

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 65



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 № 9 від 30.09.2024 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****Домбровська Ю.Ю.**ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ТА КУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ СЕКСУАЛЬНОЇ ОСВІТИ
НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ.....11**Степаненко В.П., Шевчук О.В.**

СОЦІАЛЬНА САМООРГАНІЗАЦІЯ ЯК ВОЄННИЙ РЕСУРС В УКРАЇНІ.....18

Стригуль М.В.СИМВОЛІЧНІ БІНАРНІ ОПОЗИЦІЇ В СТРУКТУРАЛІСТСЬКОМУ ДОСЛІДЖЕННІ
КАБІЛЬСЬКОЇ ОСЕЛІ П'ЄРА БУРДЬО (НА МАТЕРІАЛАХ ДОДАТКУ
ДО «ЛОГІКИ ПРАКТИКИ»). ЧАСТИНА 2.....25**СЕКЦІЯ 2****ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Буркало В.В.**БОЖЕСТВЕННОСТЬ РОЗУМНОГО НАЧАЛА «СОФОКРАТА» В КОНЦЕПТІ
ПЛАТОНА ТА ЙОГО СИМВОЛІЧНО-МЕТАФОРИЧНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ.....30**СЕКЦІЯ 3****ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Астремська І.В., Тазарачева Т.І.**ЕМОЦІЙНА СФЕРА ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ КРИЗИ
РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ.....39**Бузід А.М.**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ
У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....44**Гуртовенко Н.В.**СУЧАСНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ49**Дрозд О.В., Бальва Н.В.**ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ
В ПОСТНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД.....54**Дрозд О.В., Качаун Л.В.**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ
ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....59**Єрємїна О.А., Вінс В.А.**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ТА ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ВИВЧЕННЯ
ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....63**Іващенко А.І., Ткач Т.І.**ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....69

Кавиліна Г.К. ПОВЕДІНКОВІ ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ МІЖ СТУДЕНТАМИ ТА ПЕДАГОГАМИ ЗВО	75
Коломієць Л.І., Матвєєва О.О. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ Й РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ У ВІЦІ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	79
Мельничук М.М. ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЮНАКІВ ...	84
Міщиха Л.П., Чіляк О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	88
Хараджи М.В., Кошевдіна М.С. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ-СИРИТ ДО ЖИТТЯ В ПРИЙОМНИХ СІМ'ЯХ.....	93
Шевченко В.В., Номировська Т.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПЕРЕБІГ ВАГІТНОСТІ У ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ.....	98
Яворська-Ветрова І.В. ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МОЛОДІ	105
Яновська Т.А. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	111
СЕКЦІЯ 4	
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	
Андрієті А.В., Ваврик Л.В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....	116
Астремська І.В., Тригуба В.В., Сулковська І.Б. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АПАТІЇ ТА САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКИ ЗНИЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ПЕРІОДИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	122
Бондаренко Н.П. СУПЕРВІЗІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА.....	127
Власюк В.І. ТОПОЛОГІЯ ПСИХІЧНОГО ПРОСТОРУ У ПРОЦЕСІ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ.....	133
Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВИЙ АНАЛІЗ МАТЕРИНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ДІАДІ «МАТИ – ДИТИНА».....	139
Грабова Т.В., Астремська І.В. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ УКРАЇНЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ У ЗВ'ЯЗКУ З ВІЙНОЮ.....	146

Дрозд О.В., Бондаренко Л.П. ФЕНОМЕН ЗРАДИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ.....	151
Калька Н.М. ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	155
Кириченко В.В. ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ ЛЮДСЬКОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	161
Крюкова М.А., Терзі В.О. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ В СТРУКТУРІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ.....	166
Лисенко І.П., Крайлюк А.І. ФЕНОМЕН АЛЕКСИТИМІЇ ТА ЙОГО РОЛЬ У ВИНИКНЕННІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ.....	172
Миколюк Д.О. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ: АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ.....	177
Овчиннікова О.В., Підбуцька Н.В. ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ У ЛЮДИНИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ: ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД.....	184
Панкова Г.Ш. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ДО НАСЛІДКІВ ВІЙНИ: ДОСЛІДЖЕННЯ СЕРЕД ДОРΟΣЛОГО ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ.....	192
Сошенко С.М., Білоус О.М. ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ЕДЬЮТЕЙНМЕНТУ.....	197
Фокін А.С. АДАПТАЦІЯ ШКАЛ ОЦІНКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	202
СЕКЦІЯ 5	
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ	
Баранова Т.А. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ	209
Бочаріна Н.О., Іванова О.Л. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРАЦІВНИКАМИ ТОРГІВЕЛЬНОЇ СФЕРИ	218
Дрозд О.В., Гнатуша Н.В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	225
Руденок А.І., Логвіна О.А., Ісак Г.В. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ.....	229

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Найдьонов М.І., Склярєнко І.Ю., Скок П.О.

РЕФЛЕКСІЯ РОЗУМІННЯ РІВНІВ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ДИСКРИПТОРІВ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НАЦІОНАЛЬНОЇ РАМКИ КВАЛІФІКАЦІЙ У ДЗЕРКАЛІ
МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПЛАТФОРМИ ТЕСТУ НРК.....233

Нерубасська А.О., Крюкова М.А., Шелєпун Є.В.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ
УКРАЇНСЬКИХ ОФІЦЕРІВ (ЧАСТИНА 1 – ТЕОРЕТИЧНА)..... 240

Юнг Н.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЛІДЧОГО 246

СЕКЦІЯ 7

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Романєнкова О.Ю., Павлюк О.Д.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОЗВИТКУ
ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ..... 250

СЕКЦІЯ 8

РЕЦЕНЗУВАННЯ

Хазратова Н.В.

УКРАЇНСЬКА ОСВІТА НА ТЕРЕЗАХ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ.....254

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ..... 256

CONTENTS

SECTION 1**SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Dombrovska Yu.Yu.**

THE IMPACT OF GENDER AND CULTURAL ASPECTS OF SEXUAL EDUCATION ON ADOLESCENT SOCIALIZATION IN THE CONTEXT OF GENDER EQUALITY 11

Stepanenko V.P., Shevchuk O.V.

SOCIAL SELF-ORGANIZATION AS A MILITARY RESOURCE IN UKRAINE 18

Stryhul M.V.

SYMBOLIC BINARY OPPOSITIONS IN PIERRE BOURDIEU'S STRUCTURALIST STUDY OF THE CABYLIAN HOUSE (BASED ON THE MATERIALS OF THE APPENDIX TO THE LOGIC OF PRACTICE). PART 2..... 25

SECTION 2**PHILOSOPHY OF PSYCHOLOGY****Burkalo V.V.**

THE DIVINITY OF THE RATIONAL PRINCIPLE OF «SOPHOCRATES» IN PLATO'S CONCEPT AND ITS SYMBOLIC AND METAPHORICAL INTERPRETATIONS..... 30

SECTION 3**DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Astremska I.V., Tazaracheva T.I.**

THE EMOTIONAL SPHERE OF A CHILD OF YOUNGER SCHOOL AGE AFTER THE CRISIS OF PARENTS' DIVORCE..... 39

Buzid A.M.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING LEADERSHIP QUALITIES IN CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS..... 44

Hurtovenko N.V.

CURRENT CONDITIONS OF FORMATION OF VARIOUS FORMS OF DEVIANT BEHAVIOUR IN ADOLESCENCE 49

Drozd O.V., Balva N.V.

PECULIARITIES OF PARENTS' ATTITUDES TOWARDS CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN THE POSTNATAL PERIOD..... 54

Drozd O.V., Kachaun L.V.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY DURING THE MARTIAL LAW 59

Yeromina O.A., Vins V.A.

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES AND MEANS OF OPTIMIZING THE PROCESS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE BY ADULTS 63

Ivashchenko A.I., Tkach T.I.

FEATURES OF EMOTIONAL STATE PSYCHOCORRECTION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN 69

Kavylina H.K. BEHAVIORAL TRAINING AS A TOOL FOR RESOLVING CONFLICT BETWEEN STUDENTS AND TEACHERS	75
Kolomiets L.I., Matvieieva O.O. THEORETICAL BACKGROUND AND RESULTS OF EMPIRICAL STUDY OF THE FACTORS INFLUENCING THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADULTS IN WARTIME CONDITIONS.....	79
Melnychuk M.M. THE IMPACT OF PARENTAL RELATIONSHIPS ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM IN YOUNG MALES.....	84
Mishchykha L.P., Chiliak O.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS.....	88
Kharadzhy M.V., Koshevdina M.S. COMPREHENSIVE PROGRAM OF EFFECTIVE ADAPTATION OF ORPHAN CHILDREN TO LIFE IN FOSTER FAMILIES.....	93
Shevchenko V.V., Nomyrovska T.A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF STRESS ON THE COURSE OF PREGNANCY IN WOMEN AFTER 40 YEARS	98
Yavorska-Vietrova I.V. THE TECHNOLOGIES PROMOTING DEVELOPMENT OF MATURE PERSONALITY IN YOUTH	105
Yanovska T.A. COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES	111
 SECTION 4 PERSONALITY PSYCHOLOGY	
Andrieti A.V., Vavryk L.V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVIANT BEHAVIOUR PREVENTION AMONG SERVICEMEN IN THE SECTOR OF SECURITY AND DEFENSE OF UKRAINE.....	116
Astremaska I.V., Tryhuba V.V., Sulkovska I.B. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF APATHY AND LONELINESS AS FACTORS OF LOWER SELF-ESTEEM IN PERIODS OF UNCERTAINTY	122
Bondarenko N.P. SUPERVISION AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF REFLECTIVENESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS.....	127
Vlasiuk V.I. TOPOLOGY OF MENTAL SPACE IN THE PROCESS OF ARTISTIC CREATIVITY	133
Haponenko L.O., Charkina O.A. REFLECTIVE ROLE ANALYSIS OF MATERNAL IDENTITY IN THE «MOTHER – CHILD» DYAD.....	139

Hrabova T.V., Astremaska I.V.
TOLERANCE TO UNCERTAINTY AND ITS CONNECTION WITH THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UKRAINIANS RESIDING ABROAD DUE TO THE WAR 146

Drozd O.V., Bondarenko L.P.
THE PHENOMENON OF BETRAYAL AS A SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON 151

Kalka N.M.
EXISTENTIAL EXPERIENCES OF A PERSONALITY: PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS 155

Kyrychenko V.V.
TECHNOLOGIZATION OF HUMAN THINKING IN THE CONTEXT OF THE INFORMATION SOCIETY 161

Kriukova M.A., Terzi V.O.
FEATURES OF EMOTIONAL SECURITY IN THE STRUCTURE OF ATTACHMENT AS A PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE 166

Lysenko I.P., Krailiuk A.I.
THE PHENOMENON OF ALEXITHYMIA AND ITS ROLE IN PSYCHOSOMATIC DISORDERS 172

Mykoliuk D.O.
SUBJECTIVE WELL-BEING OF INDIVIDUALS WITH HEARING IMPAIRMENTS: AN ANALYSIS OF EMPIRICAL DATA 177

Ovchynnikova O.V., Pidbutska N.V.
DETERMINANTS FOR THE APPEARANCE OF A FEELING OF RESENTMENT IN A HUMAN IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: THE GESTALT APPROACH 184

Pankova H.Sh.
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A KEY FACTOR IN ADAPTING TO THE CONSEQUENCES OF WAR: A STUDY AMONG ADULT CIVILIAN POPULATIONS 192

Soshenko S.M., Bilous O.M.
FORMATION OF CONFLICT COMPETENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS BY MEANS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES 197

Fokin A.S.
ADAPTATION OF MENTAL HEALTH ASSESSMENT SCALES 202

**SECTION 5
PSYCHOLOGY OF WORK**

Baranova T.A.
PSYCHOLOGICAL READINESS OF COMBAT STRESS CONTROL GROUPS SPECIALISTS FOR ACTIVITIES IN COMBAT CONDITIONS 209

Bocharina N.O., Ivanova O.L.
SPECIAL FEATURES OF COPING STRATEGIES UTILIZATION BY EMPLOYEES IN THE RETAIL SECTOR 218

Drozd O.V., Hnatusha N.V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL BURNOUT OF LAWYERS IN THE CONDITIONS OF WAR.....	225
--	-----

Rudenok A.I., Lohvina O.A., Isak H.V. STRESS TOLERANCE AS A KEY PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF YOUNG PROFESSIONALS.....	229
---	-----

SECTION 6

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Naidonov M.I., Skliarenko I.Yu., Skok P.O. REFLECTION OF THE UNDERSTANDING OF QUALIFICATION LEVELS AND COMPETENCY DESCRIPTORS OF THE NATIONAL QUALIFICATIONS FRAMEWORK IN THE MIRROR OF THE NRC TEST MULTIMEDIA PLATFORM	233
--	-----

Nerubasska A.O., Kriukova M.A., Shelepun Ye.V. THE WORK OF A PSYCHOLOGIST ON THE DEVELOPMENT OF SELF-IMPROVEMENT OF FUTURE UKRAINIAN OFFICERS (THE PART 1 IS THEORETICAL)	240
---	-----

Yunh N.V. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF AN INVESTIGATOR	246
--	-----

SECTION 7

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Romanenkova O.Yu., Pavliuk O.D. THE ROLE OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS.....	250
---	-----

SECTION 8

REVIEW

Khazratova N.V. UKRAINIAN EDUCATION IN THE SCALES OF PUBLIC OPINION.....	254
A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES.....	256

СЕКЦІЯ 1 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ТА КУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ СЕКСУАЛЬНОЇ ОСВІТИ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ

THE IMPACT OF GENDER AND CULTURAL ASPECTS OF SEXUAL EDUCATION ON ADOLESCENT SOCIALIZATION IN THE CONTEXT OF GENDER EQUALITY

У статті досліджується вплив гендерних та культурних аспектів на процес сексуальної соціалізації підлітків, особливо в умовах сучасного суспільства, яке активно прагне досягти гендерної рівності. Авторка детально розглядає сучасні тенденції у сексуальній освіті, акцентуючи увагу на важливості інтеграції культурних, соціальних, а також релігійних особливостей у навчальні програми, що стосуються сексуального виховання. Зокрема, стаття підкреслює значущість врахування місцевих традицій і звичаїв для ефективного впровадження сексуальної освіти в різних регіонах України. У дослідженні визначені основні чинники, що впливають на успіх програм сексуальної освіти, такі як якість підготовки викладачів, забезпечення доступності та інклюзивності освітніх матеріалів, а також активна підтримка та участь державних і громадських інституцій. Врахування цих чинників є важливим для розробки ефективних освітніх програм, які не лише підвищують рівень знань підлітків, але й сприяють формуванню гендерної рівності та здорових міжособистісних стосунків серед молоді. Особлива увага приділяється питанням адаптації програм сексуальної освіти до специфічних культурних і соціальних реалій різних регіонів України, що дозволить забезпечити їх ширше прийняття у суспільстві та значно підвищити ефективність таких програм у довгостроковій перспективі. Результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції гендерно-чутливих підходів у систему освіти, що може стати потужним інструментом соціальних змін, спрямованих на покращення рівня здоров'я і добробуту молодого покоління, а також на забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, незалежно від їхньої статі, етнічної приналежності чи соціокультурного походження. Дослідження також надає рекомендації для розробників освітніх програм.

Ключові слова: сексуальна освіта, гендерна рівність, культурні аспекти, підлітки, соціалізація.

The article explores the impact of gender and cultural aspects on the sexual socialization of adolescents, particularly in the context of a modern society that is actively striving to achieve gender equality. The author provides an in-depth analysis of current trends in sexual education, emphasizing the importance of integrating cultural, social, and even religious characteristics into educational programs concerning sexual education. Specifically, the article highlights the significance of considering local traditions and customs for the effective implementation of sexual education across different regions of Ukraine. The study identifies the key factors influencing the success of sexual education programs, such as the quality of teacher training, the accessibility and inclusiveness of educational materials, and the active support and participation of governmental and community institutions. Considering these factors is crucial for developing effective educational programs that not only enhance adolescents' knowledge but also contribute to the formation of gender equality and healthy interpersonal relationships among the youth. Special attention is given to the adaptation of sexual education programs to the specific cultural and social realities of various regions in Ukraine, which will ensure broader societal acceptance and significantly increase the long-term effectiveness of such programs. The study underscores the importance of integrating gender-sensitive approaches into the education system, which can become a powerful tool for social change aimed at improving the health and well-being of the younger generation, as well as ensuring equal opportunities for all citizens, regardless of their gender, ethnic background, or socio-cultural origin. The research also provides recommendations for educational program developers.

Key words: sexual education, gender equality, cultural aspects, adolescents, socialization.

УДК 316.254

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.1>

Домбровська Ю.Ю.

здобувач ступеня доктора філософії факультету соціології Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми. Сексуальна освіта є важливим компонентом соціалізації підлітків, особливо в сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими змінами в соціокультурних нормах і цінностях. В умовах глобалізації та інтенсивної інтеграції різних культурних традицій питання сексуальної освіти стає ще більш актуальним, оскільки підлітки стикаються з різноманітними гендерними ролями та моделями поведінки. Однак сексуальна освіта

не є нейтральним процесом: вона відображає та впливає на соціальні та культурні структури, які формують гендерні відносини та очікування. Таким чином, вплив гендерних та культурних аспектів сексуальної освіти на соціалізацію підлітків є складним і багатоаспектним явищем, що потребує глибокого дослідження.

Гендерні та культурні аспекти сексуальної освіти мають значний вплив на формування соціальних цінностей підлітків, оскільки ці

аспекти безпосередньо визначають, як молодь сприймає власну гендерну ідентичність, роль у суспільстві та стосунки з іншими.

Гендерна рівність у сексуальній освіті сприяє розвитку більш справедливих і толерантних соціальних відносин. Якщо програми сексуальної освіти включають гендерно-чутливі підходи, вони допомагають підліткам зрозуміти, що гендерні ролі не є жорсткими й обмеженими. Це сприяє формуванню у підлітків критичного мислення стосовно традиційних гендерних стереотипів та сприяє розвитку гендерної рівності.

З іншого боку, сексуальна освіта, яка базується на традиційних гендерних ролях, може підтримувати нерівності, зокрема у відношенні до жінок і представників ЛГБТК+ спільноти. У таких випадках сексуальна освіта може відтворювати соціальні установки, які підсилюють гендерну нерівність і обмежують можливості молоді для самореалізації.

Культурні аспекти також мають значний вплив на те, як сексуальна освіта реалізується в різних суспільствах. Культурні норми та цінності визначають, яким чином викладаються питання сексуальності, гендерної ідентичності та стосунків. У консервативних суспільствах сексуальна освіта може бути обмеженою або взагалі відсутньою, що призводить до формування стереотипів і нерівностей. Наприклад, у суспільствах, де сексуальність є табуованою темою, підлітки можуть бути позбавлені важливої інформації про сексуальне здоров'я, що негативно впливає на їхню соціалізацію.

Водночас, у більш відкритих суспільствах сексуальна освіта може сприяти формуванню у підлітків соціальних цінностей, які враховують різноманіття гендерних ролей і повагу до різних форм ідентичності. Такі програми дозволяють молоді краще розуміти різноманіття в суспільстві, що сприяє формуванню більш толерантного та справедливого суспільства.

Таким чином, гендерні та культурні аспекти сексуальної освіти безпосередньо впливають на те, які цінності засвоюють підлітки. Вони можуть або підтримувати традиційні гендерні стереотипи і нерівності, або сприяти розвитку нових, більш рівноправних і толерантних соціальних норм.

Проблема гендерної рівності в контексті сексуальної освіти є однією з ключових у соціології, оскільки вона відображає більш глибокі соціальні процеси, пов'язані з владою, контролем і соціальною справедливістю. Соціалізація підлітків через призму гендерних та культурних аспектів сексуальної освіти може впливати на їхні майбутні стосунки, професійні орієнтації та громадську активність. Відсутність належної сексуальної освіти або її недостатня якість може призводити до формування упереджень

і дискримінаційних установок, які перешкоджають досягненню гендерної рівності.

У контексті феміністичної теорії, яка акцентує увагу на важливості рівноправності та соціальної справедливості, сексуальна освіта розглядається як інструмент соціальної трансформації. Вона може бути використана для руйнування традиційних гендерних стереотипів і створення умов для більш інклюзивного та рівноправного суспільства. Феміністична перспектива підкреслює необхідність гендерно чутливої сексуальної освіти, яка враховує не лише біологічні аспекти, але й соціокультурні контексти, в яких формується гендерна ідентичність і сексуальність.

Однак сексуальна освіта не є нейтральним процесом. Вона відображає соціальні та культурні структури, що формують гендерні відносини та очікування. Наприклад, у багатьох країнах, де домінують традиційні гендерні ролі, сексуальна освіта може підтримувати існуючі нерівності та посилювати упередження. Водночас, більш прогресивні підходи до сексуальної освіти, що враховують гендерну рівність, здатні сприяти соціальній інтеграції підлітків та формуванню справедливих соціальних відносин.

У цьому контексті можна висунути припущення, що гендерні та культурні аспекти сексуальної освіти є ключовими чинниками, які впливають на формування соціальних цінностей у підлітків та їхнє розуміння гендерної рівності.

Огляд останніх досліджень і публікацій.

Сексуальна освіта є важливим аспектом соціалізації підлітків, особливо в контексті гендерної рівності та культурних впливів. Дослідження в Україні підкреслюють важливість сексуальної освіти як засобу для подолання гендерних стереотипів і створення умов для більш справедливого суспільства. Сучасні дослідження наголошують на важливості інтеграції гендерно-чутливої освіти в загальну освітню систему країни. Автори підкреслюють, що гендерна рівність має бути врахована у всіх аспектах освітньої політики та практики, оскільки це сприяє формуванню толерантного і рівноправного суспільства. Вони також зазначають, що відсутність системної сексуальної освіти може призводити до збереження гендерних стереотипів та дискримінації [1].

Дослідження сексуальної освіти в різних країнах світу демонструють різноманітність підходів і культурних контекстів, що впливають на ефективність цих програм. У Китаї та Японії сексуальна освіта часто стикається з мовчазною опозицією з боку традиційних культурних норм, що створює серйозні перешкоди для її впровадження. У цих країнах сексуальне виховання залишається табуованою темою, що призводить до недостатнього рівня поін-

формованості молоді. В результаті, багато підлітків стикаються з проблемами, пов'язаними з сексуальною освітою, що ускладнює їх соціалізацію [2]. В Індії, Кенії та Нігерії культурні бар'єри також мають значний вплив на зміст і методи сексуальної освіти. Традиційні уявлення про сексуальність, що домінують у цих суспільствах, ускладнюють забезпечення підлітків необхідними знаннями. Водночас, спроби впровадити більш прогресивні підходи часто стикаються з опором з боку суспільства, що підкреслює важливість врахування місцевих культурних контекстів [3].

Естонія, яка в минулому характеризувалася обмеженими можливостями для сексуальної освіти, демонструє позитивні зміни у цьому напрямі. Завдяки реформам та змінам у соціокультурних умовах, сексуальна освіта стає більш доступною, що сприяє підвищенню рівня поінформованості молоді та формуванню більш здорових сексуальних практик [4]. У США сексуальна освіта, незважаючи на значний прогрес, залишається контроверсійною темою. Дискусії навколо тем контрацепції та абстиненції, що активно обговорюються в суспільстві, впливають на якість та доступність сексуальної освіти для підлітків. Це підкреслює важливість політичної волі та соціального консенсусу для успішного впровадження програм сексуальної освіти [5].

У Німеччині сексуальна освіта є однією з найбільш розвинених у світі. Вона активно інтегрує гендерні аспекти та сприяє розвитку гендерної рівності, що робить цю країну прикладом для наслідування. Німецькі підходи до сексуальної освіти підкреслюють важливість комплексного підходу, який враховує як біологічні, так і соціокультурні аспекти сексуального виховання [6]. Франція, з її культурною відкритістю, також демонструє важливі уроки, хоча й стикається з певними викликами через недостатню сексуальну освіту. Це може вплинути на формування гендерних відносин та рівності у французькому суспільстві [7].

В Україні проблема сексуальної освіти залишається актуальною. Дослідження показують, що недостатня поінформованість підлітків спричиняє виникнення численних соціальних і психологічних проблем, що вказує на необхідність розширення доступу до якісної сексуальної освіти. Підкреслюється, що недостатня увага до цього питання може мати негативні наслідки для здоров'я і благополуччя молоді, що, у свою чергу, впливає на соціалізацію підлітків у суспільстві [8].

Окрім цього, важливі дослідження з проблем сексуальної освіти в Україні були проведені в рамках розгляду практичних механізмів статевої соціалізації підлітків, де акцентувалося на необхідності вдосконалення підходів до цієї теми. У статті, що була включена до

збірника наукових праць, розглядаються питання статевої ідентифікації та диференціації підлітків, а також вплив сучасних соціокультурних змін на їх сексуальне виховання. Важливо підкреслити, що дослідження показують значний вплив медіа на формування сексуальної поведінки молоді, що вимагає більш відповідального підходу до сексуальної освіти.

У 2021 році UNESCO опублікувала глобальний звіт про стан сексуальної освіти, який надав детальний аналіз прогресу різних країн у наданні якісної сексуальної освіти. Цей звіт став важливим орієнтиром для урядів і освітніх установ у всьому світі, оскільки він не лише відображає досягнення, але й вказує на наявні проблеми та виклики. Зокрема, у звіті наголошується на необхідності інтеграції культурних та соціальних аспектів у програми сексуальної освіти, що дозволяє адаптувати ці програми до місцевих умов і підвищити їх ефективність [9].

Одним з ключових висновків звіту є те, що успішна реалізація програм сексуальної освіти вимагає значних інвестицій, як у реформування навчальних програм, так і в підготовку вчителів. Вчителі повинні бути добре підготовлені до викладання складних і чутливих тем, які включають не лише біологічні аспекти, але й гендерні ролі, права людини, ідентичність і повагу до різноманіття. UNESCO також підкреслює важливість моніторингу та оцінки впроваджених програм, що дозволяє відстежувати їхню ефективність та вносити необхідні корективи.

У 2021 році UN Women випустила глобальний звіт про стан сексуальної освіти, який став важливим внеском у глобальну дискусію про необхідність та ефективність таких програм. У цьому звіті організація акцентує увагу на тому, що комплексна сексуальна освіта (Comprehensive Sexuality Education, CSE) є ключовим інструментом для підвищення рівня обізнаності молоді щодо гендерних питань. Це включає розуміння гендерної рівності, прав жінок і дівчат, а також формування поваги до різноманітності.

UN Women також зазначає, що для досягнення максимального ефекту сексуальна освіта має бути інтегрована в національні освітні системи з урахуванням культурних та соціальних особливостей кожної країни. Звіт містить рекомендації для урядів щодо необхідності підвищення інвестицій у програми сексуальної освіти, підготовку вчителів, а також розробку інклюзивних навчальних матеріалів, які враховують гендерну різноманітність та сприяють формуванню толерантного суспільства [10].

Останні дослідження у сфері статевої соціалізації підлітків вказують на важливість вдосконалення практичних підходів до сексуальної освіти, зокрема в умовах сучасних соціокуль-

турних змін. Одне з досліджень аналізує проблеми, пов'язані з формуванням статевої ідентифікації серед підлітків. Особлива увага приділяється культурним аспектам, які відіграють важливу роль у розвитку сексуальних цінностей і норм серед молоді. Це дослідження підкреслює необхідність адаптації підходів до сексуальної освіти, враховуючи зростаючий вплив медіа та глобалізації, що формують сучасні уявлення про сексуальність та гендерні ролі [11].

Інше дослідження зосереджено на проблемах сексуальної освіти підлітків в Україні та розглядає гендерні та культурні аспекти, що впливають на процес їх соціалізації. У цьому контексті дослідники вивчають новітні тенденції, які спостерігаються в сексуальній освіті, а також роль соціальних інститутів, таких як школи, сім'я та медіа, у формуванні гендерних норм та сексуальних уявлень. Це дослідження є важливим для розуміння того, як культурні контексти можуть впливати на ефективність програм сексуальної освіти і які підходи можуть бути найбільш успішними в досягненні гендерної рівності [12].

Ще одне дослідження порівнює європейські підходи до сексуальної освіти, особливо враховуючи гендерні аспекти. Дослідники аналізують вплив культурних та соціальних контекстів на впровадження сексуальної освіти в різних країнах Європи. Виявлено, що країни з більш прогресивними та інклюзивними підходами до гендерних питань демонструють кращі результати у забезпеченні гендерної рівності серед молоді. Це дослідження також підкреслює важливість комплексного підходу до сексуальної освіти, який враховує як біологічні, так і соціокультурні аспекти [13].

Дослідження «Жінки та стигма» від ГО «Дівчата» аналізує проблеми табування тем сексуального здоров'я та кар'єри серед українських дівчат, підкреслюючи важливість якісної сексуальної освіти для формування життєвих стратегій і подолання стереотипів. Воно розкриває, як стереотипи та недостатня сексуальна освіта впливають на вибір життєвих шляхів дівчат в Україні [14].

Варто відзначити, що дослідження, проведені в різних країнах світу, демонструють значну різноманітність підходів до сексуальної освіти, які залежать від культурних і соціальних контекстів. Наприклад, у Китаї та Японії сексуальна освіта стикається з культурними перешкодами, що значно ускладнює її впровадження. З іншого боку, країни, як-от Німеччина, де сексуальна освіта є інтегрованою частиною навчального процесу, демонструють кращі результати у формуванні гендерної рівності. Тому, доцільно орієнтуватись на порівняння цих різних підходів і на аналізі того, як адаптація програм до конкретних

культурних умов може підвищити їх ефективність.

Крім того, важливо враховувати вплив гендерних аспектів у сексуальній освіті. Дослідження UNESCO та UN Women наголошують на тому, що гендерно-чутлива сексуальна освіта є ключовим фактором у забезпеченні гендерної рівності. Тобто в сучасному світі доцільно розробляти пропозиції щодо впровадження гендерно-чутливої освіти не лише на рівні змісту навчальних програм, але й у підготовці вчителів і розробці освітніх політик. Інтеграція таких підходів може сприяти руйнуванню гендерних стереотипів і формуванню більш справедливої суспільства.

В Україні питання сексуальної освіти також залишається актуальним, особливо з урахуванням недостатнього рівня поінформованості підлітків і культурних стереотипів, які впливають на соціалізацію молоді. Огляд досліджень вказує на необхідність адаптації програм сексуальної освіти до специфіки українського контексту, що може сприяти формуванню більш здорових і рівноправних стосунків у суспільстві. Необхідно розробляти пропозиції щодо вдосконалення програм сексуальної освіти в Україні з акцентом на культурні та гендерні особливості, а також на інтеграцію сучасних підходів, які вже довели свою ефективність у міжнародному контексті.

Мета статті – дослідження впливу гендерних та культурних аспектів на процес сексуальної соціалізації підлітків у контексті забезпечення гендерної рівності. Стаття спрямована на аналіз сучасних тенденцій у сексуальній освіті, визначення ключових чинників, що впливають на ефективність програм сексуальної освіти, та розробку рекомендацій щодо вдосконалення підходів до сексуальної освіти з урахуванням культурних і соціальних особливостей різних регіонів.

Виклад основного матеріалу. Сексуальна освіта є ключовим інструментом, який формує уявлення підлітків про сексуальність, гендерні ролі, взаємовідносини та соціальні норми. В Україні сексуальна освіта довгий час залишалася периферійною темою в державній освітній політиці, що призвело до недостатнього рівня знань підлітків у цій сфері. Це, в свою чергу, впливає на соціалізацію молоді, формування їхніх світоглядних позицій і сприйняття власної ролі у суспільстві.

Сексуальна освіта не може розглядатися лише як інструмент для передачі інформації про біологічні процеси. Вона має бути платформою для формування соціальних цінностей та відповідальних взаємовідносин між статями. Для України це особливо актуально, оскільки питання гендерної рівності досі стоїть гостро, а патріархальні цінності глибоко вкорінені в соціальну тканину суспільства. Брак

сексуальної освіти сприяє відтворенню стереотипів та консервативних уявлень про роль чоловіків та жінок у суспільстві, що, на мою думку, є суттєвим викликом для розвитку гендерної рівності.

Українське суспільство, попри загальну європейську інтеграцію, залишається дуже неоднорідним у питаннях сексуальної освіти. Одним з головних бар'єрів є культурні та релігійні стереотипи. У багатьох регіонах сексуальна освіта сприймається як «табуїтована» тема, що суперечить традиційним цінностям. Це створює величезний бар'єр для інтеграції сучасних методик сексуальної освіти в загальноосвітні програми.

Для ефективного подолання цих бар'єрів необхідно розробити модель адаптивної сексуальної освіти, яка б враховувала культурні особливості різних регіонів України. Однак, ця адаптація не повинна зводитися до виключення важливих елементів, таких як гендерна рівність або права людини. Навпаки, необхідно вести відкритий діалог з релігійними громадами та представниками традиційних культур, пояснюючи важливість гендерно-чутливої сексуальної освіти як засобу не руйнування цінностей, а їхнього вдосконалення.

Крім того, на державному рівні бракує ініціатив з впровадження сексуальної освіти. Влада досі не створила цілісної стратегії, яка б враховувала сучасні виклики та вимоги. Необхідно, щоб уряд та громадські організації об'єднали зусилля для розробки національної програми сексуальної освіти, що буде спрямована на подолання цих бар'єрів.

Гендерні стереотипи глибоко вкорінені в українському суспільстві та обмежують можливості сексуальної освіти. Чоловіки і жінки часто сприймаються через призму традиційних ролей, де чоловік є головним постачальником, а жінка берегинею домашнього вогнища. Це призводить до формування нерівних очікувань і норм поведінки, які потім транслюються на наступні покоління.

Сексуальна освіта повинна стати інструментом для подолання цих стереотипів. Це можна досягти через впровадження гендерно-чутливої освіти, яка б розглядала не лише біологічні, але й соціокультурні аспекти гендеру. Наприклад, програми, які враховують питання гендерної рівності, можуть навчати підлітків поваги до різноманітності та різних форм гендерної ідентичності. Саме тому гендерна освіта повинна бути включена в обов'язкову програму навчання не лише для старших школярів, а й для молодших учнів, щоб сформувати у них з дитинства повагу до різних гендерних ролей та сексуальних орієнтацій.

Важливо також зауважити, що гендерно-чутлива сексуальна освіта є ключовим елементом для запобігання гендерному насиль-

ству. Молодь, яка отримує знання про права людини, гендерну рівність та взаємоповагу у стосунках, є менш схильною до насильства або дискримінації на ґрунті статі.

Україна є багатокультурною країною, що включає регіони з різними соціальними та культурними нормами. Важливо розуміти, що універсальна модель сексуальної освіти, яка працює в одній частині країни, може не бути ефективною в іншій. Наприклад, у великих містах, таких як Київ чи Львів, сексуальна освіта може бути прийнятною серед більш ліберально налаштованої молоді та їхніх батьків. Водночас у сільських або релігійних регіонах, таких як Західна Україна, сексуальна освіта може викликати сильний опір.

Адаптація програм сексуальної освіти повинна базуватися на культурній чутливості, але водночас не відмовлятися від основних принципів гендерної рівності та прав людини. Одним із можливих рішень може стати створення локальних комітетів з участю представників релігійних громад, місцевих шкіл та державних організацій, які б розробляли адаптовані програми для конкретних регіонів.

Важливим кроком для покращення сексуальної освіти в Україні є розробка комплексної стратегії, яка б включала не лише освітні, але й соціальні, культурні та політичні аспекти. Така стратегія повинна базуватися на кількох ключових принципах:

1. Гендерна рівність як основа програм сексуальної освіти. Усі програми мають враховувати гендерну рівність як ключовий аспект, що сприяє формуванню здорових соціальних взаємовідносин.

2. Підготовка вчителів. Необхідно проводити спеціалізовані курси та тренінги для вчителів, які б навчали їх викладати складні теми, пов'язані з сексуальністю, гендером і правами людини.

3. Інклюзивність та доступність. Програми повинні бути доступними для всіх, незалежно від статі, сексуальної орієнтації, економічного або соціального статусу.

4. Впровадження локальних адаптацій. У різних регіонах України сексуальна освіта повинна бути адаптованою до місцевих культурних умов, але водночас дотримуватися універсальних принципів прав людини.

Таким чином, сексуальна освіта є важливим інструментом соціалізації підлітків і формування їхніх соціальних цінностей. У сучасних умовах України вона стикається з численними викликами, але водночас має величезний потенціал для розвитку, якщо буде правильно адаптована до культурних і соціальних умов країни. Гендерна рівність, інклюзивність та доступність є ключовими аспектами, які повинні бути враховані при розробці програм сексуальної освіти, щоб вони мали реаль-

ний вплив на молодь та сприяли формуванню більш толерантного і рівноправного суспільства.

Одним з ключових чинників успішного впровадження сексуальної освіти є її інтеграція з іншими дисциплінами, такими як соціологія, психологія, етика та права людини. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє більш комплексно розглядати питання сексуальності, взаємовідносин і гендерної рівності. Я вважаю, що саме відсутність міждисциплінарного підходу значно обмежує ефективність існуючих програм сексуальної освіти в Україні.

Наприклад, сексуальна освіта часто викладається окремо від питань прав людини або гендерної рівності, що знижує її вплив на формування соціальних цінностей підлітків. У багатьох країнах світу, таких як Швеція чи Нідерланди, питання сексуальності розглядаються через призму прав людини та соціальної справедливості, що допомагає молоді не лише зрозуміти біологічні аспекти статевих відносин, але й сформуванню цінностей рівності та поваги до прав інших людей.

В Україні необхідно впроваджувати сексуальну освіту в ширший контекст соціальних наук. Наприклад, уроки сексуальної освіти можна поєднувати з курсами з прав людини або соціальної психології, що допоможе підліткам краще зрозуміти питання гендерної дискримінації, насильства та соціальної нерівності. Такий підхід сприятиме формуванню критичного мислення та розумінню складних соціальних процесів, які впливають на статеві взаємовідносини.

Сексуальна освіта повинна бути не просто частиною навчальної програми, а складовою системи прав людини, яка має забезпечити кожному підліткови право на отримання повної та достовірної інформації. Право на освіту, включно з сексуальною освітою, є невід'ємною частиною прав людини, оскільки воно забезпечує молоді можливість захищати свої права, приймати обґрунтовані рішення і уникати небажаних наслідків через незнання.

На практиці це означає, що програми сексуальної освіти повинні включати не лише інформацію про репродуктивне здоров'я, але й про права підлітків, їхню здатність до самостійних рішень та забезпечення згоди у стосунках. Це також стосується прав на приватність, тілесну автономію та сексуальну ідентичність.

Важливо також підкреслити, що сексуальна освіта повинна бути захищеною від політичного впливу та тиску з боку релігійних чи консервативних груп. Це має бути незалежна система, яка базується на міжнародних стандартах прав людини та рівності. У зв'язку з цим, на мою думку, Україна повинна більше співпрацювати з міжнародними організаціями, такими як ООН та ЮНЕСКО, які розробляють рекомендації для

впровадження сексуальної освіти в контексті прав людини.

Одним з найважливіших аспектів сексуальної освіти є її соціальний вплив на молодь. Якісна сексуальна освіта має потенціал кардинально змінити соціальні структури, зокрема через сприяння формуванню нових соціальних норм щодо гендерної рівності, відповідальності та прав людини.

У результаті впровадження таких програм зростає рівень обізнаності підлітків щодо гендерних стереотипів та дискримінації. Це може призвести до того, що наступні покоління будуть менш схильними до насильства на ґрунті статі або гендерної дискримінації. У цьому контексті сексуальна освіта відіграє роль у формуванні більш толерантного суспільства, де права жінок та чоловіків будуть захищені на рівних умовах.

Цей соціальний вплив може стати основою для більш глибоких змін в українському суспільстві. Наприклад, підлітки, які отримали сексуальну освіту з акцентом на гендерну рівність та права людини, в майбутньому будуть більш схильні підтримувати політики, які сприяють рівності між статями, правам ЛГБТК+ спільноти та боротьбі з гендерною дискримінацією. Це створить новий соціальний ландшафт, де гендерна рівність стане невід'ємною частиною культури.

Одним із ключових шляхів покращення сексуальної освіти в Україні є радикальна модернізація її змісту. Потрібно відмовитися від застарілих підходів, де сексуальна освіта обмежується біологічними аспектами, і впровадити комплексні програми, які враховують гендерну рівність, права людини, сексуальні орієнтації та культурні контексти.

Перш за все, необхідно більше залучати громадянське суспільство до процесу розробки цих програм. Тобто найкращими консультантами для створення сучасних програм можуть стати активісти з прав людини, феміністичні організації, а також експерти з питань гендерної рівності. Вони можуть забезпечити, що програми не будуть відтворювати старі стереотипи, а навпаки, будуть руйнувати їх і сприяти формуванню нового покоління, яке буде вільне від дискримінації та насильства.

Крім того, сексуальна освіта повинна активно використовувати сучасні технології. Наприклад, онлайн-курси, мобільні додатки та інтерактивні платформи можуть стати чудовим інструментом для залучення підлітків, які зростають у цифрову епоху. Це також дозволить підвищити доступність програм для учнів у віддалених регіонах, де немає достатнього рівня викладання сексуальної освіти.

З огляду на всі виклики та можливості, необхідно зазначити, що модернізація сексуальної освіти в Україні має перспективи лише

за умови активної участі всіх зацікавлених сторін: уряду, громадянського суспільства, міжнародних організацій та самих учнів. Необхідно створити платформу для постійного діалогу між цими групами, щоб забезпечити сталий розвиток сексуальної освіти.

Важливо також враховувати соціально-економічні умови країни. Для ефективного впровадження програм потрібно забезпечити фінансування на державному рівні, а також створити умови для безперервного навчання вчителів та інших педагогічних працівників. Без належної підтримки з боку держави та міжнародних партнерів будь-які реформи в цій сфері залишатимуться неповними.

Висновки. Сексуальна освіта є критично важливим елементом соціалізації підлітків, оскільки вона не тільки надає знання про сексуальне здоров'я, але й сприяє формуванню соціальних цінностей, зокрема гендерної рівності та поваги до прав людини. Ефективно впроваджена сексуальна освіта допомагає підліткам розвивати відповідальне ставлення до власного тіла та стосунків з іншими, водночас сприяючи розвитку критичного мислення, толерантності та рівноправних гендерних взаємовідносин.

Гендерний аналіз у сексуальній освіті показує, що програми, які враховують гендерну чутливість, стають потужними інструментами для подолання стереотипів та насильства, пов'язаного з гендерними ролями. Гендерно-чутлива освіта підвищує обізнаність про права людини та сприяє формуванню більш гармонійних і рівноправних стосунків серед підлітків. Порівняння різних підходів до гендерної освіти вказує на те, що країни, які активно впроваджують такі програми, досягають більш високих показників гендерної рівності в суспільстві.

Культурний контекст є важливим фактором, який впливає на успішність програм сексуальної освіти. В Україні культурні та релігійні традиції мають значний вплив на ставлення до сексуальної освіти, що робить необхідним адаптацію програм до специфіки місцевих громад. Вивчення міжнародного досвіду свідчить, що адаптація програм до культурних особливостей значно підвищує їх ефективність і прийнятність серед місцевого населення. В українських умовах особливо важливо враховувати культурні відмінності між регіонами для успішного впровадження таких програм.

Загалом, для вдосконалення сексуальної освіти в Україні необхідний комплексний підхід, який передбачає інтеграцію гендерних аспектів, врахування культурних особливостей та адаптацію до регіональних умов. Це дозволить підвищити ефективність соціалізації підлітків та сприяти подальшому утвердженню гендерної рівності в українському суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гендерна рівність та освіта. *Україна в НАТО*. URL: <https://ukrainetonato.com.ua/henderna-polityka/henderna-rivnist-ta-osvita/> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
2. Мовчазний Схід: сексуальна освіта в Китаї та Японії. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/movchazniy-shid-sexualna-osvita-v-kitai-i-yaponii-134457.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
3. Сексуальна освіта в Індії, Кенії та Нігерії. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/sexualna-osvita-v-indii-kenii-ta-nigerii-134446.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
4. Естонія: у якої сексу не було, але з'явився. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/estoniya-u-yakoi-sexu-ne-bulo-ale-z-yavivsyu-134438.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
5. Сексуальна освіта у США: смиренність та брехня про контрацепцію. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/sexosvita-u-ssha-smirennist-ta-brehnya-pro-kontratsepsiyu-134436.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
6. Сексуальна освіта в Німеччині. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/sexualna-osvita-v-nimechchini-134395.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
7. Розкутість культури vs брак сексуальної освіти у Франції. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/rozkutist-kulturi-vs-brak-sexualnoi-osviti-u-frantsii-134396.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
8. Сексуальна освіта в Україні: менше знають – менше сплять. *Гендер в деталях*. URL: <https://genderindetail.org.ua/spetsialni-rubriki/seksualnist/sexualna-osvita-v-ukraini-menshe-znayut-menshe-splyat-134439.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
9. Emerging evidence, lessons and practice in comprehensive sexuality education: a global review, 2015 / UNESCO. – DOI: <https://doi.org/10.54675/AOBJ3783>. – ISBN 978-92-3-100139-0. – 50 p.
10. The journey towards comprehensive sexuality education: Global status report. – UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN Women, WHO, 2021. 75 p. ISBN 978-92-3-100481-0. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374922> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).
11. Гудзь Т.О. Обґрунтування потреби вдосконалення практичних механізмів статевої соціалізації у підлітковому віці. *Інноваційна педагогіка*. Випуск 14. Т. 2. 2019. С. 128–132.
12. Кислова О.М., Ніколаєвська А.М. Підліткова сексуальність та проблеми сексуальної освіти в Україні. *Український соціум*, 2023, № 2 (85). С. 190–206. ISSN 1681-116X
13. Кравець В., Кравець С. Проблеми сексуальної соціалізації учнівської молоді України в світлі «Стандартів сексуальної освіти в Європі». *Наукові записки. Серія: педагогіка*. 2021, № 2. С. 161–170.
14. Жінки та стигма: установче якісне дослідження. URL: <https://www.divchata.org/uk/proekty/doslidzhennya-zhinky-ta-stygma.html> (дата звернення: 13 серпня 2024 року).

СОЦІАЛЬНА САМООРГАНІЗАЦІЯ ЯК ВОЄННИЙ РЕСУРС В УКРАЇНІ

SOCIAL SELF-ORGANIZATION AS A MILITARY RESOURCE IN UKRAINE

Стаття присвячена висвітленню питань соціальної організації війни, зокрема в контексті розгляду російсько-української війни. Зазначається, що війна є соціально організованим і комунікаційним феноменом. Соціальна організація війни розуміється як складна багаторівнева взаємодія різних інституційних акторів держави і суспільства. Розглянуто два аспекти соціальної організації російсько-української війни: відмінності політичних режимів в обох країнах з точки зору організаційних та комунікаційних можливостей держави у підготовці суспільства до війни та трансформацію соціальних самоорганізаційних практик в Україні. Основною відмінністю двох політичних режимів є не лише різні типи взаємовідносин між державою і суспільством, а також різні ступені самоорганізації самого суспільства. Зазначається, що це і є визначальний критерій різних способів соціальної організації війни обох сторін. Національна солідарність та самоорганізація під час війни – це особливий вид колективної дії та взаємодії в екстремальних обставинах та з найвищими ставками щодо існування незалежної країни як спільного блага. Підкреслюється провідна роль вітчизняного громадянського суспільства в національному супротиві і підтримці соціально-психологічної стійкості. Обґрунтовується теза, що практична здатність та навички суспільства до соціальної самоорганізації та швидкої мобілізації, основаної на солідарній взаємодії в Україні є важливим соціальним та воєнним ресурсом і цінною перевагою українського суспільства у війні.

Ключові слова: війна, соціальна самоорганізація, національна солідарність, воєнний

ресурс, політичний режим, громадянське суспільство.

The article is devoted to the issues of social organization of war, in particular in the context of considering the Russian-Ukrainian war. It is noted that a war is a socially organized and communicative phenomenon. The social organization of war is understood as a complex multi-level interaction of various institutional actors of the state and society. Two aspects of the social organization of the Russian-Ukrainian war are considered: the differences between political regimes in both countries in terms of organizational and communication capabilities of the state in preparing society for war and the transformation of social self-organizational practices in Ukraine. The main difference between the two political regimes is not only the different types of relations between the state and society, but also the different degrees of self-organization of society itself. It is noted that this is the determining criterion for the different ways of social organization of the war on both sides. National solidarity and self-organization in times of war are a special kind of collective action and interaction in extreme circumstances and with the highest stakes for the existence of an independent country as a common good. The leading role of domestic civil society in national resistance and support of social and psychological resilience is emphasized. It is substantiated the thesis that the practical ability and skills of society for social self-organization and rapid mobilization based on solidarity interaction in Ukraine is an important social and military resource and a valuable advantage of Ukrainian society in the war.

Key words: war, social self-organization, national solidarity, military resource, political regime, civil society.

УДК 316.4+355.1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.2>

Степаненко В.П.

д.соціол. н., провідний науковий співробітник
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України

Шевчук О.В.

начальник відділу
Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України

Актуальність. Будь-яка війна, і нинішня російсько-українська не є виключенням, є не лише військово-технічним зіткненням держав та армій, але й протистоянням суспільств, їх соціально-психологічних та організаційних можливостей, стійкості, витримки та ресурсів внутрішньої солідарної взаємодії. Основою такої суспільної взаємодії у період війни є смисли та мотивація воювати. У випадку України ці смисли правдиві та справедливі – захист країни від зовнішньої агресії у екзистенційній загрозі існуванню нації та країни. Це також – жорстка реальність окупованих українських територій та трагічний досвід мільйонів співгромадян, чиї життя та долі вже понівечені війною. Водночас, окрім мотивації, солідарна суспільна взаємодія потребує соціальної організації різних акторів та практичної здатності суспільства до самоорганізації. І саме це є важливим ресурсом і водночас цінною перевагою українського суспільства над російським у цій війні.

Будь-яка війна є соціально організованим і комунікаційним феноменом. Соціальна орга-

нізація війни розуміється як складна багаторівнева взаємодія різних інституційних акторів і сфер (державна, армія, неурядові організації, бізнес, медіа, публічна і приватна сфери тощо) [12]. Соціальна організація суспільства і держави у період війни є не менш важливою, аніж технічні, економічно-фінансові спроможності країни, технічні параметри та ефективність озброєння. Широкомасштабна війна з російським агресором, що триває вже третій рік, особливо актуалізувала питання соціальної організації та соціально-психологічної стійкості населення, його здатності щодо долання постійних та тривалих стресів, витривалості армії, людей, активістів та волонтерів та організаційної ефективності соціальних інституцій. Адже перемоги у війні великою мірою визначаються не чисельністю збройних сил, а саме організаційними можливостями суспільств. Як зауважує С. Малесевич, «організація – це одночасно і зброя, і мета війни» [15, р. 494].

Військова мобілізація та немінуча мілітаризація суспільств під час війни також має різні смисли, свої організаційні та комуніка-

ційні ефекти, а також різні, часто контрастні, політичні, культурні та соціальні наслідки. Особлива роль в соціальній організації військового спротиву в Україні належить громадянському суспільству (волонтерам, активістам і просто небайдужим громадянам), яке виступає своєрідним локомотивом соціальної (само-) організації воєнного спротиву загарбнику. По суті вітчизняне громадянське суспільство є центральним актором у формуванні нових підходів до концепції тотальної оборони з актуалізацією соціальної та психологічної стійкості громадян [9].

Виклад основного матеріалу. Ми розглянемо два аспекти соціальної організації війни, а саме: відмінності політичних режимів в обох країнах з точки зору організаційних та комунікаційних можливостей держави у підготовці суспільства до війни та трансформацію соціальних самоорганізаційних процесів у період широкомасштабної війни з лютого 2022 року в Україні з провідною роллю вітчизняного громадянського суспільства в національному супротиві і підтримці стійкості.

У широкому політичному контексті російсько-українська війна стала кульмінацією суперечливої дивергенції політичних процесів, що відбувалися в різних країнах колишнього радянського блоку після розпаду СРСР. Якщо три країни Балтії (Литва, Латвія та Естонія) успішно завершили свої посткомуністичні трансформації, конституювалися як ліберальні демократії та стали повноправними членами ЄС і НАТО, то політична політичні трансформації інших країн регіону, включаючи Росію та Україну, виявилися більш складними та амбівалентними. Але вже із середини 1990-х років Росія та Україна розійшлися в політичному розвитку. А вже після тридцяти років пострадянської політичної трансформації видимі траєкторії політичного розвитку двох країн пішли в абсолютно протилежних напрямках.

Росія під час тривалого авторитарного правління Путіна, прикритого ритуалом електоральної демократії, дедалі більше наближалася до персоналізованої диктатури. Такі диктатури можна вважати поширеною формою авторитарних режимів [13, р. 43]. І експерти вбачають у дрейфі путінського режиму у бік тоталітарної мілітаризації вже фашистські ознаки [11; 14].

Розвиток тоталітарних тенденцій, що триває в путінській Росії, контрастує з важким, повільним процесом трансформації та демократизації в Україні, в якій хоч і відбувалися спроби реверсних авторитарних тенденцій, як, наприклад, період президенства В. Януковича до Революції Гідності ніколи не регресувала до типу персоналізованої автократії свого сусіда. Широкомасштабна війна зупинила цей процес демократизації в Україні. В аналітич-

них експертних звітах Україна характеризується як «перехідний або гібридний режим». У звіті «Нації в транзиті» від 2023 вплив війни на процес політичної трансформації в Україні характеризується так: «Війна суттєво вплинула на функціонування державних інституцій, змінила поточний процес реформ і вплинула на сфери, що мають вирішальне значення для демократичного розвитку країни. Вона вивела на поверхню низку дилем «безпека або демократії», в яких українці були змушені реагувати на іноземне вторгнення та пов'язаний з ним вплив всередині країни, не завдаючи шкоди внутрішнім демократичним інституціям» [10]. Хоча в умовах воєнного стану, запровадженого в Україні, основні права громадян, такі як рівність перед законом та право на життя і гідність, зберігаються, війна створює серйозні перешкоди для нормального функціонування демократії, зокрема, через конституційні можливості обмеження свободи слова та права на мирні мітинги і демонстрації. Останні завжди були звичним засобом у політичному арсеналі українського громадянського суспільства.

Інший важливий фактор, що відрізняє обидві країни, стосується оцінки ними свого минулого. На відміну від України, посткомуністична трансформація в Росії не включала політику послідовної декомунізації та ідеологічного засудження радянського авторитаризму. Більше того, з початком путінського правління у 2000-х роках теми величчя радянського та російського імперського минулого, а також ностальгії за Радянським Союзом, почуття ресинтенту та образи через його розпад були важливим аспектом російської офіційної ідеології та політичного дискурсу.

Одним з яскравих індикаторів протилежних напрямів динаміки суспільних настроїв щодо комуністичної спадщини в обох країнах є ставлення до Сталіна серед населення України та Росії за останні 10 років, згідно з опитуваннями, проведеними за однаковою методологією КМІС в Україні та «Левада-центром» у Росії. До 2023 року в Україні симпатиків радянського диктатора було лише 4%, тоді як у Росії, навпаки, прихильність до нього стрімко зростала: частка тих, хто сприймає Сталіна позитивно, збільшилася з 28% у 2012 році до 63% у 2023 році [1].

У той же період Україна разом з політикою декомунізації трансформувалася в конкурентно спроможну, хоча все ще крихку демократію, в рамках якої були проведені переважно вільні вибори і обрано шість президентів. На відміну від Росії, українське активне громадянське суспільство перетворилося на важливий інститут, що користується довірою і відіграв провідну роль у двох масових протестних рухах, що відбулися в країні – Помаранчевій революції 2004–2005 років та Революції Гід-

ності 2013-2014 років. Остання стала найрішучішим політичним кроком до політичного утвердження прозахідного геополітичного та цивілізаційного вибору країни, прагнення народу до європейської демократичної та соціально-економічної модернізації України. Проевропейська політика України була закріплена встановленням безвізового режиму з Європейським Союзом у 2017 році та підтвердженням євроатлантичного геополітичного курсу в Конституції України у 2019 році. Таким чином, з 2014 року Україна як держава і суспільство чітко і остаточно визначила свій політичний розвиток як європейська демократія з відповідною системою організації суспільного життя.

Можна стверджувати, що саме цей рішучий геополітичний та цивілізаційний вибір України став справжньою причиною військової агресії та війни з боку Росії. Адже Україна дійсно перетворилася на своєрідну «анти-Росію» в сенсі демонстрації наочного і яскравого прикладу загрозової для путінської диктатури альтернативи демократичного устрою і, зрештою, європейського розвитку країни, де регулярно відбуваються конкурентні демократичні вибори і функціонують фундаментальні людські свободи, зокрема свобода слова.

Основною відмінністю двох політичних режимів є не лише різні типи взаємовідносин між державою і суспільством, а також різні ступені самоорганізації самого суспільства. По суті це і є визначальний критерій різних способів соціальної організації війни обох сторін. Путінський автократичний режим характеризується жорстким ієрархічним контролем суспільства зверху донизу, обмежуючи або пригнічуючи певні види діяльності своїх громадян або організацій в інших публічних сферах, таких як суди, університети, школи, асоціації тощо. Така система певною мірою відтворює організаційні структури радянського зразка. Росія дійсно є організованим суспільством, але не на зразок радянського, заснованого на правлінні однієї партії, а на основі централізованої державної структури, в якій домінують силові та безпекові інститути. Диктатура і війна йдуть разом у російському випадку. Вони включають в себе антимодерні практики у багатьох аспектах. Адже паразитична, корумпована, клептократична і репресивна путінська система, її боротьба з громадянським суспільством, одержимість традиційною мораллю спрямовані проти модернізації, свободи, демократії, сучасних неавторитарних цінностей.

У цьому відношенні ситуація в Україні відрізняється, принаймні з перспективи типології соціальної організації суспільства. Незважаючи на те, що корупція та брак верховенства права є тривалими проблемами для країни,

Україні вдалося розвинути досить плюралістичне та демократичне суспільство. З її «висхідною» організацією суспільного життя, що здебільшого має власне історичне національне походження, Україну можна вважати своєрідним «антиросійським» суспільством, якому не притаманні принципи централізації та контролю «згори донизу». Як доводять вітчизняні дослідники [16], реформа децентралізації як одна із найуспішніших реформ проведених до початку широкомасштабного вторгнення, оформила інституційні рамки для цих демократичних принципів організації суспільного життя, конституювавши територіальну громаду як повноважного суб'єкта місцевої політики. Зміцнення соціального капіталу громад та активізація громадянських мереж місцевої самоорганізації внаслідок процесів реформування місцевого самоврядування, на думку дослідників [16], великою мірою забезпечили важливий соціальний ефект національної стійкості, самоорганізації та практик солідаризації громадян у протистоянні широкомасштабному вторгненню, особливо на ранньому його етапі.

Сучасна російсько-українська війна також означає протиставлення двох різних типів та концепцій суспільства: ієрархічно організованого суспільства у випадку Росії та переважно горизонтально організованого суспільства в Україні. Дослідники [8] підкреслюють контраст між цими двома протилежними принципами: «Іноді війну описують як битву між автократією і демократією або між диктатурою і свободою. Насправді, відмінності між цими двома супротивниками є не лише ідеологічними, але й соціологічними. Боротьба України проти Росії зіштовхує гетерархію з ієрархією. Відкрите, мережеве, гнучке суспільство бореться з дуже великою, корумпованою державою, яка керується зверху донизу» [8]. Авторитарно організоване суспільство не може прийняти автономію інших соціальних сфер, а тим більше існування автономного активного громадянського суспільства, основою якого є часто неформальна мережа неурядових організацій та активних громадян.

У цьому контексті особливо актуальним є порівняльний погляд на роль і становище громадянського суспільства в Росії та Україні. Дослідження, що порівнюють російське та українське громадянське суспільство до повномасштабного вторгнення, показали величезні відмінності у ставленні до мереж НУО з боку держави та у рівні довіри до громадянського суспільства з боку населення [17, р. 207]. У Росії відносини між громадянським суспільством і державою характеризуються великою ворожістю і підозрілістю з боку держави, яка контролює діяльність НУО через законодавчі механізми відповідного закону, прийнятого в 2012 році. Цей закон передбачає, що орга-

нізації, які займаються політичною діяльністю та отримують іноземне фінансування, повинні декларувати себе як «іноземних агентів» не лише в офіційних документах та листуванні з Міністерством юстиції, але й у матеріалах, доступних для громадськості. Крім того, стигматизація діяльності громадянського суспільства настільки маргіналізувала протест і опір державним репресіям, що зараз, в умовах війни проти України, громадська організація протесту в Росії практично неможлива.

В Україні ситуація зовсім інша. Громадянське суспільство відіграє особливу роль в країні, поєднуючи в собі як контроль над можливими авторитарними кроками держави, так і активну участь у процесі вироблення політики. Більше того, сучасна українська держава не з'явилася б у 1991 році без активного тиску та участі національного громадянського суспільства – патріотично налаштованих та соціально активних громадян, які часто не є формальними членами неурядових організацій. В українському випадку варто використовувати так зване «широке» розуміння громадянського суспільства. Це переважно горизонтальні, здебільшого неформальні комунікативні та інтерактивні мережі солідарності за участі добровільних неурядових організацій, волонтерів, громадських активістів та інших відповідальних громадян, які ґрунтуються на спільних цінностях особистої відповідальної участі, взаємної солідарності та довіри. Ця особливість українського громадянського суспільства сприяла мобілізації знизу догори та уможливила цілісну суспільну організацію обороноздатності з українського боку. У новітній історії країни громадянське суспільство та національні про- демократичні рухи були потужним джерелом формування нової колективної ідентичності та навчання громадян навичкам самоорганізації.

Таким чином, національне громадянське суспільство стало важливим актором сучасного українського національного державотворення від його початкового етапу до нинішнього періоду – у воєнний час. Активне залучення громадянського суспільства до процесу вироблення політики в Україні в період 2014–2019 років стало переконливим аргументом щодо його послідовної інституціоналізації в країні. Іншим важливим показником цього є суттєве зростання довіри населення до волонтерів та громадських організацій з 2015 року в Україні. Так за даними моніторингового опитування Інституту соціології НАН України, рівень довіри до громадських організацій та об'єднань у період Революції Гідності зріс удвічі – від 14,8% у 2014 році до 33,5% у 2015 [6, с. 647], а волонтери і волонтерський рух, починаючи від цього періоду стали соціальним інститутом, який є серед лідерів щодо рівня довіри громадян.

Війна надзвичайно посилила громадянську та патріотичну консолідацію українського суспільства. Звичайно, зовнішня військова агресія – це природний фактор консолідації будь-якого суспільства. Але у випадку України це має особливе значення, адже передумовою російського вторгнення було хибне уявлення про фундаментальні регіональні та ідентифікаційні розколи України, зокрема поміж переважно україномовним Заходом, Північчю та Центром країни, включаючи Київ та її переважно російськомовними Півднем та Сходом.

Одним із важливих результатів тридцятирічного розвитку новітньої державної незалежності України з 1991 року стало ствердження української громадянської ідентичності в масових орієнтаціях населення країни. Так за результатами моніторингового опитування 2021 року Інституту соціології НАН України дві третини (63%) респондентів у відповіді на питання «Ким Ви себе перш за все вважаєте?» обрали опцію відповіді «громадянин України». Варто зазначити, що у 2000 році показник громадянської самоідентифікації в Україні склав лише 41%, до 40% респондентів вважали для себе пріоритетною місцевою чи регіональну самоідентифікацію, а 12% респондентів все ще вважали себе громадянами колишнього Радянського Союзу [6, с. 658]. Отже за тридцять років розвитку в Україні цілком склалась доволі консолідована українська громадянська нація, яка об'єднала громадян різних етнічних походжень, у тому числі етнічних росіян, людей з різними віросповіданнями та мовами повсякденного спілкування. До того ж у цей період ціле покоління молодих людей народились, соціалізувались та вступили до дорослого життя вже в незалежній Україні і ці громадяни ніколи не знали радянського комуністичного минулого. Широкомасштабне вторгнення стало потужним каталізатором утвердження української національно громадянської ідентичності і її показник в моніторингу Інституту соціології НАН України кінця 2022 року сягнув 80%.

Домінуюча установка української громадянської ідентичності, національна гордість та смисли української приналежності стали важливою основою консолідації та масового супротиву українського суспільства російській військовій агресії. Війна трансформувала українське суспільство. Воно з початком широкомасштабного вторгнення перетворилось на потужний соціальний організм спротиву. І у цій воєнній трансформації сповна проявилась характерні позитивні риси нашого суспільства, а саме – його здатність до низової самоорганізації та швидкої мобілізації, основаної на солідарній взаємодії, взаємодопомозі та довірі. Українська суспільна мобілізація, особливо у перший період ворожої

навали з кінця лютого 2022 року, здебільшого формувалась як живі низові ініціативи без будь-якої команди з боку влади чи держави. Адаже ніхто не наказував активним громадянам вступати до лав територіальної самооборони або допомагати їй, формувати мережі взаємопідтримки у багатоповерхових домах та сусідствах, опікуватись старенькими та немічними, жертвувати кошти армії та волонтерам і брати участь у інших повсякденних формах допомоги армії та співгромадянам, зокрема біженцям та переселенцям.

Українське суспільство трансформувалось у потужний соціальний організм адаптації та спротиву російській військовій агресії. Основи життєдіяльності такого суспільства у стані мобілізації нагадують феномен Майдану з його повсякденними практиками самоорганізації, солідарності, взаємодопомоги, пожертв на армію та волонтерства як з боку НУО, так і від простих громадян та бізнесу. Подібний ефект активної трансформації та мобілізації українського суспільства, але у значно потужніших масштабах, відбувся у русі національного спротиву та оборони країни з кінця лютого 2022 року. Окрім регулярної армії громадянські активісти та небайдужі громадяни активно поповняли ряди територіальної самооборони, яка стала організаційною основою системи національного супротиву.

Адаже основна ідея Майдану, чи то революційно протестного, як це було у 2013–2014 Євромайдані, чи у нинішньому воєнно-оборонному стані – це спільна мета, яка об'єднує суспільство, принаймні велику його частину. Тепер – це оборона країни, перемога над ворогом та повернення всіх українських територій, включаючи Донбас і Крим. Захист країни, її єдність і цілісність в міжнародно визнаних кордонах – це спільне благо, яке не може належати окремо будь-кому, але лише всім. І хоча, як показують соціологічні опитування, після травня 2023 року простежується зростання частки тих, хто готовий до територіальних поступок: з 10% у травні 2023 року до 32% у травні 2024 року, українське суспільство у своїй більшості (55% на травень 2024 року) [3] все ще вважає, що Україна не має відмовлятися від жодних своїх територій як умови так званого «мирного компромісу». Навіть на сході країни, який найбільше потерпає від російської агресії, більшість громадян підтримують таку позицію. При цьому люди цілком розуміють, що бажаний переможний мир як спільне благо для країни не буде швидким. Але досягнення цього блага залежить не лише від героїчних дій армії, але й від об'єднання багатьох індивідуальних зусиль, вчинків та синергії колективної дії багатьох громадян та долання вузьких групових, корпоративних чи індивідуальних егоїстичних інтересів.

За оцінками соціологів з кінця 2022 року переважна більшість українського суспільства, а саме – дві третини українських громадян, відчували себе активною частиною національного спротиву, зокрема через залученість у різні форми активності, волонтерства та збори коштів щодо допомоги армії та співгромадянам. І попри загальне економічне погіршення життя та складний перебіг військових дій соціологічні дослідження кінця 2023-початку 2024 років свідчать, що переважна більшість українських громадян залишаються активною частиною національного спротиву. Так зокрема за даними опитування Фонду «Демократичні ініціативи» наприкінці 2023 року, дві третини респондентів у 2023 році особисто перераховували гроші волонтерам та благодійним організаціям, які допомагають ЗСУ, а кожен другий респондент допомагав внутрішньо переміщеним особам грошима, одягом, продуктами харчування або іншими речами [7]. І хоча у масових суспільних настроях на зміну емоційному піднесенню після військового успіху деокупації значних територій наприкінці 2022 року здебільшого прийшов тверезий реалізм усвідомлення складного і довгого шляху боротьби переважна більшість громадян країни на початку 2024 року зберігають оптимізм і віру у перемогу. За даними КМІСу початку лютого 2024 року, 89% українців загалом вірять в перемогу України [2].

Основою масового національного спротиву є спільна мета, яка об'єднує суспільство, принаймні більшу його частину. Це – оборона країни, перемога над ворогом, яка для переважної більшості громадян означає повернення всіх українських територій, включаючи Донбас і Крим. Захист країни, її єдність і цілісність в міжнародно визнаних кордонах – це спільне благо, яке не може належати окремо будь-кому, але лише всім.

Національна солідарність та самоорганізація під час війни – це особливий вид колективної дії та взаємодії в екстремальних обставинах та з найвищими ставками щодо існування незалежної країни як спільного блага. І хоча теорія колективної дії, зокрема у підході одного із провідних її представників Манкура Олсона, здебільшого сфокусована на аналіз діяльності економічно орієнтованих груп [5, с. 210–212] її можна також застосувати для розуміння колективної дії українського національного супротиву. Логіка цього супротиву дійсно не є у своїй основі економічною, як наприклад, не може бути суто економічним феноменом патріотизм або національні почуття. Адаже завжди існує і інший індивідуальний вибір – втеча від мобілізації, еміграція з країни, тобто фізичний вихід від участі у колективній дії або у термінології М.Олсона, сценарій поведінки «вільного вершника» (free rider), необтяженого ніякими

соціальними зобов'язаннями. Однак колективна дія національного супротиву є також і цілком раціональною активністю зі своїм власним раціональним смислом, адже захист країни – це одночасно і захист власної родини та домівки та права жити на рідній землі, працювати та самореалізовуватись в Україні. Тим паче колективна дія національного супротиву також далека від персонально-культурного фанатизму. В цій війні українці воюють не за владу будь-якого керманіча, а за свою країну та державу, де можливо цю владу вільно обирати.

Важливою особливістю громадянської активності та самоорганізації в Україні під час війни є те, що вони стали все більше пов'язуватись із ціннісними орієнтаціями відповідального громадянства. Варто також наголосити, що помітний якісний зсув у цінностях українського суспільства відбувся ще у період Революції Гідності. Дослідники прослідковують розвиток цих ціннісних орієнтацій багатьох українців на суспільне благо та спільну відповідальність і в практичній громадянській активності у період війни [18]. Громадянська та суспільно орієнтована відповідальність є важливими аспектами національно громадянської ідентичності та етосу громадянського суспільства, який актуалізувався в Україні у період війни. Великою мірою, це – також основа морально-психологічної та соціальної стійкості українців у цій війні.

Однак варто наголосити, що сприйняття і соціальна організація війни в Україні з початку широкомасштабного вторгнення на початку 2022 року і на осінь 2024 року мають також свою власну динаміку. Йдеться не лише фізичну та психологічну втому бійців на фронті без все ще належної та системної їх ротації, але й про психологічні ефекти рутинізації війни, що призводить до зниження рівня мобілізаційного потенціалу частини суспільства, не залученої безпосередньо до бойових дій, а також – до психологічного вигорання та й фізичної втоми активістів та волонтерів. З 2023 року позначились реверсні процеси щодо консолідації суспільства та держави, зокрема у показниках зниження довіри громадян до державних інституцій, а також – почали розвиватись тренди соціальної та політичної диференціації українського суспільства. Тут намітилися певні лінії потенційних соціальних розколів, які можуть розвинути у потенційні соціальні конфлікти з їх небажаними соціально-політичними ризиками та наслідками у перспективі повоєнного відновлення країни [4].

Висновки. Консолідація українського суспільства у початковий період широкомасштабної війни (з лютого 2022 року до середини 2023 року) може мати різну динаміку, зокрема піти на спад ще під час війни, а також – у період

повоєнного відновлення. Це створює нові ризики для внутрішньополітичної та соціальної стабільності держави, кінце необхідної для її успішного мілітарного спротиву та подальшого демократичного розвитку.

Водночас, в Україні залишається важливий соціальний ресурс – розвинений досвід та здобуті навички соціальної самоорганізації людей та мобілізоване, активне та впливове громадянське суспільство. У період війни розвинулись нові якості, стратегії та форми взаємодії громадянського суспільства та волонтерів із широким суспільством та державою. Однією із таких нових якостей стала трансформація громадянського активізму у більш неформальні, гнучкі та часто спонтанні самоорганізовані ініціативи та мережі, які поєднують соціальну енергію громадських активістів, місцевої влади та підприємців у допомогу для армії та людей, які постраждали від війни. І навіть успіхи ВСУ у звільненні великих територій Харківської та Херсонської областей у 2023 році є великою мірою наслідком сучасної модернізації українського війська, в якому середня командна ланка командування отримала ширші повноваження щодо прийняття рішень та ініціативи, аніж у колишній проторадянській моделі військової організації.

В перспективі тривалої війни важливими завданнями суспільства є збереження внутрішньої солідарності та стійкості і підтримка різних форм самоорганізації національного супротиву у єдності з армією та державою. Завдання ж держави – плекати та організаційно підтримувати цей ресурс українського суспільства, зокрема очистити систему публічних закупівель та витрат державних коштів від зловживань та корупції, а також вчасно та справедливо карати випадки зловживань довірою українських громадян з боку псевдо-волонтерів та шахраїв.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грушецький А. Динаміка ставлення українців до Сталіна протягом 2012-2023 років. Прес-реліз КМІС. 3 серпня 2023 р. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1273&page=1>.
2. Грушецький А. Сприйняття перебігу війни через майже два роки широкомасштабного вторгнення. Прес-реліз КМІС. 21 лютого 2024 р. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1372&page=3>.
3. Грушецький А. Динаміка готовності до територіальних поступок та ставлення до окремих пакетів мирних домовленостей. Прес-реліз КМІС. 23 липня 2024 р. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1421>.
4. Лебідь Н. «А де під час війни був ти?» Соціолог Володимир Паніотто – про нові лінії поділу українців. 20 березня 2024 р. URL: https://glavcom.ua/interviews/natsija-optimistiv-sotsiolog-volodimir-paniotto-namaljuvav-portret-ukrajintsiv-chasiv-vijni-991063.html#google_vignette.

5. Олсон М. Логіка колективної дії: Суспільні блага і теорія груп. Київ: Лібра, 2004.
6. Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. 30 років незалежності. Т. 22. Вип. 8. Київ: Інститут соціології НАН України, 2021.
7. Фонд «Демократичні ініціативи». Підсумки 2023 року: громадська думка українців. URL: <https://dif.org.ua/article/pidsumki-2023-roku-gromadska-dumka-ukraintsiv>.
8. Applebaum A., Goldberg J. The Counteroffensive. *The Atlantic*. June 2023. URL: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2023/06/counteroffensive-ukraine-zelensky-crimea/673781/>.
9. Fedinec C. The Ukrainian Civil Volunteer Movement during Wartime (2014–2022) / *Ukraine's Patronal Democracy and the Russian Invasion (The Russia-Ukraine War, Volume One)* / ed. by B. Madlovics and B. Magyar. Budapest: CEU Press, 2023. P. 331–352.
10. Freedom House. Nations in Transit. 2023. Report. URL: <https://freedomhouse.org/country/ukraine/nations-transit/2023>
11. Garner I. Generation Z. Into the Heart of Russia's Fascist Youth. London: Hurst & Company, 2023.
12. Hayoz N., Stepanenko V. The social organization of war: Ukrainian and Russian societies mobilized for war. *Soziale Systeme: Zeitschrift für soziologische Theorie*. 2023. №28(2). P. 341–371. <https://doi.org/10.1515/sosys-2023-0013>.
13. Kendall-Taylor A., Lindstaedt N., Frantz E. *Democracies and Authoritarian Regimes*. Oxford: Oxford University Press, 2019.
14. Kuzio T. Fascism and Genocide. Russia's war against Ukrainians. Stuttgart: ibidem, 2023.
15. Malesevic S. The Moral Fog of War and Historical Sociology. *European Journal of Social Theory*. 2023. № 26. P. 490–501.
16. Rabinovych M., Brik T., Darkovich A., et al. Explaining Ukraine's resilience to Russia's invasion: The role of local governance. *Governance*. Vol. 20. № 1. P. 1121–1140. <https://doi.org/10.1111/gove.12827>.
17. Stewart S., Dollbaum J. M. Civil Society Development in Russia and Ukraine: Diverging paths. *Communist and Post-Communist Studies*. 2017. Vol. 50. № 3. P. 207–220.
18. Zarembo K. and Martin E. 2023. Civil society and sense of community in Ukraine: from democracy to action. *European Societies*. March 2023. P. 1–27. doi: 10.1080/14616696.2023.2185652.

СИМВОЛІЧНІ БІНАРНІ ОПОЗИЦІЇ В СТРУКТУРАЛІСТСЬКОМУ ДОСЛІДЖЕННІ КАБІЛЬСЬКОЇ ОСЕЛІ П'ЄРА БУРДЬО (НА МАТЕРІАЛАХ ДОДАТКУ ДО «ЛОГІКИ ПРАКТИКИ»). ЧАСТИНА 2

SYMBOLIC BINARY OPPOSITIONS IN PIERRE BOURDIEU'S STRUCTURALIST STUDY OF THE KABYLIAN HOUSE (BASED ON THE MATERIALS OF THE APPENDIX TO THE LOGIC OF PRACTICE). PART 2

Статтю присвячено проблемі застосування методології генетично-структуралістського щодо аналізу символічних опозицій (тінь-світло, чоловіче-жіноче) кабільської оселі в праці П. Бурдьо «Логіка практики». Стаття є продовженням першої частини дослідження бінарних опозицій в візуальній структурі житла, поділеного на світлову (чоловічу) та тіньову (жіночу) частини, що відображає певні архетипові коннотації в культурній системі кабілів. Метою статті є побудова характеристики символічних опозицій кабільської оселі на основі аналізу додатку до праці П. Бурдьо «Логіка практики». В бібліографії дослідження зазначено англомовні та франкомовні праці Бурдьо, в яких автор розгортає структуралістський символічний аналіз візуальних образів на основі принципу бінарних опозицій. Просторові складники житла в традиційній кабільській культурі з їх символічно-ритуальними значеннями та відповідниками архетипам стали предметом дослідження в алжирський період наукової діяльності П. Бурдьо. Ця частина статті є продовженням розв'язання проблеми, поставленої в першій частині даного дослідження. Йдеться про структуралістський аналіз символічних бінарних опозицій, який дозволяє зрозуміти механізми «соціального та культурного конструювання габітусу кабілів, одним із фундаментальних принципів якого є бінарність чоловічого та жіночого світів із наявними в них символічними опозиціями». В статті визначено, що Бурдьо констатує наявність опозиції між жіночою частиною будинку і чоловічою, між приватністю та публічністю, між світловою частиною доби (відкритістю) та тіньовою (сутінковою, нічною) частиною доби, що відповідає бінарним опозиціям «темна, нічна, нижня частина будинку/яскраво освітлена, верхня частина будинку».

Ключові слова: візуальні образи, символи, архетипи, бінарні опозиції (тінь-світло), чоловіче, жіноче, культурна система.

The article is devoted to the problem of applying the genetic-structuralist methodology to the analysis of symbolic oppositions (shadow-light, male-female) of the Kabyle house in P. Bourdieu's work 'The Logic of Practice'. The article is a continuation of the first part of the study of binary oppositions in the visual structure of the dwelling, divided into light (male) and shadow (female) parts, which reflects certain archetypal connotations in the cultural system of the Kabyle house. The purpose of the article is to build a characterisation of the symbolic oppositions of the Kabyle dwelling based on the analysis of the appendix to P. Bourdieu's work 'Logic of Practice'. The bibliography of the study includes Bourdieu's English and French-language works, in which the author develops a structuralist symbolic analysis of visual images based on the principle of binary oppositions. The spatial components of the dwelling in traditional Kabyle culture with their symbolic and ritual meanings and archetypal correspondences became the subject of research in the Algerian period of P. Bourdieu's scientific activity. This part of the article is a continuation of the solution to the problem posed in the first part of this study. It is about the structuralist analysis of symbolic binary oppositions, which allows us to understand the mechanisms of 'social and cultural construction of the habitus of kabals, one of the fundamental principles of which is the binary of the male and female worlds with their symbolic oppositions'. The article determines that Bourdieu states the existence of an opposition between the female part of the house and the male part, between privacy and publicity, between the light part of the day (openness) and the shadow (twilight, night) part of the day, which corresponds to the binary oppositions 'dark, night, lower part of the house/brightly lit, upper part of the house'.

Key words: visual images, symbols, archetypes, binary oppositions (shadow-light), masculine, feminine, cultural system.

УДК 316.74:37
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.3>

Стригуль М.В.

к.соціол.н., доцент,
професор кафедри соціології
та політичних наук
Національний авіаційний університет

Постановка проблеми. Просторові складники житла в традиційній кабільській культурі з їх символічно-ритуальними значеннями та відповідниками архетипам стали предметом дослідження в алжирський період наукової діяльності П. Бурдьо. Ця частина статті є продовженням розв'язання проблеми, поставленої в першій частині даного дослідження. Йдеться про структуралістський аналіз символічних бінарних опозицій, який дозволяє зрозуміти механізми «соціального та культурного конструювання габітусу кабілів, одним із фундаментальних принципів якого є бінарність чоловічого та жіночого світів із наявними в них символічними опозиціями».

Невизначена наукова проблема, якій присвячено статтю. Статтю присвячено проблемі визначення символічних опозицій кабільської оселі на основі аналізу додатку до праці П. Бурдьо «Логіка практики» [3; 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання наукової проблеми. Оскільки огляд літературних джерел було здійснено в першій частині цієї статті, то вважаємо за зайве здійснювати повтор ключових реферативних положень і вважаємо за потрібне надати посилання на першу частину. В цілому в бібліографії дослідження фігурують англомовні та франкомовні праці Бурдьо, в яких автор розгортає структураліст-

ський символічний аналіз візуальних образів на основі принципу бінарних опозицій [1–11].

Метою статті є побудова характеристики символічних опозицій кабільської оселі на основі аналізу додатку до праці П. Бурдьо «Логіка практики» [3; 5].

Виклад основного матеріалу. В контексті авторського розуміння, «бінарна опозиція «зовнішній світ/будинок» набуває свого значення за умови розділеності самого будинку відповідно до тих самих принципів, що і світобудова». Таким чином, твердження щодо протиставлення зовнішнього світу як чоловічого внутрішньому світові як жіночому виглядає як мінімум проблематичним, оскільки йдеться про амбівалентність самих опозицій, які всередині себе виявляють подвоєність і дивергентність значень.

Образ будинку архетипово розкривається як мікрокосм (малий всесвіт), в якому є предстваленими протилежності та гомології макрокосму (великого Всесвіту). Водночас мікросвіт оселі як тотальність перебуває в опозиції до Макросвіту. При цьому опозиції та принципи організації макросвіту та мікросвіту є наскрізними. Опозиція мікросвіту жіночого життя та чоловічого життя взаадначується на тій самій системі опозицій. Бурдьо констатує доцільність послугоування щодо протилежних областей однаковими принципами як умовою когнітивної економії та кореспондентності розуміння.

Бінарність в міфо-ритуальній системі за умови протиставлення дозволяє інтегрувати фактичне в єдину упорядковуючу структуру шляхом повторюваних диференціацій. Бінарії будинку (і, відповідно, розміщені в цих просторових секторах об'єкти з супутньою їм діяльністю), у певному сенсі класифікуються як жіночі (нічні, темні) або як чоловічі та жіночі водночас через їх приналежність до тієї чи іншої частини всесвіту.

Бурдьо наводить кабільське прислів'я, згідно якому «чоловік – це зовнішній світильник, а жінка – це внутрішнє світло», інтерпретуючи це так, що «чоловік є правдивим світлом, світлом дня, а жінка – світлом темряви, темним світлом...» наголошуючи на зв'язку жінки з місяцем (лунарністю), а чоловіка – з сонцем (солярністю). Задля наближення до сонця (освітлення) жінка своєю працею над вовною на ткацькому верстаті наповнює себе внутрішньою білизною, яка символізує щастя. Це відбілювання/обілення доповнюється обрядами, зокрема – оббризування молоком, метою яких також є «обілення» нареченої.

Ткацький верстат як інструмент жіночої діяльності орієнтований на схід. Водночас плуг як інструмент чоловічої діяльності зорієнтований на схід у внутрішньому просторі і є символом захисту. Камін з палаючим вогнищем

символічно відповідає «пупу оселі» і ототожнюється з материнською утробою. Цей внутрішній простір потаємного тління вуглинок, таємного, прихованого жіночого вогню Бурдьо розглядає як «володіння жінки в домі, яка наділена повною владою в усіх питаннях приготування їжі та управління продуктивними запасами. Саме тому «вона їсть біля каміну, тоді як чоловік, який повернувся з вулиці, їсть посеред кімнати або у дворі» [5, с. 280].

Водночас всі обряди з каміном і оточуючим камінням пов'язані з захистом у формі магічної сили, яка охороняє від лихококісті чи від хвороб. Водночас камін як символ відповідає сухому і чистому вогнищу теплої погоди, а отже, кореспондентному щодо вогню порядку, сухості та теплу сонця.

Образ будинку також характеризується архетиповою амбівалентністю. Приватне в ньому протиставляється громадському, природа – культурі, населеність – дикості. Бурдьо наводить приказку про шакала як втілення дикої природи, який «не будує оселі». Отже, образ будинку символізує населеність «село», країну, «повну/населену людьми». Цей населений простір (каб. «laamara» або «thamurth iaamaran») протиставляється знелюдненим та пустим полям за відсутності людей (каб. Lahkla – порожній, безплідний простір). Символічним винятком тут може бути простір саду, віддаленого від оселі, який, тим не менш, зберігає зв'язок з селом і родючістю [5, с. 282].

Бурдьо вважає наявною гомологію флоральної родючості і фертильності, кожна з яких є поєднанням чоловічого та жіночого, «сонячного вогню та вологи землі», яке є взаадначуючою для більшості обрядів, спрямованих на забезпечення родючості людей і землі. Йдеться чи-то про обряди готування їжі, які структурують сільськогосподарський рік, чи-то про обряди відновлення вогнища та розжарювання каміння навколо вогнища, яке символізує перехід від вологого сезону до сухого сезону [5, с. 286].

Жінки у специфічних аграрних обрядах символічно демонструють зв'язок між флоральністю (сільськогосподарською родючістю) та фертильністю (людською родючістю) яка стає засадничою для всіх магічних потенцій жіноцтва. Значна кількість обрядів всередині оселі за формальними ознаками є побутовими, оскільки, на думку Бурдьо, «мають на меті водночас забезпечити родючість поля й родючість дому, які нерозривно пов'язані між собою. Для того, щоб поле було повним, дім має бути повним, і жінка сприяє процвітанню поля, присвячуючи себе, серед іншого, накопиченню, економії та збереженню благ, які виробила людина, і фіксуванню, як це було, всередині будинку все добро, що може ввійти

в нього. «Чоловік – канал, жінка – басейн»; один подає, інший тримає і зберігає».

Доволі цікавим вбачається проведення символічних паралелей між культурою накопичення та заощадження і розумінням добробуту як їх символічного відповідника. Образ «ощадливої жінки, яка є дорожчою за ярмо волів, що орють», стає відповідником «повної країни», візуальний образ якої протиставляється «порожньому простору». Тут «повнота оселі» (laamtara ukham) співвідноситься, як правило, із образом «старої жінки», яка заощаджує і накопичує [5, с. 287–288].

В кабільській культурі проникнення сонця як чоловічого тепла в у внутрішній простір оселі влітку (двері оселі мають бути відчиненими цілий день, щоб проникло запліднене світло сонця, а з ним і процвітання) протиставляється зачиненим дверям як символу злидарства і безпліддя. Тому певні повсякденні дії набувають символічно-збагачуючого значення. Так сидання на поріг його загородження означає закривання проходу до щастя і благополуччя. Відповідно, процвітання, багатство, добробут для кабілів символізується відкритими дверима і наповненістю людьми («Нехай ваші двері залишаються відкритими» або «Нехай ваш дім буде як мечеть»). Заможні чоловіки тримають свою оселю за мечеть («Його дім – це мечеть, він відкритий для всіх, як для багатих, так і для бідних, він зроблений із пшеничного коржа та кускусу, він повний») [5, с. 287–288]. Жінка такого чоловіка є *dam mar* (добра, ошадлива господиня), яка може дозволити собі щедрість і символізує процвітання через ошадливість і збереження.

Вияви зберігаючої та ошадливої поведінки демонструються жіноцтвом опісля завершення вагітності та в період постнатального догляду як за немовлятами, так і худобою. Так, в сезон завершення молотби жінка забирає всі речі, які вона позичила, виявляючи ресурсозберігаючу скнарість та дотримуючись суворих ритуалів щодо хатнього майна та особистих речей, включаючи фізіологічні процеси («...наречена не повинна переступати поріг раніше сьомого дня після її весілля; жінка, яка народила, не повинна раніше виходити з дому сороковий день; ...ручний млин ніколи не можна давати в борг і не можна залишати порожнім через страх накликати голод будинок; «...ткане полотно не можна виймати до того, як робота над ним є завершеною»; підмітання як акт вигнання заборонений протягом перших чотирьох днів оранки, як і роздача вугілля для розпалювання...» тощо) [5, с. 290].

З негативними символічними конотаціями в кабільському культурному повсякденні асоціюється «порожнеча» та пустка, які пов'язуються із самотністю, безпліддям, марнотратством, старістю та фізичною неміччю.

Негативна пустка транлює себе через певні предмети та пов'язані з ними табу (напр., плуг, який забороняється заносити до будинку між двома днями оранки, взуття орача (*arkasen*), яке асоціюється з лакхла, порожнім, стерильним простором. Людськими уособленнями пустки є самотні марнотратники (*ixla*) та жінки похилого віку як персоніфікації безпліддя (*lakhla*) і спричинювачки крадіжок в оселях [5, с. 291].

Наповненість та низка ритуальних дій, які їй відповідають, наділяються позитивними конотаціями (йдеться про «наповнення» оселі, напр., виливання залишків весільного світильника, обряд сидання нареченої на шкіряний мішок, наповнений зерном, після першого входження до оселі тощо).

Символами повноти та статків оселі, добробуту її господаря стають шкуру тварин, молоко, ручний млин. Останній височить на овечих хурах. В той же час, як зауважує Бурдьо, «...більшість обрядів, спрямованих на принесення плодючості в стайню, а отже, і в дім («хата без корови – порожня хата») [5, с. 292] мають тенденцію надавати магічне підкріплення структурному зв'язку між молоком, синьо-зеленим кольором (*азегзав*), травою, весняним часом дитинства природного світу та дитинством людини».

Ритуальні дії молодого пасаря набувають подвійної символічної спорідненості. Він, як і молода парость полів, і приплід молодої худоби через свій вік збирає букет, який його наречена вішає на перетинці дверей у спеціальному мішечку. В мішечку перебувають, зазвичай, кмин, бенджамін та індиго, які закопують на порозі стайні як символ юнацтва, оновлення природи і фертильної сили (свіжо-зелених (синьо-зелених) свіжозібраних рослин). Рослинами в мішечку натирають ємності для молока для його неубування в оселі.

Поріг як символічна складова оселі має в тлумаченні Бурдьо конотації лімінальності (межовості, маргінальності). Все, що перебуває на межі, є нестійким та вразливим. У кабілів прийнято вважати, що наречена не повинна ступати на поріг, оскільки саме торкання порогу «...загрожує наслідками для родючості та достатку оселі» [5, с. 299]. Наречена, сидячи на мулі, який привіз її з дому її батька, лле до будинка воду, кидає всередину зерна пшениці, фіг, горіхів, варених яєць або оладків. Вода, перераховані плоди землі символізують родючість жінки і землі.

Жінка кидає їх до будинку, таким чином гарантуючи, що їй передують родючість і достаток, які вона повинна принести до оселі. Тим самим жінка здійснює акт запліднення оселі та привнесення до неї родючості. Спеціальні табу унеможливають доторки жінки до порогу. Для його перетину використовують одного

з родичів нареченого або іноді винаймають негра, який здійснює перенесення нареченої. Робиться це для того, щоб нейтралізувати сили зла, зосереджені на порозі, оскільки ці сили можуть негативно вплинути на жіночу родючість.

Табуваною для жінки є посадка на порозі та тримання дитини на руках. В той же час, ритуали обмежують також і частотність перетинання жінкою як охоронницею внутрішнього простору самого порогу. Такі обмеження пояснюються не лише вразливістю жіноцтва та дітей, так і утриманням родючості оселі та поля. В магічній логіці, жінка має перебувати всередині як символ заповненості порожнечі житла, через що і саме житло буде набувати заповненості. Залишення житла жінкою символізуватиме порожнечу, і отже, притягуватиме, згідно з магічною логікою, в житло порожнечу ззовні. В свою чергу порожнеча ззовні і зсередини символізує спустошення, смерть, деградацію господарства та господаря.

Візуальна оптика та символізація простору визначається базовими статевими відмінностями. Перш за все, йдеться про систему бінарних опозицій, які визначають дім, чи то в його внутрішній організації, чи то в його взаємозв'язку із зовнішнім світом. Внутрішнє/зовнішнє як бінарні опозиції розглядаються залежно від того, відбувається це з чоловічої чи жіночої точки зору. В чоловічій оптиці дім є не стільки простором входження, скільки простором виходу. В жіночій оптиці вхід до оселі набуває протилежного значення. Відповідно «...для неї (жінки) рух назовні полягає насамперед у актах вигнання, тоді як рух усередину є її особливою турботою».

Розуміння опозицій стає важливим в контексті дихотомії «внутрішнє/зовнішнє» та «чоловіче/жіноче». Значення зовнішніх рухів, за Бурдьо, демонструють післяпологові обряди матері щодо магічного щеплення «запеклості» синові. Сутність обряду полягає в низці символічних дій: переступі порогу, ставанні правцею на гребінець і імітації бійки з першим зустрічним хлопцем. Тим самим розкривається значення виходу на вулицю (руху назовні) як чоловічого руху, який веде до інших чоловіків. Чесальний гребінець із загостреними шипами в обряді символізує запеклість, агресивність, стійкість до небезпек і випробувань, з якими мусить зіткнутися чоловік [5, с. 301].

Топологічна архітектоніка оселі дотична до сакральної географії сторін світу в ісламі. Так, фасадна частина оселі, в якій мешкає чоловік як очільник родини, містить стайню і майже завжди виходить на схід. Фасадний вхід є високим і широким, тому його кабіли називають «східними дверима» (thabburth thacherqth). Отже, чоловічий вихід завжди відбувається із заходу на схід, який символізує собою духовне

світло, осяяння, процвітання, сакральну мудрість. Все це асоціюється із полюсом чоловічості.

Задній вхід і задні двері, які вважаються жіночими і виходять до саду, є низькими і вузькими. Жінка, виходячи із цих дверей, рухається зі сходу на захід, символізуючи в сакральній географії ісламу рух до смерті, темряви. Так само в західній частині оселі розташовано ткацький верстат, в той час як верхня частина будинку з каміном розміщується на півночі, а стайня – на півдні. Рух, яким людина входить до будинку, спрямований зі сходу на захід, на противагу руху, який здійснюється при виході. Жіночий вихід символічно і семіотично прирівнюється до чоловічого входу. Отже, чоловічий рух символічно уподібнюється жіночому руху при поверненні до оселі [5, с. 302].

Орієнтальний вимір фізичного простору символічно пов'язаний із благословенням Алаха. Саме тому орачі на оранці повертають волів на схід, під час їх запрягання і розпрягання, сама ж оранка починається із заходу на схід. Робота женців спрямована в східному напрямі, а жертвоприношення худоби здійснюють, повернувшись обличчями на схід. Велика кількість ритуальних дій виконуються в напрямку орієнту, бо орієнт символізує генеративність та квітлість групи.

Топологія внутрішнього простору оселі за Бурдьо є контравізійною щодо зовнішнього простору. Кожен, хто входить до оселі, бачить перед собою стіну ткацького верстата, яка освітлюється ранковим сонцем зі сходу. Оскільки схід символізує духовне і чоловіче, то денне світло внутрішнього простору (як простору жіночого) отримує запозичене світло. Жіноче внутрішнє світло є відображенням чоловічого зовнішнього світла, отже, жінка є тінню чоловіка.

Важливими є просторові дихотомії «північ-південь». «Так, темна внутрішня сторона передньої стінки символізує західну частину будинку, місце сну, яке лишається позаду, коли відбувається «рух до кануну»; двері символічно відповідають «дверям року», відкриттю вологого сезону та сільськогосподарського року. Подібним чином, ці дві стіни, набувають протилежного значення залежно від того, яка з їхніх сторін розглядається: зовнішня північ відповідає півдню (і літу) всередині, тобто, частині будинку перед і праворуч особи, яка входить обличчям до ткацького верстата; зовнішньому півдню відповідає внутрішня північ (і зима), тобто стайня, яка знаходиться позаду і ліворуч від того, хто йде від дверей до вогню» [5, с. 304].

Дихотомії просторового поділу оселі мають розташування на вісі «темна частина/світла частина». При цьому темна частина географічно співпадає із заходом і північчю, а світла

частина – із сходом і півднем. Заходу та півночі відповідає сезон дощів (сезон вологи, а отже, осінь і зима), а сходу та півдню відповідає сухий сезон (весна і літо). Таким чином, кожній зовнішній стіні відповідає частина внутрішнього простору, яка має симетричне, але протилежне значення в системі внутрішніх опозицій.

Висновки. Візуальний аналіз символічних дихотомій кабільської оселі П. Бурдьо доводить наявність подвійної просторової орієнтації будинку так і відповідних географічних сторін, які йому відповідають. Магічно-ритуального значення набувають схід-південь, захід-північ, а також відповідні їм кінезиси. Так рухи від порога до вогнища символізують «дім повну чашу», а тому виконуються або ритуально контролюються жінками. Вони є спрямованими із сходу на захід, отже, є жіночими. Рухи від порога до зовнішнього простору стосуються сільськогосподарської праці чоловіка. Вони виконуються із заходу на схід.

Топологічний сенс подвійної орієнтації простору будинку пов'язаний із магічною користю. Правобічний рух на схід пов'язує чоловіче, високе, світле та добре, лівобічний рух – жіноче, низьке, темне та смертне. Всі тілорухи навколо порогу ритуально відповідають максимізації магічного прибутку. Це пов'язано з тим, що доцентрові, і відцентрові рухи реалізуються в просторі входу та виходу обличчям до світла.

Схід і захід, внутрішнє і зовнішнє як бінарні опозиції є не гетерархічними, а ієрархічними. Рух із зовнішнього простору (від людей на сході) визначає просторову орієнтація будинку з точки зору громади, отже, людьми і для людей. Таким чином, чоловічий простір є простором громади, яка формує чоловічу погляд на речі ззовні. Жіночий простір є простором родини, і в ньому, за логікою дослідника, формується жіноча соціально-просторова оптика. Жінки дивляться на речі зсередини. Добробут оселі забезпечується завдяки жінці, її зовнішня краса – через чоловіка. Оскільки дім як мікрокосм в макрокосмі завжди залишається підпорядкованим Всесвіту і його архетипам, то він стає перевернутим символічно-архетиповим відображенням Всесвіту.

Символом чоловічості є зовнішнє світло, символом жіночості – внутрішнє світло як відображення зовнішнього. Вони не є симетричними, оскільки світильник денної частини доби підпорядковує собі світильник нічної частини доби. Насправді нічне світло, жіноче, залишається підпорядкованим денному світлу, чоловічому, як місяць лишасться підпорядкованим сонцю. Бур-

дьо цитує кабільські приказки, згідно яким чоловік вірить у Бога, а жінка чекає всього від чоловіка. Чоловіче ество нагадує пряму лінію. Жіноче ество є «перекрученим, як серп». Саме тому найкращі і найпорядніші жінки в кабільському розумінні ніколи не вирівнюються.

Опісля одруження жінка теж знаходить свій духовний схід в особі чоловіка, стаючи матір'ю. Тим не менш, її схід лишається інверсією заходу, оскільки «діва – це захід». Опозиція чоловічого і жіночого як полюсів природи та культури підтримується рухами з оселі і до оселі. Рух назовні для чоловіка є підтвердженням його мужності і духовності. Повертаючись спиною до оселі задля зустрічі з громадою, чоловік здійснює ритуальний акт категоричного полишення природи. Водночас жінка постійно перебуває в природі і підтримує її внутрішнє вогнище і внутрішнє світло.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bourdieu P. Outline of a Theory of Practice, Cambridge: Cambridge University Press. 1977.
2. Bourdieu P. Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste, Cambridge/Mass.: Harvard University Press. 1984.
3. Bourdieu P. The Logic of Practice, Cambridge: Polity Press. 1990.
4. Bourdieu P. La domination masculine, in Actes de la Recherche en Sciences Sociales, 1990. 21–31.
5. Bourdieu P. The Kabyle house or the world reversed, in Bourdieu, 1990. 271–319.
6. Bourdieu P. State Nobility. Elite Schools in the Field of Power, Oxford/UK: University Press. 1994.
7. Bourdieu P. Photography. A Middle-Brow Art, Stanford/Cal.: Stanford University Press (with Luc Boltanski, Jean-Claude Chamboredon, Gérard Lagneau, Robert Castel, Dominique Schnapper; French original: Bourdieu, 1965). 1996.
8. Bourdieu P. Making the economic habitus: Algerian workers revisited, in Ethnography 1/1, 2000. 17–41.
9. Husserl Edmund. Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch: Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie. Halle (Saale), Max Niemeyer Verlag. 1913.
10. Леві-Строс К. Структурна антропология. Пер. з французької Зоя Борисюк. К.: Вид-во Соломії Павличко «Основи», 1997. 387 с.
11. Леві-Строс К. Первісне мислення. К., 2000. 324 с.
12. Малицька Н. Ідея об'єктивації у феноменологічній соціології Альфреда Шюца та її реалізація. Філософські пошуки. Філософія. Історія. Культура. Вип. XXXI. Львів-Одеса: Cogito-Центр Європи, 2009. С. 245–252.

СЕКЦІЯ 2 ФІЛОСОФІЯ ПСИХОЛОГІЇ

БОЖЕСТВЕННОСТЬ РОЗУМНОГО НАЧАЛА «СОФОКРАТА» В КОНЦЕПТІ ПЛАТОНА ТА ЙОГО СИМВОЛІЧНО-МЕТАФОРИЧНІ ІНТЕРПРЕТАЦІЇ

THE DIVINITY OF THE RATIONAL PRINCIPLE OF «SOPHOCRATES» IN PLATO'S CONCEPT AND ITS SYMBOLIC AND METAPHORICAL INTERPRETATIONS

У статті наголошено, що в добу постнекласичної науки, інформаційного соціуму ірраціоналізм війн, елітарної корупції потребує неklasичного прояснення природи розуму в закладеній філософсько-психологічній настанові холізму Платона (К. Поппер) на єдність буття. Софійність Розуму в концепті Платона розкрито як інтегруючу силу цілісності свідомості, душі «софократів» – мудреців-правителів, їх ієрархічного долучення до Єдиного. В інтерпретації К.Юнга ієрархічна організація природи розуму постає більш диференційовано, божественна структура цілісності якого структурована ієрархічною цілісністю Розуму Христа з субординацією 3-х синівств Христа як сонячного ядра душі, з її сферами зовнішнього розуму, волі, жадань. Вказано на апіорний, цілісний, диференційований, недואльний характер софійного розуму як носія індивідуального першобраза довершеної людини (Христа-самої), добродійні якості її Богорозуму, властивості, стани, «зрілопадіння» в дуалізм роз'єднання з Єдиним і «вознесіння» як приріст міри софійності Розуму цілісності, специфіку внутрішнього пережиття «Христа в нас», дано інтерпретації Христосвідомості в процесі дозрівання соціального інтелекту через міфо-релігійну, філософську, наукову свідомість в її класичній, неklasичній, постklasичній парадигмах з їх образами, символами, метафорами. Зауважено на суголосність з езотеризмом християн, інтенціями постнеklasичної квантово-польової інтерпретації людини в континуумі її диференційованої множинно-єдиної природи, з Постулатами Науки Єдиного Життя, оминаючи дуалізм замилування чарами Платона і його стигматизації ортодоксією матеріалізму без відмови від наукової критики упереджень мислителя.

Наголошено, що апперцептивні поняття у Платона як інструментальні символи транслюють несвідомі змісти і в наукову свідомість для їх наукового витлумачення, інтеграції в постнеklasиці, завдяки чому Богоприроду людини як зміст несвідомого буде усвідомлено у науці. Софійний розум архетипу Софії в психіці українців – запорука онтологічного оптимізму.

Ключові слова: Платон, розум, душа, мудрість, самість, Христос, символи.

The article emphasizes that in the era of post-non-classical science, information society, the irrationalism of wars, elitist corruption requires a non-classical clarification of the nature of reason in the established philosophical-psychological guideline of Plato's holism (K. Popper) on the unity of being. The Sophia of Reason in Plato's concept is revealed as the integrating force of the integrity of consciousness, the soul of the «Sophocrats» – sages-rulers, their hierarchical attachment to the One. In K. Jung's interpretation, the hierarchical organization of the nature of reason appears more differentiated, the divine structure of integrity of which is structured by the hierarchical integrity of the Mind of Christ with the subordination of the 3 sonship of Christ as the solar core of the soul, with its spheres of external reason, will, and desires. The article points out the a priori, integral, differentiated, non-dual nature of the Sophia reason as the bearer of the individual archetype of the perfected human (Christ-Self), the benevolent qualities of his Divine Reason, properties, states, «fall from grace» into the dualism of separation from the One and «ascension» as the increase in the degree of Sophia of the Reason of integrity, the specificity of the internal experience of «Christ in us»; it also provides interpretations of Christ consciousness in the process of maturation of social intelligence through mytho-religious, philosophical, scientific consciousness in its classical, non-classical, post-classical paradigms with their images, symbols, metaphors. The article notes the consonance with the esotericism of Christians, the intentions of the post-nonclassical quantum-field interpretation of man in the continuum of his differentiated multiple-united nature, with the Postulates of the Science of One Life, bypassing the dualism of infatuation with Plato's charms and his stigmatization by the orthodoxy of materialism without renouncing the scientific criticism of the thinker's prejudices. It is emphasized that Plato's apperceptive concepts as instrumental symbols translate unconscious contents into scientific consciousness for their scientific interpretation, integration in post-non-classicism, thanks to which the Divine Nature of man as the contents of the unconscious will be realized in science. The Sophia reason of the archetype of Sophia in the psyche of Ukrainians is the key to ontological optimism.

Key words: Plato, reason, soul, wisdom, self, Christ, symbols.

УДК 141.131:130.11:27-31

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.4>

Буркало В.В.

к.філос.н., доцент,
доцент кафедри політології
і державного управління
ДВНЗ «Ужгородський національний
університет»

Постановка проблеми. Постнеklasична наука, раціональність (II пол. – поч. XXI ст.) світоглядно має нові інтерпретації світу, його образи, символи, метафори. В дискусіях,

інтерпретаціях переосмислюється, не без опору структур психіки, існуюча парадигма. Кристалізується неочевидне для класики, неklasичної науки. Переконавання К. Юнга,

що «в усіх сферах науки існують психологічні передумови, які мають вирішальний вплив на вибір матеріалу, методи опрацювання, способи висовування, а також конструювання гіпотез і теорій» [19, с. 109] методологічно усталене в неklasичній науці. Філософи, фізики, психологи, антропологи, генетики дедалі частіше в раціональності постнеklasичної науки вбачають перегук, синтез ідей, понять релігії, філософії (дао, логос, нус, холон Платона) з квантовою фізикою, синергетикою, принципами антропності, холізму, голографії, фракталу (людина – образ і подоба Бога), трансперсональної, інтегральної психології, парапсихології, інтегральної свідомості, інформаційно-польової генетики, нейропсихолінгвістики з виходом на майбутнє розуму (Кайку М.), Ното Deus – Людину Божественну (Ю.Н. Харарі), метафізику, новітні вчення [22–24], Науку Єдиного Життя [7; 14]. У методологічній свідомості науки лінгвістичний поворот аналізу від суб'єкт-об'єктної взаємодії до знаково-символічного моделювання і реальності, і операціоналізації її образів мовно репрезентує буття як аналіз ідей через семіозис об'єктів в знаках показників приладів математичної мови природи [5, с. 223]. Процедури інтерпретації, полілінійності, поліваріантності, множина моделей, плюралізм припускають комунікативна артикуляція разом з принципами антропності, холонності, з усвідомленням, що всесвіт, планета, дух, життя, розум – одне інформаційно-енергетичне ціле, ведуть до ідеї «святості буття», «благоговіння перед буттям» як зустріч з Єдиним, Божоявлення [5, с. 274–275], де людина постає як вертикальна мережева істота, звернена до Універсуму [5, с. 284]. А обурдкі, ірраціоналізм війн – це стан розуму, що в обмеженості свого світосприйняття вчиняє «раціонально», дизгармонізуючи ціле, елементом якого він є. Тоді: вихід на цілісність світосприйняття – це вихід на більш високий цілісний розум вертикальної мережевої істоти? Яка ж природа такого розуму?

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема інтерпретації квантової механіки, репрезентанта постнеklasики – одна з центральних тем філософії науки, коли речі, людина постають як відкриті інформаційно-енергетичні квантово-польові структури [16, с. 112], а концепція цілісності веде до «усвідомлення найглибшого ... інтимного, фізично нерозривного зв'язку між людиною (спостерігачем) та світом» [16, с. 113], і що розум взаємодіє з фундаментальним рівнем матерії. Платон один з перших охопив проблематику цілісності, де онтологія, гносеологія, психологія, етика, космологія, політологія, естетика, теологія взаємообумовлені. Інтерпретації такого взаємозв'язку залежать від архетипних передумов. За К. Юнгом, немає «нічого враз-

ливішого, ніж наукова побудова. Адже це лише ефемерна спроба пояснити кілька фактів, а не вічна істина» [20, с. 93]. Інтерпретації суцього розумом на рівні міфо-релігійної, філософської, наукової свідомості в її варіаціях (класика, неklasика, постнеklasика) є стадіями дозрівання розуму. Циклічні злети, падіння (тоталітаризм, війни) раціо ведуть до все більш цілісної взаємодії людини зі «святістю буття» в бутті Єдиного. Маємо рівневі типи раціональності. А «раціоналізм» сучасника, звільненого класичною наукою від ортодоксії релігії, знищив «здатність до сприйняття символів та ідей божественного», перервавши моральні, духовні традиції [20, с. 95]. Поняття «архетип» неklasичної аналітичної психології повертає затавроване у класичному природознавстві як забобон інтелектуалам. Сам архетип «є синонімом «ідеї» в платонівському розумінні», де «ідея є преекзистентною і вищою за будь-яку феноменальність», а Бог як «архетипове світло» – вираз думки, що «він є «прообразом» будь-якого світла» [20, с. 106–107].

К. Юнг неодноразово звертався до спадку Платона. Кантівське вчення про категорії, за К. Юнгом, «готує відродження Платонівського духу», коли «не існує жодної емпірії, яка б не була збагненна й водночас обмежена апіорними структурами пізнання» [20, с. 108]. Тож апіорні структури дозволяють збагнути або обмежують осягнення емпірії розумом в його ієрархічно рівневих виявах. Менш організований розум не може вийти за свої межі, продукує свій тип «переконливої» раціональності, але може бути емпірією для більш високоорганізованих структур розуму.

Чари Платона, як ворога відкритого суспільства, розвінчує К. Поппер за його тоталітаристські тенденції в політичній філософії. Наголос Платона «на цілісності і єдності... держави» Поппер позначає терміном «холізм», ба більше, політичним холізмом, оскільки ідеальна держава Платона є копією оригіналу – ідеї Блага, а індивід – копія недосконалої держави [13, с. 96–97]. Тезу холізму підкреслено цитатою Платона в «Законах»: «Буття виникає не заради тебе, а, навпаки, ти – заради нього» [13, с. 97]. Такий концепт держави Поппер характеризує як «суб'єктивний або психологічний, оскільки він [Платон – прим. Б.В.] описує державу не як взагалі подібну до того чи іншого організму, а як тотожну людському індивіду, а конкретніше – людській душі» [13, с. 98]. І стадії виродження держави – наслідок інволюції душі людини, її природи, роду людей загалом. Із постулату «психологізму», за Поппером, впливають елементи містики і забобон Платона [13, с. 101].

Отже, Поппер вбачає в концепті Платона «фундаментальний метафізичний дуалізм»: в логіці – Єдиного і Множинного; в епісте-

мології – раціонального знання на основі чистого мислення і гадки (нечистого мислення) на основі індивідуального досвіду; в онтології – однієї, незмінної, справжньої реальності і багатьох мінливих, оманливих примар, чистого буття і становлення, змін; в космології – того, що творить і твореного, що розвалюється; в етиці – блага, що зберігає і зла, що розбещує; в політиці – єдиного колективу, держави, спроможних досягти досконалості й автаркії і великої маси індивідів, приватних громадян, завжди недосконалих, чий здібності утискуються задля єдності держави [13, с. 101–102]. Втім Поппер прямо не зазначає дуалізм в психології, хоча за логікою це протиставлення між: божественним (філософським) началом розуму людини, яке єдне з Цілим, Благом, Єдиним і її людською природою, що роз'єдне з Благом, з Єдиним; Божественним Розумом і егоцентричним розумом; Божественним Еросом і хтивістю; Божественною Волею і его-волею; Божественними бажаннями (найближчі до розуму «пожадання царственні і чеснотливі») і людськими (еротичні, деспотичні пожадання найдалі відбігають від розуму, філософії, закону, порядку) [9, с. 292]; відчуття себе єдиним з Єдиним (божественна ідентичність) і ідентифікація себе з тілом, бажаннями, людським розумом, волею, тощо. Однак Поппер вказує, що Платон протиставляє складові душі («розум, енергію, звірячий інстинкт») одна одній, наче вони «різні й ворожі люди». Поппер цитує Дж. Гроута: «Отже, нам кажуть ..., що хоча людина і виглядає як Однинна, насправді вона – Множинна ...попри те, що Держава виглядає Множинною, насправді – вона Однинна» [13, с. 96–97]. З позиції постнекласики така критика радше похвала, потребує більш диференційованого підходу до розуміння природи софійного (мудрого) розуму учених-мудреців, що правлять, «софократів» [13, с. 166]. Крах тоталітаризму, ієрархічного принципу диктату держави над індивідом, імперії над народами «похитнули догмат платонізму як імперативу панування загального над індивідуальним та одиничним» [5, с. 231]. Принцип монадності (філософ С. Кримський) заперечує усяку абсолютизацію (світової ідеї, Бога, матерії як універсальної субстанції) і є принципом цілого, що «не виключає плюралістичності форм свого функціонування, кожна з яких може стати індивідуальним виразом загального». А «індивідуальне – це не одиничне, а єдине, яке здатне втілювати весь світ, стискаючи його в межах особистості» [5, с. 231]. Тобто людина як монадна цілісність є не одиничним, а індивідуально єдина вертикальна мережева істота, звернена до Універсуму [5, с. 284]. Індивідуальність народу, людства теж постає в цій іпостасі.

У В. Роменця, учнів філософсько-психологічна цілісність учинку [15, с. 73] веде від філософії до психософії – канону мудрості [15, с. 860–862] вчинку з аналізом ситуації, мотиву, дії, післядії (рефлексії), інтеріоризації, катарсису, екстазу, преображення, до Софії як синкретизму буття, «його переживання як миттєвості і вічності», софійного вияву себе з подоланням відносин мети і засобів як антитез [15, с. 779–781], єднання зі своєю самістю – найвищою повнотою свого єства [8, с. 580], і від своєї унікальності до вищого єднання [8, с. 595–599]. По суті тут, і Кримським, схоплено Постулат Єдиного Життя: «Гармонія (взаємне існування) Індивідуальності і Єдності – запорука вічності (незворушності) Життя. Спрямованість Єдності на розвиток Індивідуальності, а Індивідуальності на розвиток, процвітання Єдності» – вічний Маятник Єдиного Життя [14, с. 22]. Індивідуальність (Матеріальність в діапазонах Єдиного Енергополя) і Єдність (Духовність) Єдиного Життя й Любов (Психічна Енергія) Єдиного Життя між Ними – полюбовний Маятник Єдиного Буття [7, с. 41]. Така закономірна взаємодія «визначає можливість розвитку Єдиного» [7, с. 21]. Визнання Єдиного для інтелектуально зрослого людства обов'язкове [1, с. 32], є Вибором Мудрості Індивідуально Єдиного Буття – Любові зі Знанням Єдиного Життя Єдиного [1, с. 16–17, 48, 60]. В навчальній літературі філософи більше наголошують на дуалізм тіла і душі у Платона. В курсі історії психології психологічний дуалізм людини чітко позначено як поділ душі на розумну, божественну, безсмертну і нерозумну, смертну [8]. 2-х і 3-х (розумна, подразнювальна, пожадлива) частинний поділ М. Махнін поєднав. Душа у Платона постає у «вигляді: частина розумна і частина нерозумна, яка в свою чергу розділяється на подразнювальну і пожадливу» [6]. Розум – здібність мислення, пізнання, «внутрішня людина», ієрархічно домінує в душі, джерело благородного, наближаючи до небес, до божественного. Пожадливість – найнижча нерозумна частина, чуттєві побажання, пристрасті, прагнення, жадання. Подразнювана частина – серединна між розумною і пожаливою, може бути як початком благородних, так і пожадливих прагнень [6]. Розрізнення важливе, але не проникає в суть природи «божественного розуму». Це радше раціоналізація в межах класики. Некласичне, тим паче посткласичне прояснення потребує глибшого осягнення, як в аналізі ідей К. Юнга автор слушно стверджує, що «через індивідуальне психічне буття», індивідуальне «прийняття-переживання релігійної або філософської установки» в процесі індивідуації відбувається «становлення Самості, тобто становлення Бога у внутрішньому бутті особистості» як найглибшої таємниці людини, від якої залежить її пси-

хічне здоров'я, «встановлюється вплив Бога на людину» [6]. Втім, і філософи, і психологи акцентують на просвітленні розуму у Платона, а структура «божественного розуму» майже поза увагою.

Аналіз чітко розмежує розум дуальний, що роз'єднує з Універсумом і розум «крилатий», софійний, монадний, цілісний (але спектрально диференційований – Множинний), що єднає з Універсумом. Перше веде до релігійної, наукової ортодоксії, опозиції науки і релігії, науковця і святого-містика, до підкорення, централізації мереж олігархічних кластерів, їх війн, «дружби» автократів (від Путіна до нарциса Д. Трампа), тиранії цифрової цивілізації, друге – відкриває простір творчості, софійного поєднання розуму і святості в одній індивідуальності, у всіх інститутах без їх претензій на виняткову богообраність, до метамодерну в культурі, пантеїзму, холізму, кордоцентризму, кластерів мережевих динамічних венчурних груп, мережевих братств, мережевої «цивілізації любові» [5, с. 289].

Мета статті – проаналізувати природу, структуру, процеси, властивості, етнопсихологічну архетипну специфіку, стани, функціональний сенс божественності софійного розуму софократа в поліфонії метафоро-символічних інтерпретацій філософсько-психологічної настанови концепту Платона на єдність буття.

Виклад основного матеріалу. Звертання до психолого-філософського спадку Платона, варіацій його інтерпретацій уможлиблює пошук інваріанту творчого налаштування власної системи свідомості закономірно цілісно проявляти себе в цілісності суцього без війн, без начала жадоби олігархів, глибше усвідомлюючи можливості, межі світоглядних підходів науки, інструментів, осягаючи інтенції постнекласики. Цьому сприяють і архетипові етнопсихологічні ментальні відмінності світобачення, зокрема між українцями (онтологічно – прагнення увійти в буття; в культурі – поряд з «життями святих» розвивались прикладні жанри, практичні аспекти філософської етики; в способі життя – етнічна цінність особи, жінки) і росіянами (намаганням піднятися над буттям; перевага агіографічного жанру, де мораль розраховується на святих, мучеників; візантизм [5, с. 233], підкорення церкви від владі, імперство). С. Кримський підмічає, що усвідомлення української архетипної ідеології Софії, спроможної поєднати домінанту Логосу Заходу з архетипами Дао і Дхарми Сходу [5, с. 284] в поступові до цивілізації любові [5, с. 289] є виявом трансперсональних цінностей монадної людини постісторії, здатної репрезентувати Універсум [5, с. 290]. Ідея софійності (мудрості життя), софійного розуму, Меркурія-pous мудрих [18, с. 239], онтологічного оптимізму (апока-

тастасису – повернення первинної чистоти) [5, с. 311], маєтики як мистецтва обпалення себе вогнем мудрості Бога з поглинанням ілюзій, Богоявлення в людині внутрішнього Світла, з сіянням еманаций Єдиного, будучи «в цьому та не від світу цього» – ті апперцептивні поняття, «інструментальні символи», що, як і у казці, чарують у міфах, філософській рефлексії Платона, бо завдяки їм Божественна природа людини «як зміст несвідомого, усвідомлюється і фіксується у свідомості», коли «несвідомі змісти переводяться до свідомості», щоб «там їх можна витлумачити та інтегрувати» [18, с. 239–240]. За відсутності витлумачення – невротизм, одержимості, інтелектуальні збочення, релігійно, політично замасковані. З проясненням інтерпретацій осягаємо інтенції науки.

У Платона Благий Розум Єдиного уособлює мудрість з її проявом у софократів. Розум – одна з іпостасей онтологічної тріади «Єдність-Розум-Світова Душа». Єдине зливається з Благим, трансцендентне, організовує, структурує буття, надає форми (сутність, порядок, досконалість, вищу цінність) безформеному, принцип (сутність, субстанція) буття. Єдине Благо породжує чистий Розум, живу, максимально узагальнену, граничну впорядковану, досконалу, прекрасну істоту, втілену в живому Космосі, розрізняє матеріальне, є здатність Душі. А Світова Душа безтілесна, безсмертна, єднає світ ідей та світ речей, є їх, як і форми та матерії, суміш, основоположення руху. Втрата філософами мудрості, за Платоном, веде до появи тимократів з їх завищеною самооцінкою («високої думки про себе» [9, с. 248]), марнослав'ям. Все це наслідок домішки «міді ... до золота щирого» душі, втрати нею «чистоти серця», бо коли «божественне золото – те, яке дароване богами», що завжди є в цілісній душі аристократа Духу, то «вони не мають жодної потреби в золоті людському» [9, с. 106–107].

Нагадаємо, що К. Юнг зазначав, що «символіка цілісності користується образами, схемами» (золото, коло, мандала, сонце), «які споконвіку та в різних релігіях виражають світову основу і божество» [18, с. 275]. Виразом цілісності людини у християнстві, за К. Юнгом, є «архетип Боголюдини, який, з одного боку, став історичною дійсністю у постаті Христа, а з другого боку, як «вічно» присутній, панує над душею як верховна цілість, власне, як *самість*» [18, с. 257]. «Христос унаочнює архетип самості», є «найближчою аналогією самості та її значення», «символ самості» [18, с. 61, 71, 101]. Інакше кажучи, досягнення індивідуальної цілісності – це мета, еволюційне завдання й розкриття повноти природи архетипу «самості» людини до рівня Боголюдини. Ісус, Крішна, за К. Юнгом, є такою повнотою розгортання цілісності Я. Цей архетип «панує над душею

як верховна цілість», тобто є управлінським інформаційно-енергетичним зародком, «геномом», що задає програму розгортання змістів психічного кожного в процесі його індивідуалізації. Реінкарнація – життєве поле розгортання програми. А філософ-правитель, «божественне золото ... дароване богами» у Платона, Христос-Спаситель у християн, архетип «самість» в аналітичній психології – це відповідно філософська, міфологічна, релігійна, наукова інтерпретації, символи цілісної Боголюдини, вільної від ілюзій «світу цього» (гун матеріальної природи в індуїзмі). У Платона така людина «припасовує один до одного три свої внутрішні начала, ніби три основні тони співзвуччя – високий, низький і середній, не оминаючи й проміжних тонів, які там зустрічаються. Усе це вона поєднує разом і так із великої кількості розбіжностей досягає повної власної єдності, стає розсудливою і внутрішньо згармонізованою» [9, с. 136]. За нецілісності, у психіці тимократів виникає психологічне новоутворення: неприязнь, «ворожнечі початок», як «вічнозмінна природа», і «прагнучи влади й пошанувань, має в собі щось від пожадливої вдачі й певну домішку, ворожу доброчесності», бо «від тієї людини відступився» «Розум, поєднаний з культурою, що дарують Музи» – «на все життя єдиний рятує добродетельності людини, яка її має» [9, с. 246].

Отже, софократ – це цілісна («золота», згармонізована у повноті власної єдності) Боголюдина («божественна натура» [9, с. 193, 196], з «припасованими началами», «природними взаєминами» «між владарюванням і підлеглистю її начал» [9, с. 137], стаючи «богорівною і богоподібною» [9, с. 197]), яка володіє Розумом, що: а) по-перше, виплеканий в культурі, по-друге – дарований разом з культурою духовними сутностями (Богами, Музами – богинями, покровительками поезії, мистецтва, наук), які є за межами світу речей, але пронизують його наче «духовна гравітація»; б) рятує від недоброчесності, дозволяючи бути «на все життя» добродетельним; в) є «найкраще начало нашої душі», яке усвідомлено можна спрямувати «вгору до споглядання найдосконалішого» – Сонця-Добра [9, с. 230]; г) осягає ідею Блага/Добра, яка впорядковує живий Космос, а «у світі уявному ... народжує правду і розум» [9, с. 213]; г) дозволяє філософу спілкуватися з Благем як «з чимось божественним і впорядкованим», і, «наскільки це можливо для людини, сам стає впорядкованим і божественним» [9, с. 196]; д) та частинка божественної суті людини, якою вона «торкнеться самої суті кожної речі тією частиною своєї душі, якій дано їх торкатися, а дано це лиш спорідненому з ними началу. З його допомогою людина наблизиться до справжнього буття й поєднається з ним, у неї зродиться ясний розум,

і вона пізнаватиме правду й житиме з правдою, живитиметься нею і тільки тоді звільниться від страждань, а швидше – ніколи» [9, с. 185].

Паралелі в християнстві – Христозум. У версії єговістів («нехай Бог, джерело витривалості й потіхи, наділить вас таким же складом розуму, який був у Христа Ісуса» [3, Рим. 15:5]) смисл дещо зміщено щодо перекладу І. Огієнка («А Бог ... нехай дасть вам бути однодумними між собою за Христом Ісусом» [2, Рим. 15:5], І. Хоменка («Бог же ... за прикладом Христа Ісуса, нехай дасть вам, щоб ви між собою однаково думали за Христом Ісусом» [2, Рим. 15:5])). В одних якостях розуму (склад розуму, як у Ісуса), в інших – якостях мислення індивіда, групи (думати за прикладом Ісуса, на рівні свідомості Христа, нікому не падати нижче межі, за якою діє вже людський, той, що в світі речей, але не Христовий розум, що долучається до ідеї Добра в світі ідей і торкається «божественної суті» кожної речі). Про нову якість розуму, порівняно з людською, є і у посланні: «Бо «хто розум Господній пізнав, який би його міг навчати?» А ми маємо розум Христов!» [2, 1 Кор. 2:16]. Тобто, маючи склад розуму, який був і в Ісуса, маємо розум Христов (Христозум), який може навчати. «А людина тілесна не приймає речей, що від Божого Духа, бо їй це глупота, і вона зрозуміти їх не може, бо вони розуміються тільки духовно» [2, 1 Кор. 2:14]. І розуміються вони духовно завдяки розуму Христа в людині, «щоб знати про речі, від Бога даровані нам» [2, 1 Кор. 2:15]. Отже, цілісна (свята) людина-філософ набуває Розум Христа (Логоса, розум Господній), цим проявляє свою божественну суть, торкається суті божественного в кожній речі, що наближає, поєднує зі справжнім (реальним) буттям, живучи «домірно» в правді «достатнього й досконалого контакту з усім, що існує» поза стражданнями в служінні [9, с. 181, 194].

Психологічний символізм Риби-Христа, за К. Юнгом, «є мостом між історичною постаттю Христа і природою душі людини, у якій криється архетип спасителя. Таким способом Христос став внутрішнім пережиттям, «Христом у нас», «рецепцією Христа у психічну матрицю», «втіленням Сина Божого, але вже не в теріоморфній, а в поняттєвій («філософській») символіці» [18, с. 258–259]. І у цьому переході від алхімічно-астрологічної символіки до психолого-філософської поняттєвої символіки «виражається процес усвідомлення» [18, с. 259]. Проте «інтелектуальне усвідомлення має надто мале значення, оскільки ми знаємо лише слова про щось, але саме це «щось» залишається для нас невідомим зсередини» [18, с. 56]. Тільки досвідне переживання «метафізичних уявлень», як от «Христос в нас», дозволяє осягати їх як живі,

універсально присутні психічні процеси, що «набувають справжнього і первинного сенсу» [18, с. 57–58]. Напрошується інтерпретація «рецепції» і як символічно-метафоричної презентації (для свідомості, обмеженого розумом его), локалізації цілісного фрактала Я «Христос у нас». Він містить інформаційно-енергетичну світлокопію (ідею конкретної людини, «безвадне поняття» християн, першообраз «у божому розсуді», до якого, в інтерпретації Кантом Платона, у спогляданні може долучитися чистий розум [4, с. 49]), яка задає множинну природу людини на планах матерії. А «Христос в нас» як пережиття – це «усвідомлення Богом Себе як любові» в світлиці серця, де «ми пізнаємо Бога як любов і як розповсюдження любові» [17, с. 106], переживання в собі того полум'я «світла Життя», що «сяє в темряві, і темряві його не перемогти» [3, Ів 1:4,5]. Випромінювати його є «божественний план кожного» [17, с. 33–34]. Це та світлиця Я, в якій відчуваємо, сприймаємо, переживаємо власну Христоякість, живого Христа в собі як високоорганізовану структуру в структурі самосвідомості, що: а) дає усвідомлення; б) через яку, завдяки якій рецепторами сприймається і перетворюється енергія подразників на нервові збудження; в) йде процес сприйняття, переробки інформації, що надходить в організм від сенсорних систем при її дії на них цієї більш високоорганізованої Христорструктури як адекватного «духовного» подразника, віщого голосу, генія, даймона Сократа [10, с. 39; 12, с. 305; 11, с. 284] (духовно-фізіологічний вияв). І усвідомлення процесу трансляції (як великого блага) якостей Христа людини в її сонячному блиску в світ – та «чаша святої мудрості», що «цінуватиметься при створенні нового майбуття» й «приведе до більшого розуміння і його застосування», привідкриваючи «завісу нових можливостей» [17, с. 36].

Аоскільки «Христос унаочнює архетип самості. Він являє собою цілісність божественного, чи небесного типу, преображену людину, Сина Божого, ...незаплямованого гріхом» [18, с. 61], то циклічна активізація цього архетипу в період між ерами Риб і Водоля активізує поляризацію потенціалу Розуму Христа і его-розуму в індивідуальній, колективній психіці. Сенс такої поляризації – у виході із надр на поверхню свідомості індивідуальної, колективної «тіні», і можливість усвідомлено долати її, его-розум, його ірраціоналізм, їх продукти. Війни, корупція, оборудки, опора на силу зброї, зовнішнього месію («Ісус – єдиний Христос-Спаситель», «Ющенко! Ющенко!», «Трамп – рятівник Америки», «Путін – це Росія»), тощо – експліцитні вияви «тіні», несвідомості. Їх подолання є індивідуацією, дорослішання до «зрілості в Богові» [17, с. 48], Розуму Христа. Приходиться само-

свідомо вибирати «себе в собі» – проявляти свій потенціал святості чи свою «тінь». Адже архетип людського «духа здатен як на добро, так і на злу дію, все ж від вільного, тобто свідомого, рішення людини залежить те, чи не перетвориться навіть добре на сатанічне» [19, с. 327]. Юнг наголошує: «Величезним людським гріхом є несвідомість, але до неї набожно схиляються навіть ті, хто мав би бути вчителями і взірцями для інших» [19, с. 327]. Мова про авторитетів науки, церкви, політики, освіти, схильних радше до церковної, наукової ортодоксії, несвідомості індивідуального Христа, його розуму в собі, ніж відкрито про це готові заявити. Надзавдання культури – звільнення від одержимості, несвідомості, бо покращення, зміни зовнішні не торкаються внутрішньої природи людини [19, с. 327–328]. Звідси три виклики Христа щодо готовності усвідомлено його прийняти: 1) є вищі, ніж зазвичай, стани свідомості; 2) кожен має потенціал свідомості Христа; 3) визнання, що Христос є у мені [21]. Християни, окрім богомилів, 2, 3-й виклики не пройшли. Їх Ісус – ідол, а не живий приклад набути Розум, свідомість Христа кожним. Це виклики і науковій масовій свідомості.

З аналізу Юнга ясно, що Христорозум має ієрархічну субординацію трьох синівств (начал Христа) (1-е синівство – Христос Духу, 2-е – Христос душі, 3-є – Ісус, син Марії, людина в плоті [18, с. 98]). «Отже Ісус є прикладом пробудження третього синівства, що його являє собою, вичікуючи у пітьмі, людство» [18, с. 97–98]. Адже «в несвідомому людстві криється латентний зародок, який відповідає зразкові Христа. Як і чоловік, Ісус став свідомим лише завдяки світлу, яке виходило з вищого Христа і натур у ньому, так і світло, яке випромінюється з Ісуса, пробуджує цей зародок у несвідомій людині і спонукає його до розділення протилежностей» [18, с. 100] Христа і тіні его в собі. В цьому егалітаризм «духовного аристократизму». Будь-яка гусінь може «вознестися» в стан метелика, лотос – піднявшись з дна водойми, розкритися променям сонця, індивід – набути цілісності «досконалої внутрішньої людини» в процесі індивідуації, даймона, генія [11, с. 284], самості-Христа-Крішні-Будди-Марії, стати живим Христом «у плоті», бо тоді для вас «зійде Сонце Праведности та лікування в проміннях Його» [2, Мал 4:2]. Лікування – усвідомлене Христорозумом звільнення від его.

З психологічних прояснень К. Юнга випливає, що в кожному є три натури Христа, три світла Христа, а, отже, і три сонця Христа, три синівства, три розуми Христа. А син – посередник між отцем і дітьми сина, внуками. Тоді перший Син – Христос Духу є посередником між Благом-Добром світу ідей і другим Сином,

що пробуджує третього – індивідуального Христа кожної людини, яка є в світі речей. Отже, другий Син (Христос душі) – посередник посередника між світом ідей і Христом плоті, що є у світі речей, між Духом і душею як ентелехією тіла. То ж другий Син пробуджує індивідуалізованого Христа в плоті кожної людини. І всі три різного рівня ієрархічної організації Христи утворюють «латентний зародок, який відповідає зразкові Христа» в кожному. І ці три Христи утворюють єдність цілісності внутрішнього Розуму Христа – Розуму «внутрішньої людини» (К. Юнг, Г. Сковорода). Трисферний Розум Христа є внутрішнім ядром – внутрішнім сонцем зовнішньої людини, як ядра сонця, Землі, зародка жовтка яйця, огорнутих зовнішніми сферами (солярна, пасхальна метафори).

Тоді наближення «до справжнього буття», поєднання з ним можливе насамперед завдяки ієрархічній субординації начал Розуму Христа (3-х синівств) і ієрархічній підпорядкованості їм зовнішнього розуму, волі, бажань. Світло Сонця-Добра еманує через «натури світла Христа» (світло Розуму вищого Христа – Христа Духу, світло Розуму Христа душі, (який, порівняно з Христом Духу, «опускається дещо глибше вниз, але отримує «крила, які дав Платон душі у «Федрі»» [18, с. 97]) та через світло Розуму Христа в плоті) пробуджує «латентний зародок, який відповідає зразкові Христа» в людині. А «пробуджений» Христос, той, у кого зовнішні начала (зовнішній розум, воля, жадання) є в субординації з ієрархічними рівнями внутрішнього Розуму 3-х Христів, як в Ісуса, Будди, еманациями своєї Христосвідомості «пробуджує цей зародок у несвідомій людині», зцілюючи оточуючих своїм Хриstopромінням.

Формалізуючи, структура душі (розум (P), несамовитість (H), жадання (Ж)) у Платона. її інтерпретація К. Поппером (розум (P), енергія-воля (B), звиринні інстинкти (I)) схематично набуває вигляд для: 1) філософа (Ф): $P \rightarrow H \rightarrow J \rightarrow P + B + I$ – повнота мудрості, де знак « \rightarrow » символізує ієрархічну підпорядкованість складників душі; 2) тимократа (ТМ): $P \rightarrow H \rightarrow J \leftarrow P + B > (-I)$ – мудрість втрачається, де мінус (« \leftarrow ») тотожний « \leftarrow », вказуючи на «непослух», опір ієрархічно нижчого (інстинктів-жадань) ієрархічно вищим сферам-складникам (у даному випадку – розуму, волі для тимократа); 3) олігарха (О): $P \rightarrow J \leftarrow H \leftarrow J = P > (-B) + (-I)$ – розум сильніший (знак « $>$ ») за опір волі та інстинктів; 4) демократа (Д): $P \rightarrow H \rightarrow J \leftarrow P + B < (-I)$, де знаки « \leftarrow » і « $<$ » символізують переважаючу силу, в даному випадку інстинктів (\bar{I}), над ієрархічно вищими $P + B$, хоча (\bar{I}) векторно співпадають з $(-I)$ у тимократа, проте вже домінують, а не підкоряється, як $(-I)$; 5) тирана (Тр): $P \rightarrow J \leftarrow H \leftarrow J = P < (-B) + (-I)$ – розум під повним контролем

несамовитої волі та інстинктів у тирана; 6) філософа відродження, що приходить після інволюції душі (+Ф): $+P \rightarrow +H \rightarrow +J \rightarrow +P + +B + +I = 0$, де «+» символізує приріст позитивної якості завдяки набутому досвіду в процесі змін циклу на шкалі-треку уробороса.

Позначивши Христорозум: Духу як «ХрРзДх», душі («ХрРзДш»), плоті – («ХрРзпл»), маємо для кожного з типів правителів свою структуру «ядра» Христорозуму (ХрРз) в його 3-х станах: а) максимуму; б) мінімуму (« $\sim \text{min}$ »), дозволяє проводити світло Ероса (Вищої любові, лібідо, Святого Духу) через себе, проте не може активувати Христорозум нижчого рівня; в) живлення, близько, але дещо більше нуля ($\rightarrow 0, \sim 0, \neq 0, > 0$). Тоді схематизація структури душі за Платоном/Поппером буде тільки зовнішньою оболонкою довкола тріади ядра Христорозуму відповідно до інтерпретації К. Юнга, функціонуючи як піраміда ланцюжка сфер (матрішка) для кожного типу людини з їх мірою софійності розуму (у [дужках] – схема за Поппером):

1) (Ф): $(XpDx \sim \text{max} + XpDsh \sim \text{max} + Xppl \sim \text{max}) + (P \rightarrow H \rightarrow J \rightarrow) / [(P + B + I)]$ – повнота Мудрості Божественного Розуму. Світло трьох Христів проходить до нижніх сфер безперешкодно, ієрархічно їх впорядковує, дозволяючи бути поза печерою і бачити кризь ілюзії (бути в цьому, та не від світу цього). Свідомість освітлює поле буття потужними внутрішніми прожекторами усебічно без тіней. Зовнішній розум, воля, бажання, як соняшник, розгорнуті по сонцю внутрішнього індивідуального Христа, проявивши живого Христа в тілі.

2) (ТМ): $(XpRzDx \sim \text{max} + XpRzDsh \sim \text{max} + XpRzpl \sim \text{min}) + (P \rightarrow H \rightarrow J \leftarrow) / [(P + B > (-I))]$. Христорозум плоті «зів'яв». Поява ілюзій его-жадань в розумі душі,

3) (О): $(XpRzDx \sim \text{max} + XpRzDsh \sim \text{min} + XpRzpl \sim 0) + (P \rightarrow J \leftarrow H \leftarrow J) / [(P > (-B) + (-I))]$, де Христорозум душі послаб, а плоті – майже згас, тому зовнішній розум непереконаливий для інстинктів, пожадань, хоча стримує їх повне свавілля.

4) (Д): $(XpRzDx \sim \text{max} + XpRzDsh \sim 0 + XpRzpl \sim 0) + (P \rightarrow H \rightarrow J \leftarrow) / [(P + B < (-I))]$. Душа, тіло Розуму Христа втратили, блокують собою Світло Розуму Духу. Зовнішній розум спрямовує волю, але інстинкти направляють поведінку. 5) (Тр): $(XpRzDx \sim \text{min} + XpRzDsh \sim 0 + XpRzpl \sim 0) + (P \rightarrow J \leftarrow H \leftarrow J) / [(P < (-B) + (-I))]$. Розум Духу проявлено мінімально, Христорозум душі, плоті не функціонує, ледь живлячи зовнішній розум душі, який під владою его-волі й его-бажань.

6) +Ф): $+XpRzDx \sim \text{max} + +XpRzDsh \sim \text{max} + +XpRzpl \sim \text{max}) + (+P \rightarrow +H \rightarrow +J \rightarrow) / [(+P + +B + +I)]$, приріст якості Божественного Розуму, з досвідом зцілення всіх, тирана теж, якісний «квантовий» стрибок з набуттям нової якості потужності Світла Розуму 3-х Христів і глибше осягнення Добра в кінці, ніж на початку циклу.

+Ф-Ф=Δ Мудрості, її приріст, зростання відродженої міри софійності Розуму Христа. Маємо подібність з приростом знання у спрощеній 4-хчленній схемі Поппера $P1 \rightarrow TT \rightarrow EE \rightarrow P2$, де $P1$ – початкова проблема, TT (tentativ theory) – пробна теорія для вирішення проблеми, EE (error elimination) – усунення помилок через перевірку теорії в експерименті чи в критичній дискусії, $P2$ – прикінцеві проблеми. Прогрес – приріст знань, дистанція між $P1$ і $P2$.

Отже, два (1; 6-й, початок і кінець циклу) стани свідомості з повнотою прояву Богорозуму і душі довкола є божественними (софократ); два (2; 3) – раціональні, не божественні (тимократ, олігарх); два (4; 5) ірраціональні, бо зовнішній розум ледь (~0) проводить Христорозум, і начала нижчі сильніші (демократ, тиран). Є два «квантові стрибки»: «гріхопадіння» зі стану 1 у гординю шанобливого стану 2; «вознесіння» (з 5 у 6). Досвід негативу наслідків небожественних станів прояву нецілісної психіки (втрати нею золота свідомості Христа) душі через, коли життя – експеримент-страждання незрілих, відроджує внутрішню ієрархію Розуму Христа, цілісність у мудрих, добровільне дотримання ними Блага як закономірності внутрішнього світіння Добром в цілісності Єдиного Життя Єдиного, дезінфікуючи війни, корупцію, егоїзм в собі, світі Еросом Неба. Це «налаштування інформаційно-енергетичних струн душі» на резонанс цілісності Єдиного Буття, постійна інтроспекція, самоперевершення, духовний аутопоезис.

Висновки. 1. Божественний Розум у Платона – жива високоорганізована ієрархічно диференційована свідома структура цілісності Буття Єдиного. 2. Божественність – атрибут розуму «софократа», субординація 3-х синівств Христа (К. Юнг), ієрархічна цілісність Розуму Христа (квантово-польова структура – постнекласична інтерпретація), сонячне ядро зовнішніх розуму, імпульсивно-вольової, задаючої сфер (електромагнітного поля психіки в класиці Ньютона), якими струменить Ерос Афродіти Небесної, Святий Дух, Психічна Енергія, Любов Єдиного Життя. 3. Софійному розуму притаманні: а) добродійні якості – цілісність (святість), добровільність, мудрість, любов, чистота, істинність, благість, лагідність, миролюбність, інтегративність, свобода, гармонійність, прозорість, відродження, творча воля, правдивість, справедливість; б) властивості – ієрархічність, спектральна множинність, інформаційно-енергетична провідність, світлоносність, солярне сіяння, животворність, цілющість, дезінфекція егоїзму, буттєвість. 4. Христорозум – смисло-субстанційне, інформаційно-енергетичне ядро, носій Христообразу (безвадного поняття), апріорна

структура матриці Христа для душі індивіда в світі речей, її чистий розум мудрої єдності з Духовним Сонцем Блага в Богоієрархії (Богів, Богинь-Муз) Єдиного. Втрата цілісності повноти Розуму Христа є «квантовим падінням» в печеру зовнішнього розуму, ірраціонального «раціоналізму» вад тимократа, олігарха, демократа, тирана з їх внутрішньо-зовнішніми конфліктами, стражданнями. 5. Цілісний, диференційований, недуальний характер природи розуму «софократа» проникає крізь дуальні протилежності ілюзій егоцентризму зовнішнього аналітичного розуму, що ідентифікується з ієрархічно нижчими початками. 6. Сприйняття Христорозуму як Богоструктури інтелектом – умова особистого пережиття «Христа в собі». 7. Апперцептивні поняття Платона – інструментальні символи трансляції несвідомих змістів в свідоме, їх інтеграція, витлумачення в постнекласиці веде до усвідомлення Богоприроди людини. 8. Інтерпретації Христосвідомості – це відображення станів цілісного розуму в процесі його індивідуалізації, дорослішання через міфо-релігійну, філософську, наукову свідомість в її класичній, некласичній, посткласичній парадигмах з їх образами, символами, метафорами (золото, золоте руно; Христос-Сотер; самість, вертикально-монадна репрезентація Універсуму, квантово-польова структура). 9. Софійність розуму – у єднанні всього з усім, вияві, доланні его, й суголосна з: а) розумінням Розуму Христа як потенціалу кожного (езотеризм християн, Наука Єдиного Життя); б) інтенціями постнекласики, не вільної від ортодоксії матеріалізму класичної науки. 10. Осмислення в постнекласиці епістемологічних матриць Єдиного Життя в творчості Платона звільняє від дуалізму замилювання і його стигматизації ортодоксією матеріалізму як ідеаліста, без відмови від наукової критики ідеалізацій, упереджень мислителя. 11. Софійний сенс ірраціоналізму війн, корупції – вияв ілюзій, обмежень аналітичного розуму, роз'єданого зі своєю Бого- (Христо) структурою, приріст мудрості Живих Христів в «цивілізації любові». Софійний розум в психіці українців, еднаючи архетипи Логосу, Дао, Дхарми в архетипі Софії – запорука онтологічного оптимізму повернення до первісної чистоти Витоку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бесіди Наодинці з Єдиним. Визнання Єдиного. Чернівці, ВІЦ «Місто», 2024. 192 с.
2. Біблія. Перекл. І Огієнка; перекл. І. Хоменка. URL: <https://ukrbible.at.ua/>
3. Біблія. Перекл. нового світу (навч.-не видання). URL: <https://www.jw.org/uk>
4. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму/ Пер. з нім. й латини та прим. І. Бурковського. К.: Юнівер, 2004. 464 с.

5. Кримський С. Під сигнатурою Софії. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 367 с.
6. Махній М. Історія психології: навч. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово» 2016. 472 с. URL: <https://makhnii-history.blogspot.com/2016/02/>
7. Наука Єдиного Буття / Наука Єдиного Життя. Чернівці, 2009. 200 с.
8. Основи психології: Підр. / За заг. ред. О.Киричука, В.Роменця. 4-е вид., стереотип. К.: Либідь, 1999. 632 с.
9. Платон. Держава / Пер. з давньогр. Д.Коваль. К.: Основи, 2000. 355 с.
10. Платон. Апологія Сократа / Діалоги. К.: Основи, 1999. С. 20–41.
11. Платон. Федон / Діалоги / Пер. з давньогр. К.: Основи, 1999. С. 234–293.
12. Платон. Федр / Діалоги / Пер. з давньогр. К.: Основи, 1999. С. 294–339.
13. Поппер К. Відкрите суспільство та його вороги. Т. I. У полоні Платонових чарів / Пер. з англ. О. Коваленко. К.: «Основи», 1994. 444 с.
14. Постулати Єдиного Життя / Книги Єдиного Життя. Т. III. Чернівці, ВІЦ «Місто», 2016. С. 7–22.
15. Роменець В., Маноха І. Історія психології ХХ століття. К.: Либідь, 1998. 992 с.
16. Цехмістро І. Голістична філософія науки. Харків: Акта, 2003. 279 с.
17. Человеческая аура. Пер. с англ. М.: «Лонгвелло», 2003. 285 с.
18. Юнг К. Г. Аіон: Нариси щодо символіки само-сті / Пер. з нім. К. Котюк; наук. ред. укр. вид. О.Фешовець. Львів: Вид. «Астролябія», 2016. 432 с.
19. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме / Пер. з нім. К. Котюк; наук. ред. укр. вид. О. Фешовець. Львів: Вид. «Астролябія», 2018. 608 с.
20. Юнг К. До питання про підсвідомість / К.Юнг та послідовники. Людина та її символи. К.: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. С. 13–108.
21. Do you really see that the Christ is in YOU? URL: <https://ascendedmasterlight>
22. The difference between Christ and anti-christ. URL: <https://askrealjesus.com/the>
23. The Way of Christ versus the way of anti-christ. URL: <https://askrealjesus.com/t>
24. Your Christ self. URL: <https://ascendedmasterresources.com/who-you-are-main->

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЕМОЦІЙНА СФЕРА ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІСЛЯ КРИЗИ РОЗЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ

THE EMOTIONAL SPHERE OF A CHILD OF YOUNGER SCHOOL AGE AFTER THE CRISIS OF PARENTS' DIVORCE

Стаття присвячена дослідженню особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків. Доведено, що емоційні стани становлять окрему групу, є специфічним видом, виявом емоційного явища у формі настрою, афекту, пристрасті тощо, цілісною характеристикою психічного, яка фіксує момент сталості психічних явищ, що розкриваються у процесі діяльності в певний момент часу і за певних умов. Провідна роль в діагностиці станів відводиться переживанням. Саме переживання чогось (апатії, страху, невпевненості, огиди, тривоги) дають змогу найдостовірніше аналізувати психічні стани людини і є індикатором емоційного стану як «найглибіннішого» моменту психічного. Проаналізовано класифікації емоційних станів. Звернено увагу на особливості емоційних станів у різних вікових груп та на їх індивідуальну своєрідність.

В статті поставлене актуальне питання, пов'язане з необхідністю психокорекції емоційної сфери – проблеми емоційної регуляції особистості. Аналізуючи психологічні умови емоційної регуляції навчальної діяльності, дослідники звертають увагу на те, що найбільш повно розглянути їх дозволяють саме емоціогенні ситуації.

Такою емоціогенною ситуацією ми вважаємо розлучення як результат кризового розвитку стосунків подружньої пари, як стресову ситуацію, що найбільше загрожує емоційній сфері дитини.

Представлено результати емпіричного вивчення особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку після кризи розлучення батьків.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційний стан, переживання, розлучення, молодший шкільний вік, кризова ситуація, криза розлучення.

The article is devoted to the study of the peculiarities of the emotional sphere of children of primary school age after the crisis of their parents' divorce. It has been proven that emotional states constitute a separate group, are a specific type, a manifestation of an emotional phenomenon in the form of mood, affect, passion, etc., a holistic characteristic of the mental, which records the moment of constancy of mental phenomena that are revealed in the process of activity at a certain moment in time and under certain conditions. Experiences play a leading role in the diagnosis of conditions. Experiencing something (apathy, fear, insecurity, disgust, anxiety) allows for the most reliable analysis of a person's mental states and is an indicator of the emotional state as the "deepest" moment of the mental. Classifications of emotional states are analyzed. Attention is paid to the peculiarities of emotional states in different age groups and their individual characteristics.

The article raises an urgent question related to the need for psychocorrection of the emotional sphere – the problem of emotional regulation of the individual. Analyzing the psychological conditions of emotional regulation of educational activity, researchers draw attention to the fact that it is emotogenic situations that allow them to be considered most fully.

We consider divorce to be such an emotogenic situation as the result of a crisis in the relationship of a married couple, as a stressful situation that most threatens the child's emotional sphere.

The results of an empirical study of the features of the emotional sphere of children of primary school age after the crisis of parental divorce are presented.

Key words: emotional sphere, emotional state, experiences, divorce, junior school age, crisis situation, divorce crisis.

УДК 159.9.634:19

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.5>

Астремська І.В.

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

Тазарачева Т.І.

магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Актуальність проблеми дослідження.

Проблема кризових ситуацій в сім'ї і її вплив на розвиток особистості дитини – одна з провідних в сучасній сімейній психології і психотерапії.

Більшість родинних криз мають свої закономірності протікання, свою феноменологію. Особливу увагу серед кризових ситуацій у сім'ї займає розлучення.

Розлучення – це результат кризового розвитку стосунків подружньої пари, це стресова ситуація, що найбільше загрожує емоційній сфері дитини. Щорік в Україні офіційно розриваються приблизно півтора міль-

йони шлюбів на сьогодні ці показники набагато більші та обумовлені війною в Україні, її наслідками. Жінки вимушені були шукати безпеки для дітей, залишати своїх чоловіків захищати країну. Вимушена розлука триває вже третій рік і це є серйозною загрозою для стосунків.

У результаті розлучення без одного з батьків залишається велика кількість дітей, передаються в дитячі будинки, під опіку і усиновлення, але і фіксується чимала кількість асоціальних порушень: діти втікають до дому, скоюють різні злочини. Саме серед цієї групи дітей найчастіше встановлюється діагноз хворих алкоголіз-

мом, наркоманією, що намагаються покінути життя самогубством.

Мета статті: теоретичне та емпіричне обґрунтування впливу розлучення як кризової ситуації в сім'ї на психоемоційний стан дитини

Аналіз останніх досліджень. Наукові доробки таких науковців, як Ю. Валлерштейн, В. Сатір, Г.Т. Хоментасука присвячені почуттям дитини, які пов'язані з розлученням батьків (лють, печаль, страх тощо), емоційному ставленню на травмувальні події розлучення, їх впливу на психічний розвиток дитини. У вітчизняній психології основна увага приділялася особливостям впливу розлучення на подружжя, їх поведінці в ситуації розлучення, а також причинам розлучень (А.Я. Варга, А.С. Співаковська, В.А. Сисенко), тоді як проблема впливу розлучення на психоемоційний стан дитини молодшого шкільного віку, його психічний розвиток, вітчизняними науковцями не досліджувалася. Дана тематика висвітлювалася лише в психотерапії, як окремі випадки, частіше в руслі невротичних розладів, хоча більшість практикуючих психологів розлучення батьків розглядають як провідний негативний фактор в житті дитини, джерело невпевненості, фрустрації та розвитку невротичних станів.

Емоційні стани дослідники об'єднують в окрему групу. Т.С. Кириленко емоційний стан визначає як специфічний вид психічного стану, вияв емоційного явища у формі настрою, афекту, пристрасті тощо, а психічний стан як цілісну характеристику психічного, яка фіксує момент сталості психічних явищ, що розкриваються у процесі діяльності в певний момент часу і за певних умов. Провідну роль в діагностиці станів авторка відводить переживанням. Саме переживання чогось (апатії, страху, невпевненості, огиди, тривоги) дає змогу найдостовірніше аналізувати психічний стан людини і є індикатором емоційного стану. Т.С. Кириленко трактує емоційний стан як «найглибинніший» момент психічного [1, с. 242].

П.А. Козляковський за спрямованістю почуття поділяє на моральні (переживання людини, її ставлення до інших людей, суспільства в цілому), інтелектуальні (ставлення особистості до процесу пізнання), естетичні (переживання творів мистецтва, явищ природи, подій суспільного життя тощо), інтелектуальні (почуття, пов'язані з діяльністю: працею, навчанням, спортом тощо) [2, с. 144–145].

В.А. Семиченко серед основних компонентів емоційної сфери, таких як емоційний тон відчуттів, окремі, тобто ситуативні, емоції, виокремлює й емоційні стани. Авторка поділяє емоційні стани на три групи: загальний емоційний фон – так звані настрої; реакції на екстремальні умови, коли людина не може впоратися із ситуацією, що виникла – афекти; реакції на

тривалі завищені навантаження, які потребують мобілізації всіх зусиль, – стреси [6].

В основі класифікації психічних станів Т.М. Титаренко лежать загальні принципи часу (тривалі, малотривалі, короточасні – за ступенем тривалості), простору (замкнені у системі, виражені назовні, місце системи у просторі – за ступенем розповсюдженості), структури (загального тону, різних компонентів – за ступенем напруженості), функції (ситуації, норми моралі – за ступенем адекватності, ситуації самого стану – за ступенем усвідомленості).

Науковець вважає за необхідне психічні стани людини аналізувати з точки зору провідної діяльності. Віковий аспект вивчення психічних станів, безсумнівно, поглибить знання про закономірність утворення функціональних структур, особливості їх механізмів в різні періоди вікового розвитку. Кожному віковому періоду властиві певні емоційні стани. Підлітковий вік вирізняється станами дискомфорту, роздратування, ворожості, афективних спалахів, а також станами піднесення, емоційної активності, бурхливої радості, активної фізичної діяльності, інтелектуальної працездатності. Психічні стани молодшого школяра вирізняються слабкістю і втомлюваністю, збудливістю та неврівноваженістю [7].

На індивідуальну своєрідність емоційних станів указує Л.В. Копець. Кожній людині властивий свій емоційний репертуар. Емоційність особистості характеризується її домінуючими емоційними станами [3].

Провідне місце у діагностиці емоційних станів належить переживанням, на думку Т.С. Кириленко, саме переживання дають можливість найдостовірніше судити про психічний стан людини і говорити про нього як індикатор емоційного стану.

Тож Т.С. Кириленко пропонує співвідношення переживань і станів представляти «у вигляді спіралі, що розкручується, де горизонтальний виток – це стан, а вертикальний перехід – переживання, і навпаки» [1].

На думку С.Д. Максименко, психічний стан – феномен для розуміння й аналізу якого не вистачає наукоподібної семантики, формально-логічної структури. Якщо наблизити ці «інструменти» до феномену стану, тоді він втрачає найголовніше – барвистість, динаміку, яскравість, змінюваність. Виникає схема, яка ніякого відношення не має до реального стану.

Автор доходить висновку, що саме «емоційний стан є дійсним індикатором індивідуальності» [4].

Враховуючи вищезазначене, нам вважається доцільним звернутися до актуального питання, пов'язаного з необхідністю психокорекції емоційної сфери – проблеми емоційної регуляції особистості. Аналізуючи психологічні

умови емоційної регуляції навчальної діяльності, О.Я. Чебикін звертає увагу на те, що найбільш повно розглянути їх дозволяють саме емоційногенні ситуації [8].

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Для досягнення цілей дослідження застосовувався комплекс тестових методик: методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою (САН), яка дозволяє порівняти самопочуття, активність, настрої дітей повних сімей і сімей, що пережили розлучення; шкала самооцінки рівня тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна; методика дослідження самовідношення Р.С. Пантелєєва (МДС); методика «Кінетичний малюнок сім'ї».

Вибірка дослідження: Загалом у дослідження взяло участь 46 дітей у віці 8–10 років: експериментальна група (23 особи) – діти сімей, що нещодавно пережили розлучення, контрольна група (23 особи) – діти повних сімей.

Вивчення впливу розлучення як кризової ситуації в сім'ї на розвиток дитини здійснювалося нами за наступними параметрами:

1. Вивчалася оперативна оцінка самопочуття, активності, настрою дітей повної сім'ї і сімей, що пережили розлучення.

2. Аналізувалася реактивна і особова тривожність дітей з експериментальної і контрольної групи.

3. Досліджувалися особливості самовідношення дітей, що беруть участь в дослідженні.

4. Вивчалися особливості сприйняття дітьми сім'ї і родинних стосунків.

Вивчення оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою здійснювалося нами за допомогою **методики САН**.

Аналіз отриманих даних показує, що у дітей сімей, що пережили розлучення, оцінки по самопочуття нижче норми, це може свідчити про те, що самопочуття в цілому задовільне, але при цьому діти не завжди відчують себе комфортно. Чинник активності набагато нижчий за норму, отже, було виявлено явище пониженої активності, що часто доходило до пасивності і в навчальній діяльності, і в міжособових контактах. Настрій у дітей неповних сімей також знижений.

У дітей повних сімей результати по активності знаходяться у більшості в межах норми. А результати по «самопочуття» і особливо «настрої» трохи перевищують норму, що може свідчити про присутність схвильованості в настрої і учбовій діяльності.

Так, порівнявши результати за методикою САН, можна говорити про те, що у дітей повних сімей показники самопочуття, активності і настрою вищі, ніж у дітей сімей, що пережили розлучення. Це свідчить про те, що діти пов-

них сімей емоційно більш адаптовані ніж діти сімей, які нещодавно пережили розлучення.

Далі нами аналізувалася реактивна і особова тривожність дітей повних сімей і сімей, що недавно пережили розлучення. Для вивчення названих параметрів використовувалася **методика Х. Спілберга-Ю. Ханіна**.

Х. Спілберг під тривожністю розумів особливий емоційний, Тривожність – це стан, що часто виникає у людини, що супроводжується підвищеною емоційною напруженістю, страхами, занепокоєннями та побоюваннями, які заважають нормальній діяльності або взаємодії з людьми. Це важлива особистісна якість, яка є досить стійкою. Існує дві якісно різні форми тривожності: особистісна та ситуативна (реактивна). Під особистою тривожністю розуміється схильність людини до емоційно негативних реакцій різні ситуації, які можуть загрожувати його самооцінці, рівню домагань чи ставленню себе. Це постійна риса особистості, що виявляється у підвищеній тривозі у певних соціальних ситуаціях.

Ситуативна (реактивна) тривожність, своєю чергою, є тимчасовий стан, що у відповідь конкретні життєві обставини і зберігається лише у них. Прикладами таких ситуацій можуть бути телефонні розмови, екзамени чи спілкування з незнайомими людьми. Дослідження показують, що діти з сімей, які пережили розлучення, демонструють підвищений рівень реактивної тривожності, тоді як їхня особистісна тривожність залишається в межах норми. Особистісна тривожність залежить від конкретної ситуації, оскільки є стабільною рисою особистості, тоді як реактивна тривожність виникає у відповідь певні обставини. У дітей із таких сімей часто спостерігається тенденція сприймати багато ситуацій як загрозливі, що призводить до посилення тривожності.

Високі і підвищені показники реактивної тривожності характеризують цих дітей підвищеною напругою, занепокоєнням, нервозністю. Можна говорити про те, що діти повних сімей відчують себе упевненіше і більш захищено в порівнянні з однолітками сімей, де сталося розлучення.

Результати вивчення особливостей **самовідношення** дітей повних сімей і сімей, що пережили розлучення показані на рисунках 1 та 2.

На рис. 1. відбито співвідношення середніх знань за двома аналізуючими групами.

Порівняльний аналіз отриманих даних показує, що дітей сімей, що пережили розлучення характеризує велика закритість більш виражене невдоволення собою і своїми можливостями, понижена саморегуляція, розмитий фокус «Я», відсутність тенденції пошуку причини вчинків і результатів в собі самому, пони-

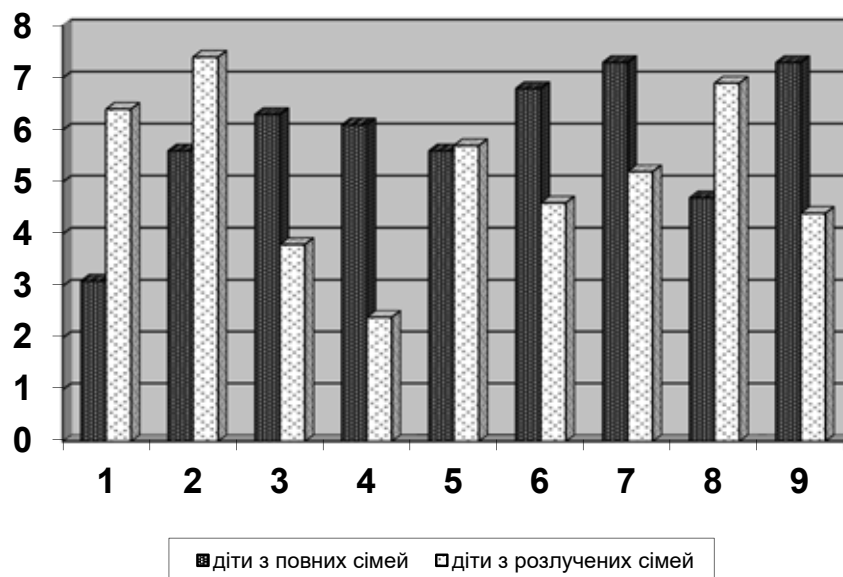


Рис. 1. Результати вивчення особливостей самовідношення дітей

Примітка: 1) на вісі ординат – значення в одиницях; 2) на вісі абсцис – показники вираженості: шкала 1 – внутрішньої чесності; шкала 2 – самовпевненості; шкала 3 – самокерівництва; шкала 4 – дзеркального «Я»; шкала 5 – самооцінки; шкала 6 – самосприйняття; шкала 7 – самоприв’язаності; шкала 8 – внутрішньої конфліктності; шкала 9 – самозвинувачення

жена. Цих дітей характеризує недостатнє самосприйняття є значною ознакою внутрішньої дезадаптації. Особливу увагу слід приділити тому, що у дітей із сімей, які нещодавно пережили розлучення, спостерігається внутрішня конфліктність. Це може вказувати на наявність внутрішніх протиріч, сумнівів, незгоди із самим собою, а також тривожно-депресивних станів, що супроводжуються почуттям провини. Також виражені тенденції до самозвинувачення, що говорить про готовність дітей звинувачувати себе за свої помилки, невдачі та особисті недоліки.

Аналіз даних (див. рис. 2) показує, що у дітей з таких сімей знижено показники самоповаги та аутосимпатії, а значення за шкалою внутрішньої невлаштованості підвищені. Загалом вони схильні оцінювати своє «Я» нижче порівняно із соціально-нормативними критеріями, такими як моральність, успішність, сила волі та цілеспрямованість, соціальному схваленню. У них знижене емоційне відношення до свого «Я». Сукупність отриманих показників говорить про наявність дезадаптації у цих дітей.

Дані, отримані за допомогою об’єктивних методів дослідження, доповнювалися і уточ-

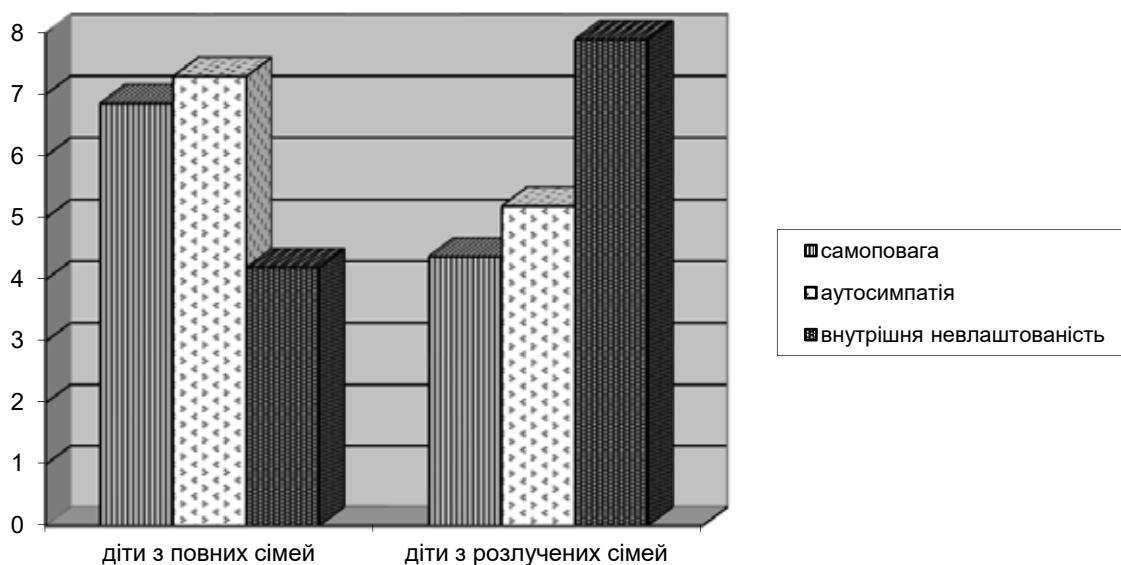


Рис. 2. Співвідношення значень по шкалах другого порядку

нювалися результатами, за допомогою методики «Кінетичний малюнок сім'ї».

Аналіз методики «**Кінетичний малюнок сім'ї**» був на вивчення дитини, особливо її емоційної сфери. Аналіз даних показує, що діти сімей, що пережили розлучення, дуже часто зменшували склад сім'ї, «забуваючи» намалювати тих членів сім'ї, які їм емоційно менш привабливі, з якими склалися конфліктні стосунки. Також серед дітей сімей, що розпалися, були малюнки, коли дитинане включала себе або замість сім'ї малювала лише себе. У двох випадках та, що малює не включаючи себе до складу сім'ї, свідчить про відсутність відчуттяспільності. Для малюнків дітей з сімей, що пережили розлучення, характерне зображення відстані між фігурами – відчуженість. На деяких малюнках у дітей сімей, що розпалися, спостерігається тенденція не домальовувати членів своєї сім'ї.

В основному на всіх малюнках дітей, які з повних родин, між всіма намальованими членами сім'ї є відчуттязгуртованості і підтримки. Це дуже поважно для побудови адекватних стосунків між всіма членами сім'ї.

Порівнюючи малюнки дітей з повних сімей і сімей, що пережили розлучення, можна зробити такі висновки:

– у сім'ях, що розпалися, діти переживають почуття знедоленості сім'ї на 25% вище, ніж їхні однолітки із повних сімей;

– на 22% малюнків не зображено матір, що вказує на те, що дитина з сім'ї, що розпалася, виражає своє амбівалентне ставлення до неї;

– діти з сімей, що пережили розлучення, в 20% демонструють свою потребу в батьківській любові, увазі;

– порушення внутрішньосімейних контактів спостерігається у 25% дітей з сімей, що розпалися, нижче цей показник в повнихсім'ях – 10%.

За нашими спостереженнями, діти з повнихсімей виявилися енергійними і веселими, вони старанно вчаться, вчителі дуже добре

відгукуються про успішність і поведінку дітей. Діти сімей, що пережили розлучення, навпаки, скромні, соромливі, спокійніші. Вони також є старанними учнями, але вчителі підкреслюють проблеми з увагою і самоконтролем. Вони менш товариські, ніж їх однолітки зповних сімей.

Не виявлено відмінностей за рівнем вимірюваної ознаки по шкалах «Самовпевненість», «Самоцінність».

Висновки. Отже, розлучення, як кризова ситуація в сім'ї, негативно впливає на психоемоційну сферу дитини. Цей вплив зачіпає багато сторін особистості, в першу чергу, дестабілізує емоційну сферу, порушує уявлення дитинипро себе і про її сім'ю, знижує рівень самопочуття і активності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. 410 с.
2. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. II. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.
3. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб. К. : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008, 459 с.
4. Максименко С.Д., Гришко О.Д. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
5. Саннікова О. П. Індивідуальні стратегії подолання кризових ситуацій. *Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ*. Вип. 6. 2000. С. 99–108.
6. Семиченко В.А. Психічні стани: Модульний курс для викладачів та студентів. К.: Магістр-S, 1998. 207 с.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах та за межами буденності : [монографія]. К. : Либідь, 2003. 376 с.
8. Чебикін О.Я. Емоційне регулювання навчально-виховного процесу – умова формування суспільно-колективістської активності школярів. *Емоційне регулювання навчальної діяльності: Зб. матеріалів Всесоюз. конф. / Ін-т психології УРСР, Одеса. держ. пед. ін-т ім. К.Д. Ушинського та ін. М., 1988. С. 129–132.*

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING LEADERSHIP QUALITIES IN CADETS OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

У статті розглянуто лідерські якості як особистісні характеристики, що сприяють успішній діяльності особистості. Виділено компоненти лідерських якостей курсантів, зокрема: особистісний (комплекс комунікативних здібностей), професійно-управлінський (сукупність цінностей і мотивів), командно-лідерський (навички прийняття рішень, формування цілей діяльності військового колективу в цілому). Лідер відповідає цінностям, які є притаманними конкретному колективу. Розглянуто основні складові психолого-педагогічного забезпечення розвитку лідерських якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів: врахування первинних особистісних якостей кожного, їх потенціал для майбутнього здійснення лідерських функцій; цілеспрямоване застосування психологічних засобів для зростання лідерів; організація спеціальних умов для регулярного відповідального виконання командирських завдань та обов'язків. Величина, усталеність, якісний склад членів команди, погляди та переконання впливають на прояв лідерських здібностей особистості курсанта.

Формування мотивації курсантів до досягнення й стимулюванню до саморозвитку і самовдосконалення є важливими у формуванні лідерських якостей. Психологічно адекватне світосприйняття та світорозуміння курсанта визначає ціннісно-сенсову складову його світогляду.

До основних факторів розвитку лідерських якостей через саморозвиток особистості належать здатність до саморефлексії та самовдосконалення, навички комунікації, успішне прийняття рішень, емоційна стійкість, мотивація, управлінські навички. За будь-яких умов важливим залишається необхідність формування психологічної стійкості (особливо, у психотравмуючих обставинах), забезпечення й підтримки психологічного стану при виконанні наказів, формування загальної психологічної згуртованості команди. Розвиток лідерських якостей курсантів здійснюється завдяки моделюванню реалістичних образів можливих ситуацій та непередбачуваних обставин, створенню психологічних та фізичних перенавантажень, характерних для реальних подій життя й сьогодення.

Ключові слова: лідерські якості, особистість, формування лідерських якостей,

мотивація, психологічна готовність, саморозвиток, курсант, вищий військовий навчальний заклад.

The article deals with leadership qualities as personal characteristics that contribute to the successful activity of the individual. The components of leadership qualities of cadets: personal (a set of organizational and communication abilities), professional and managerial (motives and values), team leadership (abilities to decision-making, setting goals to direct the activities of the military team in general). A leader is consistent with the values inherent in a particular team. The main components of psychological and pedagogical support for the development of leadership qualities in cadets: taking into account the initial presence of personal qualities and the potential for successful performance of leadership functions; use of psychological means for the purposeful development of the necessary leadership qualities; creation of special conditions for regular responsible performance of command tasks and responsibilities on a regular basis. The manifestation of a person's leadership abilities depends on size, stability, quality of group members, views and beliefs.

The development of cadets' motivation to achieve and stimulation of self-development and self-improvement are important in the formation of leadership qualities. Psychologically adequate world perception and world understanding of a cadet determines the value and sense component of his worldview.

The main factors in the development of leadership qualities through the amoral development of the individual include the ability to self-reflection and self-improvement, communication skills, successful decision-making, emotional stability, motivation, and management skills. It is important to build psychological resilience under any conditions and under the influence of traumatic circumstances, to ensure the necessary psychological state during various activities, and to build psychological cohesion. To develop leadership qualities, realistic images of possible situations and unforeseen circumstances are modeled, creating psychological and physical overloads characteristic of real life events.

Key words: leadership qualities, personality, formation of leadership qualities, motivation, psychological readiness, self-development, cadet, higher military educational institution.

УДК 159.923.2:159.922.8:355.233:378.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.6>

Бузід А.М.

начальник групи психолого-педагогічного забезпечення підготовки військових фахівців відділу морально-психологічного забезпечення Військова академія (м. Одеса); аспірантка Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Військова сфера характеризується значними соціальними, правовими, моральними і фізіологічними обмеженнями, однак потребує нестандартності у розв'язуванні різного роду завдань. Від лідера-військовослужбовця вимагають глибокі професійні знання, відповідний рівень зрілості, ініціативності та творчості, моральної стійкості. Військова освіта формує необхідний багаж знань і навичок, характер, цінності.

Сьогодні, у боротьбі українського народу за власну гідність і недоторканість кордонів української держави, особливо важливим є формування лідерських якостей, які надають змогу курсантам у майбутньому професійно діяти у реальних умовах військової діяльності.

Різні аспекти досліджуваного питання були у полі зору українських науковців. Зокрема, О. Зарічанський та О. Голуб проаналізували психологічні аспекти формування лідерських

якостей майбутніх офіцерів-лідерів у процесі професійної підготовки. Науковці І. Бурлакова, І. Остапенко, О. Герасимчук, О. Шевяков, О. Чередніченко висвітлили основні аспекти розвитку лідерських якостей військовослужбовців. О. Бойко вважає що лідером може стати людина, здатна до адаптації своєї особистості в інтересах досягнення спільних цілей на основі відповідних моральних цінностей. Колектив О. Кокун, І. Пішко, Н. Лозінська, О. Копаниця, М. Герасименко, В. Ткаченко відібрали психодіагностичні методики для комплексного проведення діагностики лідерських якостей у курсантів. А. Бабич та К. Яндола визначили специфіку формування психологічної стійкості курсантів військових навчальних закладів. Д. Макух та Г. Андерсон комплексно розглянули процес формування професійної ідентичності в курсантів протягом навчання у вищих військових навчальних закладах. А. Головна визначив роль системи мотивації в загальній структурі підготовки та військової діяльності.

Метою статті є огляд особливостей та психологічних механізмів формування лідерських якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Лідерські якості являють собою особистісні якості, які у певному середовищі забезпечують ефективне лідерство особистості. Не існує універсального набору лідерських якостей. Успішне становлення представника групи як лідера залежить від його здатності проявити необхідні якості, вміння й навички у відповідній ситуації. Лідерські якості передбачають наявність комплексу знань, умінь і навичок, які відповідають військовій сфері та визначаються особливостями здійснення військової діяльності у період навчально-виховного процесу [11, с. 18].

Серед психологічних особливостей особистості лідера виділяють творчий підхід до розв'язання проблеми, комунікативна гнучкість, соціальний інтелект, емоційний інтелект, гнучкість мислення, високий рівень мотивації та освіченості. Стан сформованості умінь і навичок залежить від перерахованих психологічних особливостей, а на розвиток їх значною мірою впливає соціальне оточення особистості протягом її життя [9, с. 111–112].

Лідерські якості курсанта можна розглядати як сукупність особистісних якостей, необхідних для набуття «твердих» і «м'яких» навичок, які в майбутньому зможуть впливати на членів команди для досягнення спільних цілей (при мирному виконанні завдань в особливих умовах) [1, с. 10].

Характеристика складових лідерських якостей курсанта подається наступним чином:

- Індивідуальний компонент характеризується складними організаційними та комунікативними здібностями, здатними інтегрувати командну діяльність групи;
- Професійний управлінський компонент втілює в собі мотивації та ціннісні орієнтації, які забезпечують успішність й ефективність майбутньої лідерської діяльності курсанта;
- Командний компонент виражає систему здібностей прийняття рішень, які встановлюють цілі та завдання для керівництва діяльністю всього колективу курсантів [6, с. 21].

У психологічній структурі лідерських якостей сержантів та офіцерів виділяють основні компоненти, які зображені на рис. 1.

Ефективність індивідуального лідерства залежить від розміру, стабільності, якісного складу членів групи та їхніх думок і переконань. Насправді людина може проявити свій лідерський потенціал, якщо має певні переваги

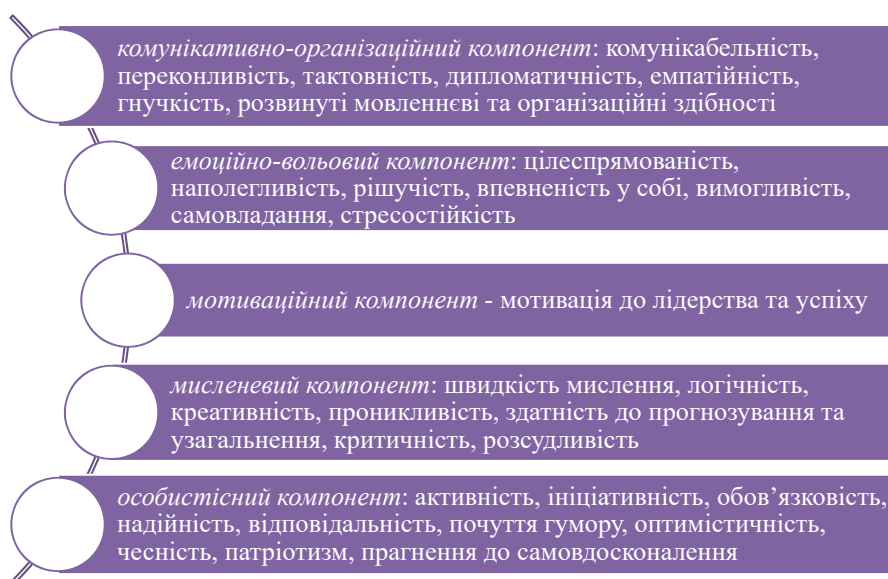


Рис. 1. Психологічна структура лідерських якостей курсантів

в інтелекті порівняно з іншими членами групи. Щоб отримати перевагу над іншими, людина повинна володіти набором здібностей і навичок, які дозволять їй зайняти лідерську позицію в групі.

Лідером групи може бути лише той, хто здатний ефективно вирішувати групові проблеми та завдання, і володіє важливими особистісними рисами для цієї групи. Лідер відповідає цінностям, які є притаманними конкретному колективу. Як вважають автори [11, с. 32], лідер є своєрідним дзеркалом групи: лідер виникає в конкретній групі, і якою є група, таким же є й лідер. Людина, що займає роль лідера в одній групі, не обов'язково стане лідером в іншій, оскільки кожна група має свої особливості, цінності та вимоги до лідера.

Формування лідерських якостей містить такі взаємопов'язані блоки (рис. 2) [5, с. 162].

Розвиток у курсантів здатності до виконання лідерської ролі має розглядатись як напрямок роботи, що потребує відповідної організаційного та кадрового забезпечення.

Виділяють три основні складові психолого-педагогічного супроводу вдосконалення лідерських якостей у курсантів:

1) при відборі слухачів для навчання враховувати попередні прояви особистих якостей, що визначають потенціал для успішного виконання керівних функцій у майбутньому;

2) використовувати психологічні засоби для цілеспрямованого розвитку необхідних лідерських якостей;

3) створювати спеціальні умови для розвитку лідерських якостей курсантів під час службово-професійної підготовки, у тому числі регулярного виконання командних завдань і обов'язків, пов'язаних з обов'язками інших курсантів (рис. 3) [11, с. 23].

Вагомим є усвідомлення курсантами власної ролі у системі військової служби, формування стійкої ідентичності. У кілька етапів

відбувається формування професійної ідентичності курсантів, зокрема: 1 – становлення професійної самосвідомості (усвідомлення себе як майбутнього військовослужбовця); 2 – закріплення професійної ідентичності (поглиблення свого розуміння професії, розвиток та інтеграція професійних навичок у свою особистість [8, с. 10].

Процес формування і розвитку лідерських якостей та загального самовдосконалення особистості у курсантів вищих військових навчальних закладів являє собою цілий комплекс психологічно-педагогічних ситуацій [6, с. 20]. Фахова підготовка передбачає пов'язаність накопичення теоретичного арсеналу знань з практичною реалізацією курсантами. Акцент на лідерських якостях можливий при виділенні компонентів змісту знань з різних дисциплін. Зміст спеціалізованих предметів дозволяє учасникам здобувати знання, розвивати вміння та навички та сприяти їхній майбутній діяльності як лідерів [5, с. 163–164].

Ціннісно-мотиваційна сфера фахівця є інтегративною сферою психіки, враховуючи професійну свідомість та самосвідомість, зміст яких відображає комплекс цінностей і мотивацій професійного буття у здійсненні військової діяльності. Професійні цінності безпосередньо відображають ціннісні орієнтації професії, формують відповідні потреби й визначають аксіологічні принципи. Статичне психосоціальне та духовне становлення майбутніх офіцерів відображає накопичений військово-професійний досвід військовослужбовців даної країни. Цінності та ціннісні орієнтації формують військові ідеали, допомагають курсантів знаходити власну думку, мати власну оцінювальну думку, розвивати лідерські якості [12, с. 212].

Розвиток лідерських якостей курсантів відображає зміни в системі психологічних якостей особистості завдяки новим умовам та ситуаціям. Одним із внутрішніх чинників активності



Рис. 2. Формування лідерських якостей



Рис. 3. Основні складові психолого-педагогічного забезпечення розвитку лідерських якостей у курсантів

особистості виступає мотивація до розвитку лідерських якостей. Мотивація до здійснення військової служби охоплює внутрішні мотиви (особисті цілі, інтереси, прагнення до само-реалізації) та зовнішні стимули (матеріальні блага, визнання, кар'єрне зростання). Підтримка мотивації курсантів через різноманітні заходи, проведення конкурсів та нагороджень допомагає їм активніше розвивати свої лідерські якості й відданість своїй професії.

Сукупність методів – мотивації, стимулювання, примусу – є комплексом концепцій і заходів, які спрямовані на курсанта, що сприяють професійному розвитку з огляду на індивідуальні потреби кожного. Протилежно мотивації, до більш зовнішнього впливу на курсанта належать поняття «стимулювання» і «примус». Тобто мотивація належить до категорії внутрішніх бажань діяти, а стимулювання і примус здійснюються завдяки зовнішньому впливу. Однак кінцевою метою цих методів є досягнення якісного результату та ефективного розвитку [4, с. 98–99].

Однією з ключових психологічних механізмів розвитку лідерських якостей є саморозвиток особистості курсанта, зокрема, вміння самоаналізу та самокритики, саморефлексії, самокерування та самовдосконалення. Саморозвиток особистості відображає постійний розвиток навичок, збагачення знань, вдосконалення рис характеру. За допомогою постійного самоаналізу, курсант здатен аналізувати свої сильні та слабкі сторони, знаходити шляхи подальшого вдосконалення.

До основних факторів розвитку лідерських якостей через саморозвиток особистості належать: здатність до саморефлексії (здатність аналізувати власні дії та поведінку, необхідні кроки для досягнення бажаного результату); здатність до самовдосконалення (готовність працювати над своїми недоліками та здібностями для покращення своїх лідерських якостей); навички комунікації (ефективне спілкування зі колегами, підлеглими та іншими); здатність до прийняття рішень (здатність оперативно та ефективно приймати рішення, нести відповідальність за них); емоційна стійкість (здатність керувати своїми емоціями та контролювати їх вплив на прийняття рішень та оточення); здатність до мотивації (мотивування команди досягати спільної мети, підтримувати їх зацікавленість у результаті); навички управління (здатність до ефективного управління ресурсами, часом та бюджетом).

Морально-психологічна підготовка сприяє стійкості до негативних зовнішніх факторів. Важливо розвивати психологічну стійкість за будь-яких умов і під впливом психологічно травмуючого середовища, а також забезпечувати необхідний психологічний стан та психологічну згуртованість при виконанні різних

видів діяльності. Психологічна (sci-conf.com.ua) підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах здійснюється через різноманітні навчальні курси (тактико-спеціальна підготовка, вогнева підготовка, фізична підготовка, бойова підготовка) і підтримується суворою дисципліною та колективною відповідальністю. Своєю чергою, колективна відповідальність допомагає створити позитивну атмосферу та співпрацю між військовослужбовцями підрозділу. Це підтвердили й психологи: прояви нестатутних взаємовідносин можуть призвести до певних психічних розладів і порушити їхню стійкість [2, с. 357].

Для розвитку лідерських якостей моделюються реалістичні образи та тактики подій і можливих ситуацій, підготовка курсантів у непередбачуваних обставинах, складних природно-кліматичних умовах; створення психологічних та фізичних перенавантажень, характерних для реальних подій життя; розвиток індивідуальних можливостей у подоланні стресових чинників завдяки прийомам психологічної саморегуляції. Важливим для лідера є володіння психологічними засобами відновлення організму після екстремальної ситуації. До прикладу, психологічне інформування про можливі негативні наслідки службової діяльності, участь у тренінгах з саморегулювання та інтенсивного спілкування, релаксації тощо. Серед основних методів варто згадати різні види групових дискусій, ігри (дидактичні, ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльні тощо), вербальні і невербальні техніки, методи тілесно-орієнтованої психотерапії.

Таким чином, специфічні умови військового середовища та вимоги до успішної діяльності курсантів зумовлюють важливість цілеспрямованого формування у них лідерських якостей.

Висновки. Для військової сфери характерний загальний психологічний стан колективу з такими принципами як єдиноначальності, чіткої субординації, відповідальності, патріотизму, відданості присязі тощо. Розвиток лідерських якостей як складової професійної готовності курсанта включає компоненти: особистісний, професійно-управлінський, командно-лідерський. Завдяки роботі з мотивацією, самоприйняття та саморозвитком, курсанти можуть розвивати лідерські якості, покращити свою здатність викликати довіру, сприяти командній роботі та орієнтуватися в складнощах сучасних змін.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабич А., Яндола К. Оцінка лідерських якостей курсантів. *Наукові записки педагогічного факультету*. 2021. № 49. С. 7–15. <https://doi.org/10.26565/2074-8167-2021-49-01>
2. Байрак К. С., Тимофєєв В. П. Підвищення рівня психологічної стійкості курсантів навчальних

закладів із специфічними умовами навчання (під час занять з вогневої та тактико-спеціальної підготовки). *The 15th International scientific and practical conference "Science, innovations and education: problems and prospects"*. Tokyo, Japan. 2022. С. 355–360.

3. Бойко О. В. Організаційні умови впровадження методики формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів у вищих військових закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69 (2). С. 31–37. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-2.5>

4. Головня А. Формування системи мотивації офіцерського складу національної гвардії України до професійного розвитку. *Честь і закон*. 2023. № 2 (85). С. 97–102.

5. Журавльов В. В., Мірошніченко В. І. Особливості формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі фахової підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 81. С. 162–166. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.81.30>

6. Зарічанський О., Голуб О. Психологічні аспекти формування лідерських якостей у професійній підготовці майбутніх офіцерів-лідерів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2021. № 47(3(47)).

С. 19–22. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2021.47.19-22>

7. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

8. Макух Д.Д., Андерсон Г. Формування професійної ідентичності курсантів вищих військових навчальних закладів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12570936>

9. Мітлоц А. В., Маляко В. О., Бажанюк В. С. Психологічні особливості лідерської обдарованості: концепції, діагностика, тренінги : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 290 с.

10. Психологія військового лідерства: навч. посіб. / І.А. Бурлакова, І.С. Остапенко, О.А. Герасимчук, О.В. Шевяков, О.М. Чередніченко. Житомир: Житомирська політехніка, 2023. 159 с.

11. Психологічне забезпечення розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів: методичний посібник / Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, М. В. Герасименко, В. В. Ткаченко. Київ: «Центр учбової літератури», 2024. 208 с.

12. Ягупов В. Ціннісно-мотиваційний компонент професійної компетентності фахівців: методологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70(6). С. 207–219. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-207-219>

СУЧАСНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІЗНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

CURRENT CONDITIONS OF FORMATION OF VARIOUS FORMS OF DEVIANT BEHAVIOUR IN ADOLESCENCE

Стаття присвячена дослідженню умов формування форм девіантної поведінки у підлітковому віці. Саме у підлітковому віці поведінка значною мірою визначається характерними для цього періоду життя реакціями емансипації, групування з однолітками, захопленнями (хобі), імітацією та сексуальними потягами. Саме такі реакції можуть виявитися факторами, що, як сприяють зловживанню психоактивними речовинами, так і перешкоджають адиктивній поведінці. Рання діагностика патологічних форм девіантної поведінки підлітків є першочерговим завданням підліткової психології та психіатрії. Актуальність проблеми зумовлена необхідністю раціонального і своєчасного розв'язання питань медичної та соціальної реабілітації підлітків, що становлять основу соціальних резервів суспільства.

Розгляд делінквентної поведінки як проміжного етапу між нормою і кримінальною поведінкою дає змогу врахувати особистісно-динамічну вісь типології девіантної поведінки. Таким чином, патологічна девіантна поведінка, за даними вітчизняної та зарубіжної літератури, зумовлена дією як біологічних (спадкова, набута патологія ЦНС), так і соціально-середовищних (конфліктна ситуація, педагогічна та соціальна занедбаність) чинників. Формування делінквентної поведінки можна собі уявити як наростання незначних відступів від соціально прийнятого стереотипу поведінки з поступовою їхньою трансформацією в делінквентний стереотип з можливістю повернення за сприятливих умов до соціально прийнятого стереотипу поведінки.

Численні автори зазначають, що психічні аномалії знижують толерантність до психічних впливів, створюють перешкоди для розвитку соціально корисних рис особистості, послаблюють механізми психологічного контролю, звужують можливості вибору рішень і варіантів поведінки, полегшують реалізацію імпульсивних, непродуманих делінквентних і кримінальних вчинків.

Ключові слова: підлітковий вік, девіантна поведінка, делінквентна поведінка, чинники, залежність.

The article is devoted to the study of the conditions of formation of deviant behaviour in adolescence. It is in adolescence that behaviour is largely determined by the reactions of emancipation, peer grouping, hobbies, imitation and sexual urges that are characteristic of this period of life. Such reactions can be factors that both facilitate substance abuse and prevent addictive behaviour. Early diagnosis of pathological forms of deviant behaviour in adolescents is a primary task of adolescent psychology and psychiatry. The urgency of the problem is due to the need for a rational and timely solution to the issues of medical and social rehabilitation of adolescents who form the basis of social reserves of society.

Consideration of delinquent behaviour as an intermediate stage between normal and criminal behaviour allows taking into account the personality-dynamic axis of the typology of deviant behaviour. Thus, according to domestic and foreign literature, pathological deviant behaviour is caused by both biological (hereditary, acquired CNS pathology) and socio-environmental (conflict situation, pedagogical and social neglect) factors. The formation of delinquent behaviour can be imagined as an increase in minor deviations from a socially acceptable behavioural stereotype with their gradual transformation into a delinquent stereotype with the possibility of returning to a socially acceptable behavioural stereotype under favourable conditions.

Numerous authors note that mental abnormalities reduce tolerance to mental influences, create obstacles to the development of socially useful personality traits, weaken the mechanisms of psychological control, narrow the possibilities of choosing decisions and behavioural options, and facilitate the implementation of impulsive, ill-considered delinquent and criminal acts.

Key words: adolescence, deviant behaviour, delinquent behaviour, factors, dependence.

УДК 159.922.7:[316.624-043.83](045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.7>

Гуртовенко Н.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Підлітковий вік віддавна вважається чинником, що сприяє розвитку девіантної поведінки. Відомо, що якщо девіантна поведінка починається в підлітковому періоді, то ризик формування хімічної залежності істотно зростає. Імовірність розвитку адиктивної поведінки зростає за наявності одного з проявів реакції емансипації, що отримав назву «отруєння свободою» [2, с. 20]. Подібна поведінка розвивається, коли суворо регламентоване життя підлітка змінюється повною свободою, а повсякденна опіка – самостійністю. У разі «отруєння свободою» поведінка підлітка стає протилежною до тієї, що від нього вимагалось раніше. Приваблює саме те, що не дозволялося. Тому «отруєння свободою» досить часто

зумовлює девіантну поведінку з пошуковою мотивацією, тобто прагнення спробувати все, випробувати на собі дію різних речовин.

Підлітки, які мають інформаційно-комунікативні хобі, весь час віддають бездумному спілкуванню з однолітками, поглинанню та обміну малозначущою інформацією, яка не потребує жодної інтелектуальної переробки. Звідси – тяжіння до асоціальних компаній ровесників. Проте головним спонукальним мотивом і чинником, що сприяє адиктивній поведінці, є не сама жага до нової інформації, а вплив асоціальних компаній, де такою інформацією обмінюються.

Реакція імітації може як сприяти, так і перешкоджати девіантній поведінці. Якщо об'єкти

імітації ведуть спосіб життя, пов'язаний із вживанням алкоголю та наркотиків, то й підліток наслідуватиме їхній приклад. Навпаки, якщо «кумир» пропагує здоровий спосіб життя, заняття спортом, то його поведінка відіграватиме роль доволі потужного антинаркотичного чинника.

Окремо слід зауважити про так звану негативну реакцію імітації, коли підлітки з асоціальних родин будують свій спосіб життя у протилежний до батьківського способу. Такі підлітки стають абсолютно непитущими і категорично засуджують вживання будь-яких психоактивних речовин, старанно вчать, досягають кар'єрного зростання, будують благополучні сім'ї. На жаль, це трапляється істотно рідше, ніж протилежне: вплив неблагополучної сім'ї є доволі потужним чинником, що сприяє девіантній поведінці.

Реакція групування з однолітками є провідним соціо-психологічним чинником, що сприяє адиктивній поведінці. Поділ підліткових груп на чітко регламентовані та вільні також сам по собі ще не свідчить про їхнє ставлення до наркотиків.

Вільна підліткова група характеризується непостійним складом (одні приходять, інші йдуть), нечітким розподілом ролей, відсутністю постійного лідера. Подібними групами можуть бути територіальні («дворові») компанії, збори біля дискотек тощо. У таких групах зловживання різними речовинами залежить від безлічі факторів. Але нерідко, якщо один підліток «заносить» якусь речовину, він може «заражати» її зловживанням інших членів компанії.

У сучасному поколінні підлітків у нашій країні можна побачити такі типи груп, більша частина з яких і їхнє ставлення до девіантної поведінки були описані В. С. Бітенським та ін. [3].

Територіальні групи можуть бути як вільними, так і чітко регламентованими. Поширенню регламентованих груп сприяє певна соціальна обстановка і загалом – суспільна чи економічна криза, переломні періоди в історії. Нічого, крім приналежності до «своїх», таку групу не об'єднує. Її згуртовує боротьба, часом досить жорстока, з іншими групами, переважно також територіальними. Багато з подібних територіальних груп перетворюються на делінквентні.

Делінквентні та кримінальні групи відрізняються одна від одної умовно, лише за тим, чи піддаються вчинені групою проступки покаранню, згідно з Кримінальним кодексом, чи ні. Делінквентною поведінкою заведено називати некарані, згідно з Кримінальним кодексом, проступки та правопорушення. Зазвичай це дрібне хуліганство та дрібне злодійство, бійки без нанесення тяжких ушкоджень, ухилення від навчання тощо. Кримінальна поведінка включає кримінально карану діяльність.

Делінквентні групи, як правило, чітко регламентовані. Влада ватажка може бути дуже великою. Часто при собі він тримає «ад'ютантів» – підлітків фізично сильних, але з невисоким інтелектом. Їхніми кулаками ватажок чинить розправу над неслухняними членами групи. Роль і місце кожного в групі строго визначені. Нижчий щабель в ієрархії посідають фізично слабкі й безвольні. Проте вони тримаються за групу, оскільки вона захищає їх від страшнішої розправи чужих груп, віддаючи перевагу суворому комфорту серед своїх.

Групи наркозалежних осіб зазвичай складаються з наркоманів, тобто з тих, у кого вже сформувалася залежність від певного наркотику. Але члени такої групи намагаються залучити й утримати схильних до зловживання наркотичними речовинами новачків. Їх спокушають і спочатку можуть безоплатно постачати наркотиками для того, щоб представити «рахунок», коли з'явиться залежність. Розрізняють первинні та вторинні залежні групи [3]. У первинних групах наркотик від самого початку був чинником, що зібрав групу. Вторинні групи спершу об'єднувалися з якоюсь іншою причини (наприклад, територіальні або делінквентні групи, спортивні «фанати»), а потім у групі залишилися лише такі, хто пристрастився до наркотиків.

Такі групи зазвичай нечисленні. Їх об'єднує пошук наркотиків, а за потреби їх виготовлення, переробка сировини, що може бути налагоджена як конвеєр, спільне вживання, а інколи й торгівля наркотиками. Групи, як правило, є регламентованими.

Отже, саме реакція групування з однолітками є основним чинником ризику залучення підлітка до вживання, а потім і зловживання психоактивними речовинами.

Таким чином, існує велика кількість факторів, що сприяють виникненню хімічної залежності. Їх знання, крім теоретичного, має велике прикладне значення. Усунення або послаблення тих чи інших чинників ризику сприятиме профілактиці алкоголізму, наркоманії та токсикоманії. Тій самій меті сприятиме посилення чинників захисту від хімічної залежності.

Девіантну поведінку у спеціальній літературі трактують у двох значеннях. По-перше, як вчинок або діяльність людини, що не відповідають офіційно встановленим або фактично сформованим у суспільстві нормам (стереотипам, зразкам). У цьому контексті Л. Вейланде [4], розглядаючи девіантну поведінку як наслідок процесів соціалізації, підкреслює, що така поведінка має характер стереотипного, стійкого утворення й призводить до формування негативних стереотипів соціальної поведінки особистості.

Як індивідуальний поведінковий акт, девіантна поведінка вивчається переважно психо-

логією, педагогікою та психіатрією. По-друге, її інтерпретують як історично сформоване соціальне явище, що виражається у відносно поширених масових формах людської діяльності, які не відповідають офіційно встановленим або фактично сформованим нормам. У цьому значенні девіантна поведінка є предметом соціології, філософії, політології, юридичних та інших наукових дисциплін, а також соціальної роботи [7, с. 255].

Соціальні відхилення (девіації) можна виокремити за низкою підстав: залежно від типу порушень норми (право, мораль, етикет тощо); за цільовою спрямованістю та мотивацією (корисливі, агресивні); за суб'єктом (індивіди, групи, соціальні організації).

Таким чином, форми і види девіантної поведінки дуже різноманітні. Серед них найнебезпечнішими формами, що завдають шкоди людині, групам, суспільству, є: насильство, наркоманія і токсикоманія, пияцтво і алкоголізм, проституція, девіантна поведінка на ґрунті сексуальних захворювань, правопорушення, самогубства. До видів девіантної (з відхиленнями) поведінки належать також соціальний паразитизм, бюрократизм, відхилення у сфері моралі.

Досвід показує, що практично будь-який поведінковий епізод або швидкоплинна хвороблива реакція підлітка, що викликає підозру на наявність психічного розладу, складаються з набору психологічних і психопатологічних явищ, що відображають конституційно-типологічні особистісні особливості підлітка. Патогенетичний аналіз конституційної дефіцитарності дає змогу прогнозувати формування найімовірніших патологічних стереотипів поведінки.

Девіантна поведінка неспсихотичного рівня, завдяки нозологічній неспецифічності та зовнішній схожості з непатологічними формами девіації, зумовлює значні труднощі диференціальної діагностики, які нерідко можна подолати лише за умови проведення судово-психіатричної, судово-психологічної або військово-психіатричної експертизи.

Девіантну поведінку оцінюють із соціально-психологічних позицій, позначаючи «відхилення від норм міжособистісних взаємовідносин, прийнятих у даному конкретно-історичному суспільстві, тобто головним чином – відхилення від моральних норм», причому це небажані або небезпечні для суспільства відхилення поведінки від прийнятих соціальних норм. Існують різні класифікації девіантної поведінки, які ґрунтуються на феноменологічних і психологічних або особистісних критеріях. Ґрунтуючись на соціально-психологічних критеріях, А. Г. Амбрумова і Л. Я. Жезлова виокремили чотири основні типи девіантної поведінки в дітей і підлітків: 1) антидисциплі-

нарна; 2) антисоціальна (антигромадська); 3) делінквентна (протиправна); 4) аутоагресивна [8]. Психологічні критерії передбачають диференціацію девіантної поведінки на патологічні та непатологічні форми.

Традиційно девіантну поведінку розглядають як прояв різних клінічних форм граничної патології особистості: ситуаційні патохарактерологічні реакції, психогенні патологічні формування особистості, психопатії, що формуються, непроцесуальні психопатоподібні стани.

З метою диференціації патологічної девіантної та нормальної підліткової поведінки у вітчизняній психологічній науці використовують такі критерії: а) схильність до генералізації, тобто здатність виникнення реакції в найрізноманітніших ситуаціях і викликатися найрізноманітнішими, зокрема й неадекватними, стимулами. За патологічної девіантної поведінки реакції виникають не тільки в психотравмуючих, а й у банальних ситуаціях; приводом для патологічної реакції можуть бути будь-які подразники, навіть такі, які не належать до найменшого опору конкретного психотипу; б) схильність реакцій набувати властивостей патологічного стереотипу, коли з різних причин повторюється той самий вчинок; в) схильність до перевищення певної «межі» порушень поведінки, яка ніколи не порушується в нормі, навіть в асоціальних підліткових групах; г) схильність до соціально-психологічної дезадаптації.

Досить близькі до названих критерії, запропоновані В. В. Ковальовим: наявність інтимного зв'язку феноменології розладів поведінки із структурою та психопатологічними особливостями певних патохарактерологічних синдромів; прояв девіантної поведінки поза межами основних для дитини чи підлітка мікросоціальних груп, у яких відхилення в поведінці можуть бути спричинені різними несприятливими мікросоціально-психологічними факторами; поліморфізм девіантної поведінки, тобто наявність девіантних проявів різного характеру – антидисциплінарних, антигромадських, делінквентних, аутоагресивних в одного й того ж підлітка; поєднання порушень поведінки з розладами невротичного типу, включено з афективними, соматовегетативними розладами; динаміка девіантної поведінки в напрямі фіксації стереотипів поведінки, переходу їх у аномалії характеру та патології потягів із тенденцією до патологічної трансформації особистості [1].

Для віднесення зазначених порушень поведінки до патологічних форм необхідно виявити щонайменше 4 критерії.

Патологічна девіантна поведінка найчастіше спостерігається за таких патохарактерологічних синдромів, як синдром підвищеної афек-

тивної збудливості, синдром емоційно-вольової нестійкості, синдром істероїдних рис особистості. За непатологічної девіантної поведінки, коли спостерігається делінквентна поведінка, включно з кримінальною, не вдається виявити ознак патохарактерологічних синдромів. Крім цього, при непатологічних девіаціях не виявляють афективних або соматовегетативних порушень, не спостерігається розвиток стереотипу поведінки в динаміці.

О. О. Александров запропонував типізацію делінквентної поведінки при психопатіях і акцентуаціях характеру, засновану на аналізі мотивів поведінки підлітків-правопорушників. Ним виділено 4 основні типи:

1) Конформний тип делінквентності (36%) вирізняється прагненням до визнання однолітками «своїм», до підтримки і схвалення ними поведінки підлітка, що створює в нього почуття емоційного комфорту. Групове спілкування необхідне для набуття навичок соціальної взаємодії, розвитку почуття групової солідарності. Конформний тип делінквентності характерний для акцентуєваних особистостей.

2) Нестійкий тип делінквентності (32%) передбачає такі порушення, як крадіжки, викрадення автомобілів, втечі з дому. Почуття групової солідарності в цьому контингенті підлітків виражене слабо. Їх відрізняє, з одного боку, легковажність, нездатність відстоювати свої права, з іншого – малодушність, підвищена сугестивність. У 52% випадків підлітків цієї групи виявлено ознаки психофізичного інфантилізму, що поєднуються з несприятливими чинниками середовища у вигляді неправильного виховання.

3) Агресивно-захисний тип делінквентності (18%). У цій групі переважали чинники середовища у вигляді виховання за типом емоційного відкидання, у багатьох відмічено соматичні ознаки епілептоїдної конституції. Становище «знедоленого» сприяє формуванню «епілептоїдизації» особистості у вигляді недовірливості, підозрливості, настороженості, що поєднується з ворожістю та жорстокістю, брехливістю та цинічністю.

4) Опозиційний тип делінквентності (14%), за якого патологічна поведінка є реакцією на фрустрацію у підлітків, вихованих за типом «кумира сім'ї». Домагання підлітків, що перевищують психофізіологічні можливості, створюють внутрішній конфлікт, що призводить до емоційних і поведінкових порушень. Опозиційна поведінка проявляється у вигляді негативізму, впертості, підвищеної образливості, конфліктних стосунків з оточуючими. Це створює умови для переходу в асоціальну компанію.

Таким чином, патологічна девіантна поведінка, за даними вітчизняної та зарубіжної літератури, зумовлена дією як біологічних

(спадкова, вроджена, набута патологія ЦНС), так і соціально-середовищних (конфліктна ситуація, педагогічна та соціальна занедбаність, неправильне виховання тощо) чинників. Формування делінквентної поведінки можна собі уявити як наростання незначних відступів від соціально прийнятного стереотипу поведінки з поступовою їхньою трансформацією в делінквентний стереотип і з можливістю повернення за сприятливих умов до соціально прийнятного стереотипу поведінки.

Поведінка людини взагалі і девіантна зокрема – це форма взаємодії особистості із середовищем. Вчені виокремлюють наступні етапи такої взаємодії: а) формування особистості з антигромадською орієнтацією; б) мотивація антигромадського вчинку; в) ухвалення конкретного рішення щодо скоєння такого вчинку; г) реалізація такого рішення, включно із скоєнням вчинку і настанням негативних наслідків. Якщо в разі психічних хвороб поведінка зумовлена не зовнішніми обставинами, а самим захворюванням, то в разі психічних аномалій зберігається не тільки зв'язок із зовнішнім світом, а й детермінація психічної діяльності та вчинків людини.

Якщо психічні аномалії можна розглядати як каталізуючий фактор формування девіантної поведінки, то його взаємодія із соціально-психологічними факторами визначає зміст, спрямованість поведінки. Отже, біологічне в людині виступає як передумова для розвитку її соціального змісту. Здебільшого біологічні передумови відображають лише динамічний бік людських вчинків. Зокрема, темперамент є вродженою властивістю людини, що характеризує динамічні особливості психічної діяльності. Дослідження В. Д. Небиліцина, присвячені психофізіології індивідуальних особливостей, свідчать, що основні властивості нервової системи зумовлені динамікою перебігу процесів збудження та гальмування, а їхнє своєрідне поєднання становить основу індивідуальних поведінкових реакцій [6].

Виходячи з вище зазначеного, правомірним є твердження, що підлітки з делінквентним і кримінальним стереотипами поведінки (неповнолітні злочинці) мають якісно інше поєднання і взаємозалежність біологічного та соціального.

Ревенок О. А., Пшеголінська К. О., проводячи патопсихологічні діагностичні дослідження з наркозалежними, виявили порушення в структурі вольової дії, дефект у розвитку праксичних почуттів та невідповідність між збереженими можливостями інтелекту та зниженою розумовою працездатністю. В особистісній сфері виявлено психопатичні та невротичні риси. Автори роблять висновок, що вже на етапі зловживання спостерігаються зупинка соціального розвитку особистості, зниження її

соціальної активності, формування негативної спрямованості [5].

Соціальні проблеми вживання психотропних засобів проявляються в порушенні процесу навчання. Пам'ять та інші пізнавальні функції інтелекту, що відіграють важливу роль у навчанні, значно спотворюються. Інтоксикація психотропними засобами знижує ефективність і якість праці, перешкоджає повноцінному виконанню своїх обов'язків, порушуючи правильну оцінку реальних ситуацій.

Таким чином, медико-біологічні наслідки, що виникають у відповідь як на зловживання, так і на епізодичне вживання алкоголю, токсичних і наркотичних речовин, є основою розроблення психодіагностичних підходів до проблеми, що розглядається, якщо не брати до уваги конституційно орієнтовані варіанти психологічної та психофізіологічної діагностики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барабаш О. Поняття та види делінквентної поведінки людини. *Вісник Національного універси-*

тету «Львівська політехніка». Серія : Юридичні науки. 2017. Вип. № 865. С. 62–66.

2. Батьківські навички. Підтримка дітей у подоланні стресів. UNICEF. 56 с.

3. Бітенський В. С. Нейрофізіологічний критерій оцінки стану хворих на наркологічні захворювання. *Одеський медичний журнал.* 1999. № 5. С. 64–65.

4. Вейланде Л. В. Підготовка студентів університету до роботи з підлітками девіантної поведінки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Одеса, 2005. 23 с.

5. Ревенок О. А., Пшеголінська К. О. Системний підхід в роботі судового психолога-експерта при дослідженні розладів вольової сфери. *Архів психіатрії.* 2005. Т. 11. №3(42). С. 120–125.

6. Самоґаєва Елла. Дослідження особливостей саморегуляції в осіб з різним типом емоційності. *Психологія і суспільство.* 2005. № 4. С. 127–130.

7. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. А.Й. Капської. Київ : Центр учб. літ., 2009. 488 с.

8. Юнг Н. В. Психологічні особливості девіантної поведінки сучасних підлітків. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал.* 2008. № 8-9. С. 128–132.

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДІТЕЙ ІЗ ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ПОСТНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД

PECULIARITIES OF PARENTS' ATTITUDES TOWARDS CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN THE POSTNATAL PERIOD

Стаття присвячена дослідженню батьківського ставлення до дітей із особливими потребами в постнатальний період. Висвітлено результати історичного аналізу формування поняття «дитина з особливими потребами» і розкрито наукові підходи до визначення цього поняття. Термін «дитина з особливими потребами» охоплює всіх дітей, чії потреби є специфічними та виходять за загальноприйняті межі. Доведено, що ставлення суспільства до дітей із відхиленнями розвитку впливає на формування науково-понятійного апарату навколо цього питання.

У статті наведено визначення батьківського ставлення, охарактеризовані його основні компоненти. Висвітлено вплив батьківського ставлення на розвиток дітей із порушеннями розвитку в постнатальний період. Доведено, що в цей період між дитиною та матір'ю існує особливий зв'язок, який формується ще під час вагітності. Саме тоді утворюється діада, тобто система, в якій все, що відбувається з матір'ю, впливає на дитину, її здоров'я і розвиток. Визначається, що на психоемоційний стан матері впливає загальна атмосфера в сім'ї, стосунки з партнером, побутові умови життя, перебіг пологів, чи була вагітність бажаною, чи є дитина очікуваною.

В статті висвітлено та проаналізовано результати дослідження, в якому взяли участь батьки дітей із порушеннями розвитку. Для проведення дослідження відповідно до мети статті було взято методичку «Опитувальник батьківського ставлення» авторів А. Варги та В. Століна. Отримані результати дослідження дозволили визначити домінуючий тип батьківського ставлення в сім'ях, де виховуються діти з особливими потребами. Ставлення батьків є одним із ключових чинників розвитку дитини: чим більш позитивним та адекватним є таке ставлення, тим більш сприятливими є умови для гармонійного розвитку дитини та розкриття її потенціалу.

Ключові слова: діти з особливими потребами, дитина з порушеннями розвитку, батьківське ставлення, постнатальний період, розвиток дитини.

The article is devoted to the study of parental attitudes towards children with special needs in the postnatal period. It highlights the results of the historical analysis of the formation of the concept of "child with special needs" and reveals scientific approaches to the definition of this concept. The term "child with special needs" covers all children whose needs are specific and go beyond the generally accepted limits. It is proved that the attitude of society towards children with developmental disabilities influences the formation of the scientific and conceptual apparatus around this issue.

The article describes the definition of parental attitude and characterizes its main components. The influence of parental attitudes on the development of children with developmental disorders in the postnatal period is highlighted. It is proved that during this period there is a special bond between the child and the mother, which is formed during pregnancy. It is then that a dyad is formed, that is, a system in which everything that happens to the mother affects the child, his or her health and development. It is determined that the psycho-emotional state of the mother is influenced by the general atmosphere in the family, relationships with her partner, living conditions, the course of childbirth, whether the pregnancy was desired, whether the child is expected.

The article highlights and analyzes the results of a study in which involving parents of children with developmental disabilities. In order to conduct the study, in accordance with the purpose of the article, the methodology "Parental Attitude Questionnaire" by A. Varga and V. Stoln was used. The results of the study made it possible to determine the dominant type of parental attitude in families raising children with special needs.

Key words: children with special needs, child with developmental disabilities, parental attitude, postnatal period, child development.

УДК 159.944.4:159.9.019.4-055.52
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.8>

Дрозд О.В.

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

Бальва Н.В.

здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Народження дитини, навіть бажаної, є стресом для сім'ї, оскільки з появою нового члена родини сімейна система зазнає змін. Народження ж дитини з порушенням розвитку або встановлення діагнозу дитині стає тяжким ударом для батьків, які опиняються в ситуації тривалої невизначеності. Безліч різноманітних питань від «як допомогти своїй дитині?», до «яким чином треба виховувати таку дитину?» та відсутність або нестача потрібної інформації породжують у батьків відчуття розгубленості, страху, невпевненості в собі.

Все це значним чином впливає як на загальну сімейну атмосферу, в якій зростає дитина з особливостям розвитку, так і на ставлення до

такої дитини з боку батьків. Неприйняття своєї дитини, жорстоке поводження з нею, гіперопіка, інфантилізація у вихованні, байдужість до дитячих потреб, ігнорування особливостей розвитку дитини – це неповний перелік тих проблем, які виникають внаслідок неадекватного ставлення батьків до своїх дітей із відхиленнями розвитку. Крім цього, зростання в родині особливої дитини позначається на відносинах батьків з оточуючими: дуже часто батьки дистанціюються від тих, з ким спілкувалися раніше, відчують себе самотніми та непочутими. Брак допомоги з боку держави, відсутність необхідної інформації викликають злість, яка може вилитися як на оточуючих, так і у вигляді звинувачень батьками один одного.

Напруженість у стосунках між подружжям негативним чином позначається на розвитку дитини, для якої спокійна та тепла атмосфера родини є однією з головних умов гармонійного розвитку. Особливо важливе значення це має в постнатальний період, коли дитина ще не усвідомлює себе і знаходиться в прямій залежності від матері.

Тато і мама є головними людьми для маленької дитини, адже саме вони створюють фундамент, на основі якого закладаються перші дитячі уявлення про світ, необхідні їй життєві навички. Також батьки є першим і основним реабілітаційним середовищем, в якому дитина з відхиленнями розвитку отримує допомогу, тому спокійне, доброзичливе, любляче ставлення до дитини з боку батьків – це одна з головних передумов відновлення її здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженнями проблем сімей, що виховують дітей із особливостями розвитку займалися такі науковці, як: О. Горецька, Н. Майструк, К. Островська, В. Шевчук, Л. Чопик, М. Мушкевич, І. Сухіна. В своїх роботах питання психологічного супроводу таких сімей висвітлювали Д. Чорей, Д. Шульженко, О. Царькова, О. Романчук, О. Галян, І. Кучманіч, Л. Опанасенко. Типи батьківського ставлення до дітей із порушеннями розвитку, його загальні риси та компоненти описували в своїх роботах А. Душка, М. Мушкевич, С. Бабатіна, О. Швестко, О. Макаренко. Особливості розвитку дітей із різними видами порушень та питання їхньої інтеграції в сучасний освітній простір вивчали А. Колупаєва, О. Коган, Н. Ярмола. Однак, слід зазначити, що особливості батьківського ставлення до дітей із особливими потребами розглядалися науковцями здебільшого в контексті загального розвитку дитини, тобто від її народження до досягнення нею повноліття. Дослідження ж щодо особливостей ставлення батьків до таких дітей саме в постнатальний період в наукових працях висвітлені мало.

Мета статті – теоретично обґрунтувати особливості батьківського ставлення до дітей із особливими потребами в постнатальний період, розглянути та проаналізувати типи батьківського ставлення до дітей із порушеннями розвитку.

Виклад основного матеріалу. Поява в сім'ї дитини з порушеннями розвитку значною мірою впливає на життєдіяльність родини, порушує її благоустрій. Така сім'я потребує медичної, соціальної, юридичної, психологічної допомоги з боку держави. Як зазначають науковці Л. Кобилянська, О. Реброва, успішна адаптація родини до складних життєвих умов, пов'язаних із хворобою дитини, залежить від ставлення суспільства до дітей із порушеннями психофізичного розвитку [10, с. 221].

Історичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що протягом тисячоліть ставлення суспільства до таких дітей змінювалося від повного нехтування ними до співчутливого та милосердного відношення. Так, за часів античності дітей з вадами розвитку знищували або віддавали їх на потіху в будинки багатіїв, продавали в рабство або приносили в жертву богам. Батьків заохочували позбавитися таких дітей, адже народження дитини з відхиленнями розвитку вважалося прокляттям.

В часи Середньовіччя, особливо з поширенням християнства, ставлення до таких дітей змінилося в сторону більш гуманного, і немаловажну роль тут зіграла церква, адже саме при монастирях створювалися притулки, де люди з вадами розвитку отримували їжу та прихисток. З часом піклування про таких людей перейшло в сферу обов'язків держави [5, с. 23]. В цілому, людство пройшло достатньо довгий шлях від цілковитого неприйняття людей із особливими потребами до визнання їх повноправними членами суспільства.

На нашу думку, найбільш значні зрушення в цьому питанні почали відбуватися в ХХ столітті. В 1980 р. була створена Міжнародна організація інвалідів, мета якої полягає в тому, щоб привертати увагу суспільства до проблем людей із інвалідністю та відстоювати їх права. Завдяки ініціативі цієї організації була розроблена соціальна модель інвалідності, яка передбачає визнання інвалідності не як ознаки людини, а як соціальну проблему, сутність якої полягає в негативному ставленні суспільства до людей з інвалідністю, наслідком чого є їхня соціальна ізоляція та дезадаптація [6, с. 88].

Поширення соціальної моделі інвалідності стало поштовхом до перегляду наукової термінології, яка використовується для визначення дітей з порушеннями розвитку. В науковій літературі можна зустріти наступні терміни: «неповносправні діти», «аномальні діти», «діти з порушенням розвитку», «діти з психофізичними порушеннями», «діти з особливими освітніми потребами», «діти-інваліди» [1; 3; 12; 14]. Розповсюдження соціальної моделі інвалідності сприяло поширенню думки про принизливість використання терміну «дитина-інвалід» і заміни його визначенням «дитина з інвалідністю», «дитина с особливостями психофізичного розвитку». Таким чином, спостерігається зміщення акценту з порушень розвитку дитини на саму дитину та її особистість.

Однак на сьогоднішній день серед науковців все ще немає єдиного підходу щодо визначення терміну «діти з особливими потребами». Ряд дослідників (С. Острянка, О. Столярик, Т. Семігіна), беручи до уваги медичний фактор, визначають дитину з особливими потребами як таку, що має певні потреби, пов'язані зі стійкими порушеннями здоров'я. Інші дослід-

ники (І. Кучманіч, А. Колупаєва, О. Каленська) вважають, що цей термін охоплює всіх дітей, чиї потреби є особливими та виходять за межі загальноприйнятних норм.

Таким чином, можна зробити висновок, що зміна ставлення суспільства до людей з особливостям розвитку стала поштовхом до перегляду наукової термінології, що, в свою чергу, вплинуло і на самих батьків особливих дітей. У наш час вони отримують значно більше підтримки і допомоги з боку держави, хоча суспільству до повного прийняття дітей із порушеннями розвитку ще треба пройти довгий шлях.

На сьогоднішній день батьки, які виховують дітей з особливими потребами, зіштовхуються багатьма труднощами, такими як: повідомлення лікарями про діагноз дитини у некоректний спосіб, що інколи викликає у батьків справжній шок, відсутність або нестача необхідної інформації щодо того, якої саме допомоги потребує їхня дитина, в чому полягають особливості її розвитку і як саме треба організувати догляд за дитиною з урахуванням її особливостей. Своєчасне надання такої інформації, на нашу думку, могло б сприяти більш якісному догляду за дитиною з боку батьків, особливо у постнатальний період.

Термін «постнатальний період» визначається сучасними перинатальними науковцями Г. Крайгом, І. Добряковим, Ж. Цареградською як період, що охоплює перші три роки життя дитини, починаючи з моменту її народження, протягом яких існує система «мати-дитина» [9, с. 128]. Для цієї системи характерні ряд певних ознак, а саме: існування тісного симбіотичного зв'язку між матір'ю та дитиною, залежність психіки дитини від особливостей материнських психічних функцій, відсутність у дитини самосвідомості, нездатність її виділяти себе з навколишнього світу [15, с. 275]. Протягом усього постнатального періоду психоемоційний стан жінки впливає на фізичне та психічне здоров'я її дитини.

Необхідно зазначити, що психоемоційний стан жінки після пологів часто є нестабільним. В цей період жінка є найбільш вразливою, що може сприяти розвиненню у неї депресії, післяпологових психозів, тому вкрай важливо створення для неї і дитини спокійної атмосфери в родині. Вирішальну роль в цьому питанні відіграють стосунки між подружжям. Поява новонародженого (особливо якщо це перша дитина) стає для сім'ї кризою, адже у жінки і чоловіка з'являються нові соціальні ролі, які передбачають наявність певних обов'язків. Крім того, родина змушена перелаштувати графік життя, враховуючи потреби немовляти.

Зважаючи на те, що новонароджені діти потребують багато уваги з боку матері, жінка внаслідок цього не може приділяти так багато

часу своєму чоловікові, як раніше. Це може викликати з боку чоловіка відчуття власної непотрібності, особливо якщо його усвають від догляду за дитиною. З часом між подружжям виникає дистанція, що призводить до непорозуміння та конфліктів всередині пари [2].

Сімейна криза може бути ще більш глибокою та серйознішою, якщо народжується дитина з порушеннями розвитку. Це стає справжнім потрясінням для батьків. Розгубленість, страх, відчай, відчуття безпорадності ускладнюють і без того непростий психоемоційний стан жінки й чоловіка. Оголошений діагноз руйнує мрії батьків, які вони пов'язували з народженням своєї дитини. Як зазначає О. Романчук, «усвідомлення втрати цих мрій призводить багатьох до справжнього емоційного шоку» [12, с. 18].

Після оголошення діагнозу батьки проходять через стадії, які описала в своїх працях швейцарський психіатр Е. Кюблер-Росс, що багато працювала з людьми, які дізналися про свій діагноз чи своїх близьких: це шок, заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття та примирення [16]. Ці стадії не йдуть одна за одною лінійно, їх переживання є циклічним. Науковці [10; 12] зазначають, що батьки дітей із особливостям розвитку можуть роками жити, застрягнувши на одній із цих стадій, так і не дійшовши до прийняття та примирення з діагнозом своєї дитини. Це позначається на особистості самих батьків: у них спостерігається розвинення «комплексу жертви», «комплексу знедоленості», «хронічного смутку» та клінічної депресії [1; 3; 12].

Батьки можуть по-різному сприймати діагноз своєї дитини і, як наслідок, по-різному ставитися до неї. Так, жінки відчують більше відповідальності за відхилення розвитку своєї дитини і часто повністю присвячують себе догляду за нею. Це пливає на формування материнського ставлення до дитини: вона може вдаватися до надмірної самопожертви та надмірно опікатися своєю дитиною, що заважає їй в подальшому ставити здорові обмеження та вимоги щодо дисципліни у дитячому вихованні. Іноді навпаки – жінка з прохолодою ставиться до своєї дитини внаслідок її діагнозу, емоційно недоступна. Це призводить до невротизації дитини та негативним чином впливає на її психофізичний розвиток [8, с. 133].

Чоловіки також болюче сприймають діагноз дитини. Іноді вони повністю уникають контактів з нею, соромляться її, особливо якщо встановлення діагнозу завдає удару по їхньому соціальному статусу. Нерідко трапляються випадки, коли батько взагалі не сприймає свою дитину, яка має відхилення в розвитку, та ставиться до неї жорстоко [12, с. 66].

Термін батьківське ставлення визначається науковцями як «особливий феномен, який поєднує емоційні переживання і почуття, пов'язані з дитиною, поведінкові стереотипи, що проявляються у спілкуванні та поведженні з нею, особливості її сприймання та розуміння» [4, с. 151].

В структурі батьківського ставлення виокремлюють три компоненти: *когнітивний, емоційний та поведінковий*. Когнітивний компонент включає розуміння дитини батьками та її пізнання, їхні уявлення про неї та про самих себе як про носіїв батьківських ролей. Емоційний компонент передбачає емпатію, терпимість, чуйність та інші почуття, що виникають у батьків стосовно дитини, а також прийняття батьками дитини як цінності та емоції, що відображають їхню оцінку своєї батьківської позиції. В поведінковий компонент науковці включають взаємодію дитини з батьками відповідно до її потреб, їхню здатність до співпраці і спроможність будувати надійні гармонійні стосунки. Саме через поведінковий компонент може бути реалізовано певне ставлення батьків до дитини [14, с. 225].

Науковці А. Скрипніков, Л. Герасименко зазначають, що ставлення батьків впливає на організацію ними догляду за дитиною в постнатальний період. Неправильна організація такого догляду може призвести до створення психотравмуючої ситуації, результатом якої може бути затримка в розвитку дитини чи порушення такого розвитку, або поглиблення тих відхилень, які вже існують [13, с. 59]. З іншого боку на формування батьківського ставлення впливають стан здоров'я дитини і те, наскільки важким є встановлений їй діагноз, перспективи її подальшого розвитку. При чому, чим більш стійкими є порушення розвитку дитини, тим вищим є рівень стресу батьків, і тим більш негативно ці фактори впливають на батьківську здатність приймати свою дитину такою, яка вона є [7, с. 156].

З метою встановлення переважаючих типів батьківського ставлення до дітей із особливим потребами в постнатальний період нами було проведено дослідження, в якому взяли участь 50 осіб віком від 25 до 47 років, серед яких 38 жінок та 12 чоловіків. Всі опитувані мали дітей з порушеннями розвитку віком від 6 місяців до 3 років.

Результати дослідження, яке проводилося з використанням опитувальника батьківського

ставлення А. Варги, В. Століна [11], відображені в таблиці 1 нижче.

Більшість батьків (45 осіб) за шкалою «прийняття/відкидання» мають високі та середні показники. Це означає, що в цілому такі батьки приймають свою дитину, незважаючи на її відхилення розвитку, підтримують її та беруть активну участь в житті своєї дитини. Проте 5 батьків мають низькі показники, що свідчить про неприйняття ними своєї дитини. Такі батьки низько оцінюють здібності своєї дитини, не приділяють їй достатньо уваги, а серед їхніх почуттів до власної дитини домінують роздратування та відчай.

За шкалою «соціальна бажаність» переважна більшість батьків (35 осіб) мають середні показники. Це говорить про те, що такі батьки дещо недооцінюють здібності своєї дитини, не завжди підтримують її прояви самостійності та ініціативи та не завжди проявляють зацікавленість інтересами дитини. Лише 10 осіб мають високі показники за цією шкалою, а у 5 батьків виявлено низькі показники, що свідчить про майже повну відсутність зацікавленості справами дитини, відсутність віри в потенціал дитини, низьку підтримку проявів її самостійності.

Високі показники у 13 осіб за шкалою «симбіоз» свідчать про те, що такі батьки прагнуть симбіотичних стосунків зі своєю дитиною, намагаючись бути до неї якомога ближче, щоб відгородити її від труднощів життя. Такі батьки сприймають себе і дитину як єдине ціле, відчуваючи за неї певну тривогу. Низькі показники (8 осіб) – це ознака значної психологічної дистанції між дорослим і дитиною, також це може свідчити про те, що ці дорослі мало піклуються про своїх дітей. Проте більшість батьків (29 осіб) мають середні показники, що говорить про те, що такі дорослі не прагнуть до повного злиття з дитиною, визнають її індивідуальність, вірять в її здатність справлятися з певними труднощами.

За шкалою «авторитарна гіперсоціалізація» більшість батьків (26 осіб) мають середні показники. Це ознака оптимального підходу з боку батьків в прояві контролю за своєю дитиною. Восьmero з опитуваних, які мають високі показники, проявляють авторитарне ставлення до дитини, вимагаючи від неї повної слухняності, і 20 батьків, у яких виявлено низькі показники, мало контролюють дії своїх дітей, що може погано позначитися на дитячому розвитку.

Таблиця 1

Типи батьківського ставлення	низький рівень	середній рівень	високий рівень
прийняття/відкидання	10%	48%	42%
соціальна бажаність	10%	70%	20%
симбіоз	16%	58%	26%
авторитарна гіперсоціалізація	40%	52%	8%
інфантилізація	44%	52%	4%

За шкалою «інфантилізація» високі показники свідчать про те, що такі батьки вважають свою дитину невдахою, не вірять в її потенціал та успіх, ставляться до неї як до слабкої, нетямущої істоти. Низькі показники за цією шкалою є ознакою того, що дорослі вірять в успіх своєї дитини, намагаються її підтримувати, навіть якщо вона зазнає невдачі. Середні показники говорять про те, що такі батьки часто сприймають свою дитину непристосованою до життя, нерідко щось роблять замість неї або чітко контролюють її дії.

Отже, найбільш високі показники (70%) виявлено за шкалою «соціальна бажаність», що відповідно до методики А. Варга, В. Століна відповідає такому типу батьківського ставлення як «кооперація» [11]. Цей тип батьківського ставлення передбачає співпрацю батьків зі своєю дитиною, уважне ставлення до особливостей її розвитку та виховання дитини з урахуванням її індивідуальних потреб.

Висновки. На формування батьківського ставлення до дітей із особливими потребами в постнатальний період впливають ряд чинників: психоемоційний стан матері, яка є вразливою в перші тижні та навіть місяці після пологів; стан здоров'я дитини й те, наскільки важким є поставлений їй діагноз; коректне ставлення та допомога з боку медичних працівників, забезпечення батьків необхідною інформацією щодо догляду за дитиною з порушеннями розвитку; психоемоційний стан чоловіка, який також зазнає сильного стресу внаслідок оголошення діагнозу дитині.

Результати проведеного дослідження показали, що батьки мають певні труднощі у прийнятті своєї особливої дитини такою, як вона є, проте більшість з них проявляють загалом позитивне ставлення до дитини, підтримують її у подоланні труднощів. В батьківському ставленні до дитини з особливими потребами переважає кооперація, тобто об'єднання зусиль для подолання наявних труднощів. Спокійна доброзичлива атмосфера родини сприяє гармонійному розвитку дитини, розкриттю її потенціалу, а також зниженню стресу самих батьків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрейко Б. В. Несприятливий прогноз розвитку дитини раннього віку як чинник порушення емоційного стану батьків: кваліфік. наук. праця на правах рукопису. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 248 с.
2. Астахов В. М., Бацилева О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині: монографія. Національна академія педагогічних наук

України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2023. 125 с.

3. Іванашко О., Вірна Ж., Сіпко Л. Психологічні індикатори емоційної безпеки батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічні перспективи*. Вип. 39. 2022. С. 153–165.

4. Корман О. А. Сімейні відносини та батьківство: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. Н. М. Чернухи. К.: ДП Вип. дім Персонал, 2014. 184 с.

5. Красноловець В. А. Інвалідність: відображення соціального явища у теоретичних поняттях в контексті людського розвитку. *Вісник Прикарпатського університету: Серія Економіка*, 2009. Вип. 9. С. 103–112.

6. Крижанівська О. П., Каленська О. О. Етимологія поняття «діти з особливими потребами» у вітчизняному освітньому просторі. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. *Політологія. Соціологія. Право*. 2012. № 3. С. 87–91.

7. Кукуруза Г. В. Психологічна модель раннього втручання: допомога сім'ям, що виховують дітей раннього віку з порушенням розвитку. Монографія. Харків: Точка, 2013. 244 с.

8. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017. 195 с.

9. Мосол Н. О. Перинатальний період як особливий етап становлення особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2. С. 125–132.

10. Реброва О. Психологічні особливості родин, що виховують дитину з особливими освітніми потребами. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 220–228.

11. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими / навчальний посібник в 2-х книгах. URL: https://stud.com.ua/17606/psihologiya/test_opituvalnik_batkivskogo_stavlennya.

12. Романчук О. Неповносправна дитина в сім'ї та суспільстві. Практичний посібник. Львів, 2008. 334 с.

13. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Перинатальна психологія. Київ.: видавничий дім Медкнига, 2017. 168 с.

14. Шевчук В. В., Тесленко М. Н. Особливості дитячо-батьківських стосунків у родинах, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2021. Вип. 1. С. 223–227.

15. Шмілик Н. Теоретико-методологічні аспекти становлення і розвитку перинатальної психології. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2011. Вип. 16. С. 273–280.

16. E. Kubler – Ross, M. D. On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families. – New York: Scribner, 1969. 260 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY DURING THE MARTIAL LAW

Актуальність статті визначається наявністю військового конфлікту в країні та його впливом на ментальне здоров'я кожного, зокрема, осіб похилого віку, а саме зростання стресу, тривожності, пост-травматичного стресового розладу тощо; необхідністю психологічної підтримки всіх учасників; спеціалізованої допомоги для подолання емоційних та психічних труднощів: процес повернення в громадське життя та соціальна адаптація вимагають специфічних стратегій та підходів; зростання інтересу до питань психічного здоров'я та підтримки літніх людей в умовах військових конфліктів. Мета статті полягає у розумінні та розвитку психологічних стратегій для підтримки ментального здоров'я осіб похилого віку в умовах військових дій.

Доведено що проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Розкрито, що дбати про своє ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова потреба кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє якісно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також прагнути до довголіття.

З'ясовано, що серед загальних способів підтримки ментального здоров'я осіб похилого віку, які можуть бути корисними як у повсякденному житті, так і в умовах військових дій або стресових ситуацій є такі: регулярні фізичні вправи, адже фізична активність не тільки покращує фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на ментальне самопочуття, зменшуючи симптоми стресу, тривоги та депресії.

Визначено, що здорове, збалансоване харчування, багате на всі необхідні поживні речовини, важливе для підтримки ментального здоров'я, а також якісний та достатній сон критично важливий для ментального здоров'я. Недостатній сон може погіршити

настрій, здатність до концентрації та загальне самопочуття літніх людей.

Ключові слова: ментальне здоров'я, похилий вік, ейджизм, війна, стрес, фрустрація.

The relevance of the article is determined by the presence of a military conflict in the country and its impact on the mental health of everyone, including the elderly, namely, an increase in stress, anxiety, post-traumatic stress disorder, etc.; the need for psychological support for all participants; specialized assistance to overcome emotional and mental difficulties; the process of returning to public life and social adaptation requires specific strategies and approaches; growing interest in mental health and support for older people in the context of war. The purpose of the article is to understand and develop psychological strategies to support the mental health of older people in the context of military operations. It is proved that the problem of protecting mental health has become extremely acute with the outbreak of a full-scale war. It is revealed that taking care of one's mental (or mental) health is the same basic need of every person as taking care of physical health, because it is mental health that allows one to live a quality life, realize one's own potential and cope with life stresses, work productively and fruitfully, and strive for longevity. It has been found that among the common ways to support the mental health of older people, which can be useful both in everyday life and in conditions of military operations or stressful situations, are the following: regular physical exercises, as physical activity not only improves physical health but also has a positive effect on mental well-being, reducing symptoms of stress, anxiety and depression. It has been determined that a healthy, balanced diet rich in all essential nutrients is important for maintaining mental health, and that quality and sufficient sleep is critical for mental health. Insufficient sleep can worsen mood, concentration, and overall well-being of older adults.

Key words: mental health, old age, ageism, war, stress, frustration.

УДК 159.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.9>

2024.65.9

Дрозд О.В.

к.пед.н.,

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Качаун Л.В.

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

Тлумачення ментального здоров'я особистості до пандемії COVID-19, а потім ще війни в Україні, значно відрізняється за змістом та діапазоном критеріїв від того, що було в колишньому звичному житті і що ми маємо на сьогодні. Війна виступила потужним негативним чинником зниження якості життя, та й взагалі – поставила перед українцями єдине завдання – вижити. У нашій статті порушується проблема людей похилого віку, які в умовах воєнного часу зуміли зберегти ментальне здоров'я.

За визначенням Л. Інжієвської, ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе.

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя [3, с. 4].

Ментальне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, який дає людині можливість:

- реалізувати свій потенціал;
- впоратися з життєвими стресами та нормативними кризами;
- продуктивно та плідно працювати;
- робити внесок у життя своєї громади [3].

Існує низка концепцій розгляду ментального здоров'я, на які ми спираємося у науковому тлумаченні проблеми. Зокрема, це психодинамічні погляди Зигмунда Фрейда; три типи конфліктної ситуації та теорія мотиваційних конфліктів Курта Левіна; «Я-концепція» Карла Роджерса; теорія потреб Абрахама

Маслоу; теорія комплексу неповноцінності Альфреда Адлера; вчення про екстраверсію та інтроверсію Карла Юнга; теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона; теорія Віктора Франкла та ін.

Загальнотеоретичні положення проблеми вікових змін, поведінкових проявів, криз і мотивації людей похилого віку розглядаються в наукових доробках вітчизняних і зарубіжних учених: О. Безносок, Р. Бернс, М. Бубер, П. Кінг, А. Маслоу, К. Поппер, К. Уейт, М. Уолцер, Д. Хейд та ін.

Отже, старість – це період життя людини після втрати здатності організму до продовження роду та до смерті. Характеризується погіршенням здоров'я, згасанням функцій організму. Пізнавальні психічні процеси, такі як пам'ять, мислення, уява, увага притупляються. Натомість, не можна не згадати, що в старості в людини з являється мудрість, вміння приймати свою не ідеальність, розуміння неминучості смерті. Літні люди часто згадують минуле, добре пам'ятають своє дитинство, можуть за роками відтворювати події [1].

За нашими спостереженнями, жінки більше, ніж чоловіки, реагують на фізичне старіння, і старість у них виражається в розбіжності між ірраціональними і життєвими цілями. З віком зовнішній вигляд жінок починає зазнавати неминучих, а від того ще більш гнітючих змін не в кращу сторону. У віці 50–60 років на жіночому обличчі починають прорізуватися глибокі зморшки, овал починає розпливатися, кожна чашка чаю ввечері зранку невідворотно проявляється набряком, погляд тьмяніє, а в очах зникає колишній блиск. У літньої людини тремтять руки, загальмовується мислення і мовлення, рухи стають більш повільними, реакції загальмовані.

Літні люди замислюються над питанням: навіщо я живу, у чому сенс мого життя? Найбільше подібних роздумів виникає у людини, яка гостро переживає старість.

Як правило, за консультацією до психолога звертаються переважно жінки. З проблемою втрати смислу життя зіштовхується більшість жінок після 50 років. Період, коли діти вже вирости і не потребують надмірної материнської уваги, а завантаженість на роботі також є меншою. Саме відсутність особистісного простору, на нашу думку, у більшості випадків і породжує екзистенціальний вакуум. Відповідно, особистісний простір жінки – це не лише певні прагнення, інтереси, а глибинне усвідомлення смислу власного життя та здатності наповнити його своєю неповторною, самобутньою семантикою. Таким чином, основними компонентами життєтворчого простору жінки є сімейна сфера, професійна реалізація, самоактуалізація та особистісний простір. Існує також багато як глибинно-психологічних, так

і соціальних чинників, які блокують креативний потенціал жінки, погіршують її самопочуття і ускладнюють побудову траєкторії свого життєвого шляху в старості.

Упереджене ставлення до людей похилого віку надзвичайно складно і досить болісно ними переживається, адже людина проходить справжню трансформацію, «ломку стереотипів», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Втрата здоров'я і колишньої кмітливості або молодого обличчя як умова ейджизму – це також найболючіша тема. Таким чином, ейджизм може зумовити низка обставин і причин, сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен з нас шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає фрустрацію через ейджизм і переходить на новий виток свого розвитку.

Життя людини похилого віку супроводжується самотністю, проте мені більше імпульсує думка, що кожна людина сама для себе визначає: обрати самотність чи усамітнення. Коли самотність стає проблемою, коли людина розуміє, що жити самотньо для неї – тягар, вона страждає і відчуває депресивний стан, тоді варто розглядати таку ситуацію як кризову. Але люди бувають самотні з деяких причин, бо в цього феномену простежується чітка причинна наслідковість. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір, гірше – як трофей. Коли, наприклад, покинута літня жінка, яка зазнала фрустрацію в особистому житті, зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Але це більше помста самій собі. Такі жінки з часом можуть стати дуже набожними, часто відвідувати церкву, або завести кішку чи собаку. І з часом навіть отримувати насолоду від самотності. Самотність характерна найбільше похилому віку, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, можливо, навіть екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія. Часто самотньою людина стає, втративши пару (коли один із подружжя помирає). Тобто, діти давно вилетіли з гнізда, а половинка пішла в засвіти. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про ейджизм як стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище називають «самотність удвох».

На нашу думку, самотність – це ще й певний егоїзм особи, бо все, що вона робить, купує, створює належить тільки їй. У цьому простежується вузький індивідуалізм. Отже, самотність – це багатоваріантний феномен, який

має певну неоднозначність, бо виражений як позитивними, так і негативними аспектами. Керуючись власним досвідом, є підстави для висновків, що криза – це шанс для душевної невичерпності, для саморозвитку і трансформації, а не для страждань через ейджизм. У момент кризи можна дозволити собі слабкість, можна плакати і байдикувати певний час. Можна навіть відчувати прокринацію. Отже, вік не є причиною кризи. Якщо адекватно сприймати свої зміни, приймати свою неідеальність, порівнювати себе із собою «вчора», а не з іншими людьми. Тому слід гідно приймати свій вік і з радістю йти в кожен новий день. Таким чином, ейджизм не стане трагедією. І сильна людина стане ще сильнішою, пройшовши шлях боротьби і перемоги. Адже найбільша перемога в житті – це перемога над самим собою.

Резюмуючи зазначене вище, хочемо підкреслити, що знуватися над старістю, сміятися або зневажати – можуть лише бездуховні і жорстокі люди, бо всі ми будемо старіти, тому безглуздо поводити себе так, наче житимеш вічно.

Розглянемо більш розлого сутність психологічних детермінант поведінки осіб похилого віку, інтерес до яких посилюється у зв'язку з війною, адже, як відомо, переважна більшість літніх людей залишилися в місцях свого постійного проживання, не зважаючи на обстріли і невизначеність завтрашнього дня. Коли на життєвому шляху виникають перешкоди, які об'єктивно, чи за суб'єктивним сприйняттям є нездоланими, то це призводить до появи фрустрації як відповідного психічного стану переживання невдачі, зумовленого неможливістю задоволення деяких потреб, який виникає за наявності реальних чи уявних непоборних перешкод на шляху до певної мети. Так от люди похилого віку мають високий рівень терпимості до фрустрації. Як то кажуть: «нічого втрачати». Самоактуалізація людей похилого віку включає в свій зміст такі ж складові, що і адаптивність, але доповнюється певною характеристикою, а саме: «сприйняття себе» (реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей і можливостей, розуміння і сприйняття своїх цінностей і потреб, життя в гармонії з собою).

Фрустраційна толерантність – це особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, які містяться в умовах діяльності. Я переконана, що фрустрація супроводжується цілою гамою негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини тощо. Разом з тим, стійкість до дії фрустраторів розглядають як постійну, генетично зумовлену особистісну характеристику, а у випадку з людьми похилого віку – як набуту властивість, яка полягає у мудрому, неквапливому

прийнятті дійсності, такої, яка вона є. Дійсно, люди похилого віку більш виважено і спокійно приймають реальність, розуміють неідеальність світу, людей і самих себе. Таким чином, на їхній поведінці позначається мотив усвідомлення швидкоплинності часу і неминуемого кінця [2].

У свою чергу, людям похилого віку притаманна стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та передбачення виходу з неї. Високий (сформований) рівень фрустраційної терпимості виступає умовою більш сприятливого подолання адаптаційної кризи до ситуації невизначеності або стресу у нових умовах середовища, полегшує протікання цієї кризи, підтримуючи формування певної стабільності та визначеності життєвої ситуації особистості. Отже, фрустраційна толерантність – це психічна стійкість, особистісна здатність протистояти зовнішнім впливам, що виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги. Ми переконані, що фрустраційна толерантність є запорукою ментального здоров'я.

Така властивість психіки більше притаманна особам похилого віку. Кожна життєва криза – це крок у розвиток або деградацію. І вибір залежить від самої особистості. Мені імпонує цитата японського філософа Харуки Мураками: «Одного разу шторм закінчиться, і ти не згадаєш, як його пережив. Ти навіть не будеш впевнений в тому, чи закінчився він насправді. Але одна річ безперечна: коли ти вийдеш з шторму, ти ніколи знову не станеш тією людиною, якою увійшов в нього. Тому що в цьому і був весь його сенс».

Для розвитку ментального здоров'я важливо комплексно підходити до проблеми. По-перше, знати свої сильні і слабкі сторони, мати високий рівень толерантності до невизначеності, бути конгруентним, згадувати попередній досвід подолання кризових ситуацій, вчитися зміщувати акцент із емоційної сфери на когнітивну. По-друге, обмірковуючи зміст попередніх обставин і переживань, особистість здатна трансформувати існуючий досвід «там і тоді» на ситуацію «тут і тепер», розуміючи, що в деяких випадках неможливо ніяк уплинути на ситуацію, а лише прийняти її. Таким чином, виховуючи у собі оптимізм, адже ментальне здоров'я вважають компонентом оптимізму, що є основою позитивного мислення. Отже, людина похилого віку має психологічну зрілість (здатність пристосовуватися до оточуючого середовища за законами життєвого розуму, вміння розрізняти ідеальні та реальні цілі), що допомагає їй правильно будувати свою поведінку і стосунки з людьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин Н. М., Жидацький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Віговська О. С. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. *Inforum science for the future*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/> (дата звернення 26.06.2024).
3. Інжієвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ ТА ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES AND MEANS OF OPTIMIZING THE PROCESS OF LEARNING A FOREIGN LANGUAGE BY ADULTS

Стаття присвячена вивченню проблеми психологічних прийомів та засобів оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці. У даній статті психологічні прийоми та засоби оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці розглядаються через призму аналізу копінг-стратегій. Подано визначення копінг-стратегій, які запропоновані сучасними зарубіжними та українськими вченими. Була визначена актуальність дослідження, і проведено теоретичний аналіз попередніх досліджень відповідно до описаної теми. Теоретико-емпіричні дослідження зарубіжних та українських вчених сконцентровані на навчальній діяльності учнів дорослого віку у сфері вивчення іноземних мов, адже у навчальних закладах цей процес вже давно характеризується стресом та неефективністю і потребує пошуку нових практичних прийомів та засобів оптимізації навчання. Зупинено увагу на основних труднощах, з якими стикаються дорослі у вивченні іноземної мови, відповідно представлена класифікація суб'єктивних та об'єктивних труднощів. Розглянуто додаткові риси особистості в зрілому віці, які можуть посилити процес оволодіння іноземною мовою. Охарактеризовано такі навички: усвідомлене навчання, дисциплінованість, аналітичне мислення, здібності до класифікації, відповідний досвід, повні базові знання та здатність зосереджуватися на складних завданнях, які є важливими копінг-стратегіями подолання та можуть підвищити ефективність вивчення іноземної мови в дорослому віці. Зокрема, показано, як впливають копінг-стратегії на вивчення іноземної мови. Такий психологічний прийом суттєво покращує процес оволодіння іноземною мовою в дорослому віці, оскільки базується на суттєвих намірах і потенціалі. Виділено основну мету та кінцеві завдання використання копінг-стратегій, як психологічного засобу вивчення іноземної мови особами дорослого віку. Розглянуто додаткові психологічні прийоми та засоби оптимізації процесу вивчення іноземної мови в дорослому віці (використання мовленнєвих умінь і навичок іншомовного спілкування, серії комунікативних вправ у певній послідовності, комунікативна практика, широке візуальне тло використання та презентація наочного матеріалу, засоби та прийоми зменшення впливу рідної мови; ефективне використання парних, групових та самостійних методів роботи, що ґрунтуються на експертних знаннях тощо).

Ключові слова: психологічні прийоми, засоби оптимізації, процес вивчення інозем-

ної мови, копінг-стратегії, дорослий вік, іноземна мова, навчальна діяльність.

The article is devoted to the study of the problem of psychological techniques and means of optimizing the process of learning a foreign language in adulthood. In this article, psychological methods and means of optimizing the process of learning a foreign language in adulthood are considered through the prism of the analysis of coping strategies. The definition of coping strategies proposed by modern foreign and Ukrainian scientists is given. The relevance of the research was determined, and a theoretical analysis of previous research was carried out in accordance with the described topic. Theoretical and empirical studies of foreign and Ukrainian scientists are focused on the educational activities of adult students in the field of learning foreign languages, because in educational institutions this process has long been characterized by stress and inefficiency and requires the search for new practical methods and means of optimizing learning. Attention is focused on the main difficulties that adults face in learning a foreign language, and the classification of subjective and objective difficulties is presented accordingly. Additional personality traits in adulthood that can enhance the process of mastering a foreign language are considered. The following skills are characterized: conscious learning, discipline, analytical thinking, classification abilities, relevant experience, complete background knowledge, and the ability to focus on complex tasks, which are important coping strategies and can improve the effectiveness of foreign language learning in adulthood. In particular, it is shown how coping strategies affect foreign language learning. This psychological technique significantly improves the process of mastering a foreign language in adulthood, as it is based on significant intentions and potential. The main purpose and final tasks of using coping strategies as a psychological tool for learning a foreign language by adults are highlighted. Additional psychological methods and means of optimizing the process of learning a foreign language in adulthood are considered (use of speaking skills and foreign language communication skills, a series of communicative exercises in a certain sequence, communicative practice, a wide visual background of the use and presentation of visual material, means and methods of reducing the influence of the native language; effective use of paired, group and independent work methods based on expert knowledge, etc.).

Key words: psychological methods, means of optimization, the process of learning a foreign language, coping strategies, adulthood, foreign language, educational activity.

УДК 159.925: 811.111:
378.147:159.9-057.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.10>

Єршоміна О.А.

здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія за освітньою програмою «Практична психологія»
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вінс В.А.

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

Вступ. Тривалий воєнний стан, постійна небезпека та інтенсивний темп навчання негативно впливають на зниження когнітивної складової психіки та загального психічного здоров'я дорослих. Тому в нинішніх умовах існує потреба в підвищеній увазі до пошуку

психологічних прийомів та засобів оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці.

Українські та зарубіжні вчені звертають увагу на механізми копінг-поведінки та використання копінг-стратегій для вироблення

нових, бажаних та ефективних стратегій подолання складних ситуацій під час вивчення іноземної мови та навчання в цілому.

Аналіз попередніх досліджень. У своїх дослідженнях Л. Бондар [1], М. Бойченко [1], Л. Бутузова [3], Т. Бушуева [4], І. Корнієнко [11] розглядали аспекти копінг-стратегій у дорослих. Водночас О. Овчаренко [14] та Л. Подольська [15] досліджували застосування цих копінг-стратегій у контексті вивчення іноземних мов у дорослому віці. Вони підкреслюють, що методи, розроблені для полегшення стресу та покращення психологічного благополуччя, можуть допомогти дорослим впоратися зі стресом і проблемами, зрештою, зробивши їх більш адаптивними та успішними як у житті, навчанні так і у вивченні іноземної мови.

У сучасну епоху володіння іноземною мовою відіграє вирішальну роль як в особистому, так і в професійному аспектах життя. В даний час спостерігається зростаюча тенденція вивчення іноземних мов дорослими, зумовлена необхідністю ефективного спілкування на робочому місці [9].

У зв'язку з цим теоретичні основи андрагогіки поживаються для вирішення завдань, пов'язаних з освітньою діяльністю в дорослому віці. Дорослий індивід має фізіологічну, соціальну та моральну зрілість разом із накопиченим життєвим досвідом і рівнем самосвідомості, що впливає на навчальні зусилля [9].

Але водночас зростають непередбачені виклики, такі як масштабне вторгнення Росії в Україну, яке призвело до зриву навчального процесу, зумовило необхідність переходу на дистанційне навчання та суттєво негативно вплинуло на психоемоційне благополуччя і тих, хто вивчає іноземну мову.

Мета статті – теоретично обґрунтувати психологічні прийоми та засоби оптимізації процесу вивчення іноземної мови у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Зараз на навчальний процес суттєво впливає стрес, пов'язаний з умовами воєнного стану. Ця ситуація підкреслює нагальну необхідність визначити психологічні прийоми та засоби, які можуть покращити досвід вивчення іноземної мови для дорослих у реаліях сьогодення. Сучасна якість і зміст такого навчання сформовані імперативом узгодження освітньої бази з розвитком дорослої особистості, що ефективно реалізується через підхід «занурення», зокрема шляхом створення сприятливого середовища для оволодіння іноземною мовою [9].

В. Ващенко зазначав, що під час вивчення іноземної мови в умовах військового стану люди переживають такі негативні емоційні стани, як тривога, нервозність, безпорадність, страх, депресія, невпевненість у власних силах. Ці стани можуть перешкоджати їх здатності точно оцінювати власну силу волі, уваги, пам'яті і когнітивних процесів в майбутньому [6].

В. Бурлай зауважив, що світовий досвід оптимізації оволодіння іноземною мовою серед дорослих підкреслює потенціал використання відеоресурсів та періодичних видань, як інструментів для вивчення мови. Основним методом оптимізації визначено впровадження копінг-стратегій у процесі вивчення іноземної мови [2].

У сучасному контексті зростаюча потреба в успішному вивченні іноземної мови серед дорослих, дослідження, зосереджені на проблемах, з якими стикаються під час цього процесу, значним аспектом теоретичних та емпіричних внесків у психолінгвістику, методологію та педагогіку [2].

Основні труднощі, з якими стикаються дорослі у вивченні іноземної мови, можна класифікувати на суб'єктивні та об'єктивні труднощі [2], основні з них представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні труднощі, з якими стикаються дорослі у вивченні іноземної мови

Суб'єктивні труднощі	Об'єктивні труднощі
Когнітивний аспект (розумові можливості дорослих, зокрема їх здатності засвоювати, сприймати та зберігати інформацію тощо).	Проблеми, пов'язані з оволодінням мовою, охоплюють різні чинники, включаючи тонкощі мови, що досліджується (структурні, граматичні, семантичні, фонологічні та зв'язок з носіями мови).
Емоційний аспект (страх говорити на іншій мові, невпевненість у своїх силах, почуття неповноцінності, тривожність тощо).	Психофізіологічні зміни, пов'язані з віком, і досвід біологічно визначеного «критичного» періоду, що призводить до посилення труднощів оволодіння мовленнєвими процесами.
Мотиваційний аспект (наявність мотиву та бажання до дисципліни тощо).	Нейропластичність нервових функцій (з віком вона знижується).
Особистісний аспект (свідоме навчання, дисциплінованість, аналітичні здібності, уміння класифікувати, досвід тощо).	Обмежена доступність вільного часу. Занурення в мовне середовище та негативний досвід попередньої іноземної мовної освіти.

К. Велика зазначила, що виклики такого характеру можна ефективно вирішувати шляхом використання правильно підібраних методів навчання та систематичного надання інформації, а не фрагментарних підходів, а також здатності вибирати успішні копінг-стратегії подолання. Емоційний вимір цих викликів очевидний у страху зробити помилку та невдачу, тривозі щодо оцінок і негативного сприйняття своїх навичок, а також у відсутності емоційного залучення до мовних елементів під час вивчення іноземної мови [6].

Більше того, відсутність мотиваційних факторів, дезінформація навколо передбачуваної неможливості оволодіти іноземною мовою в дорослому віці, вплив навченої безпорадності та пошук виправдань для неефективного вивчення мови сприяють групі мотиваційних детермінант. Особисті риси, які перешкоджають успішному засвоєнню іноземної мови в дорослому віці, також відіграють значну роль, включаючи виражене почуття неповноцінності, бар'єри для спілкування розмовною мовою та зосередження на правилах, а не на практичних інструментах тощо. Але тим не менш, ці перешкоди можна подолати за допомогою обраних копінг-стратегій.

Тема про те, чи легко та ефективно вивчати іноземну мову дорослим, продовжує бути предметом дискусій, як зазначає К. Велика. Замість того, щоб проводити порівняльний аналіз плюсів і мінусів, пов'язаних із засвоєнням іноземної мови дорослими, вона зосередилася на ключових елементах оптимізації процесу навчання. Такі навички, як усвідомлене навчання, дисциплінованість, аналітичне мислення, здібності до класифікації, відповідний досвід, повні базові знання та здатність зосереджуватися на складних завданнях, є важливими копінг-стратегіями подолання, які можуть підвищити ефективність вивчення іноземної мови в дорослому віці. Дослідниця стверджує, що ці ресурси активізуються, коли освіта дорослих використовує комунікативний підхід, використовуючи граматичні та лексичні засоби в автентичному контексті, а не просто розуміння теоретичних ситуацій [6].

Зараз популярність інтенсивних копінг-стратегій для вивчення іноземних мов у дорослому віці зростає. Цей підхід приносить користь людям з обмеженим часом. Запам'ятовуючи та практикуючи певний набір усталених виразів і шаблонів, дорослі можуть ефективно спілкуватися та розуміти своїх партнерів по розмові.

Метод подолання, відомий як інтенсивний, часто приймає лінгвістичну форму, зосереджуючись на розвитку «експресивних мовленевих актів». Коли дорослі вивчають іноземні мови, вони використовують діалог, як метод як для спілкування, так і для навчання. Цей під-

хід насамперед наголошує на самонавчанні та самовдосконаленні, що вимагає значного рівня самодисципліни. По суті, учні повинні бути проінструментовані про те, як вчитися, починаючи з фундаментальних понять і прогресуючи до розвитку незалежних навичок, таких як використання словників і текстів, запам'ятовування лексики і фраз, а також побудова речень [10].

На думку О. Гвоздяк, індивіди у дорослому віці завершують процес накопичення знань і переходять до фази обміну цими знаннями з іншими. Цей прогрес є природним біологічним явищем, і його необхідно враховувати, коли дорослі беруть участь у вивченні іноземної мови [7].

Дослідниця підкреслила, що кордони та бар'єри змінюються культурними зрушеннями в сучасному суспільстві. Це явище можна пояснити тим фактом, що дорослі, як правило, більш мотивовані та психологічно підготовлені для досягнення своїх цілей, повністю усвідомлюючи важливість іноземних мов у своєму житті для таких цілей, як просування по службі, розширення своїх соціальних мереж, творче самовираження та професійне зростання, що, у свою чергу, допомагає їм у виборі відповідних стратегій подолання [7].

У своєму дослідженні І. Страшко виявила додаткові риси особистості в зрілому віці, які можуть посилити процес оволодіння іноземною мовою, вони представлені на рисунку 1.

Такий психологічний прийом суттєво покращує процес оволодіння іноземною мовою в дорослому віці, оскільки базується на суттєвих намірах і потенціалі.

І. Овчаренко, український дослідник, визначив ключові психологічні стратегії для подолання труднощів вивчення іноземної мови в подальшому житті: мотиваційні техніки, сценарії рольових ігор, які імітують реальні життєві ситуації для використання іноземної мови та отриманих знань, підсвідома практика, повторення та включення попереднього досвіду в процес вивчення мови [13].

Висновки І. Герасимова свідчать про те, що дорослі, які прагнуть підвищити свою кваліфікацію, залишаючись на роботі, проходять різноманітні тренінги, переатестації та семінари, більш мотивовані до вивчення іноземної мови порівняно з тими, хто займається монотонною та повторюваною роботою. Вивчення іноземної мови ні для кого не буває легким і швидким. Тим не менш, послідовне слухання разом із повторенням і практикою разом із оратором постійно приведе до позитивних результатів [8].

В ієрархії популярності засобів оптимізації найефективнішим методом завдяки копінг-стратегіям, визнаним зарубіжним вченим Н. Хімамовим, є комунікативний підхід,

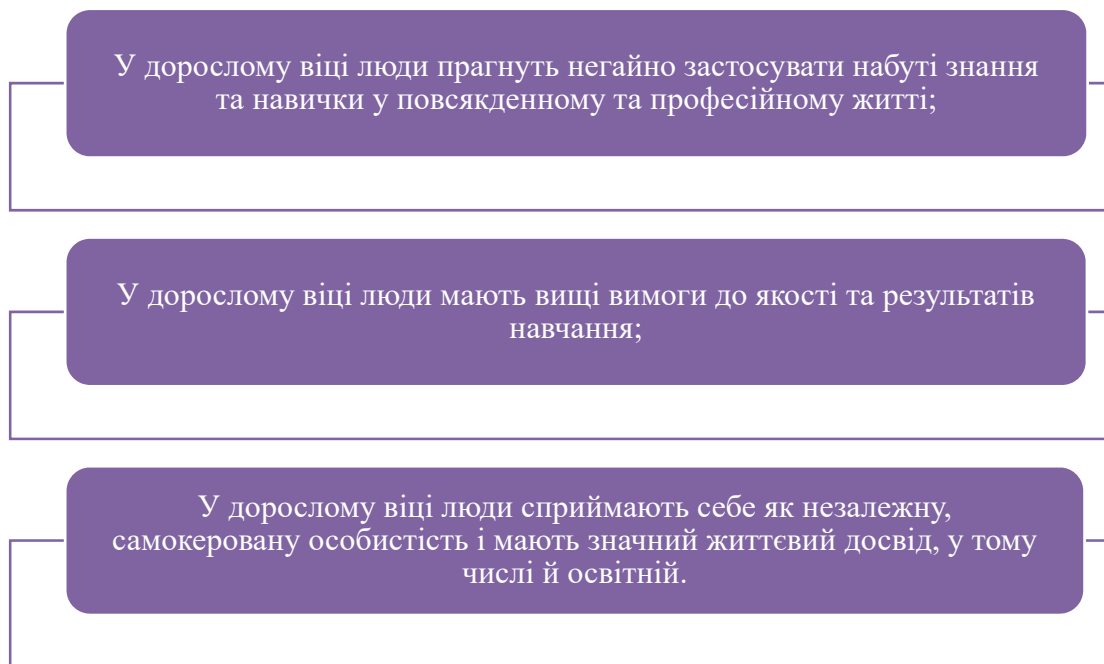


Рис. 1. Додаткові риси особистості в зрілому віці, які можуть посилити процес оволодіння іноземною мовою

який, як видно з назви, орієнтований на комунікативну практику. Це легко зрозуміти, оскільки дорослі зазвичай починають вивчати іноземну мову з єдиною головною метою: ефективно спілкуватися з партнерами, колегами та друзями. Серед чотирьох елементів мовної підготовки є читання, письмо, говоріння та аудіювання – більша увага приділяється двом останнім: розвитку активного мовлення та сприйняттю на слух [18].

У цьому типі навчання мінімальна увага приділяється складним синтаксичним структурам або розширеному словниковому запасу. Він слугує методом комунікативного підходу до вивчення іноземної мови в дорослому віці, віддаючи перевагу спілкуванню над запам'ятовуванням граматичних правил і лексики. До засвоєння словникового запасу та граматичних компонентів мови слід підходити у дві окремі фази. На початковому етапі основи активного мовлення встановлюються через односкладові взаємодії та пояснення. Другий етап передбачає удосконалення мовленнєвих умінь і навичок, які проявляються через міркування [18].

Коли дорослі вирушають на шлях вивчення іноземної мови, дуже важливо розвивати копінг-комунікативну компетентність, яка враховує національні та культурні нюанси. Н. Хіматова у своєму дослідженні рекомендувала докласти значних зусиль, щоб подолати труднощі, пов'язані з вивченням іноземної мови в дорослому віці. Вона підкреслювала, що стресори, такі як страх зробити помилку,

минулі невдачі у вивченні іноземної мови та сумніви в собі, не повинні перешкоджати ефективності засвоєння мови [18].

Ефективний процес вивчення іноземної мови у дорослому віці залежить від психологічних методів захисту від стресу та копінг-заходів для оптимізації процесу вивчення іноземної мови.

О. Кресан у своєму дослідженні виявив, що у процесі вивчення іноземної мови у дорослому віці люди раціонально розподіляють час та види діяльності, враховують особливості, а саме мовленнєвий, когнітивний або комунікативний типи, формують високу мотивацію до вивчення іноземної мови, виявляють адекватну реакцію на емоційне виснаження та намагаються довіряти набутих знанням і навичкам [12].

Науковці з'ясували, що іншими психологічними прийомами та засобами оптимізації процесу вивчення іноземної мови в дорослому віці є використання мовленнєвих умінь і навичок іншомовного спілкування, серії комунікативних вправ у певній послідовності та в необхідному обсязі, в яких головне місце посідає комунікативна практика, широке візуальне тло використання та презентація наочного матеріалу; засоби та прийоми зменшення впливу рідної мови; ефективне використання парних, групових та самостійних методів роботи, що ґрунтуються на експертних знаннях [1].

В. Сафронович зазначив, що для оптимізації вивчення іноземної мови дорослі часто використовують відповідні копінг-стратегії

навчання. Сутність копінг-стратегій навчання дорослих полягає в здатності планувати, організовувати та контролювати процес навчання іноземної мови з метою кращого розуміння та засвоєння матеріалу. Такі освітні копінг-стратегії необхідні для того, щоб активно брати участь у навчанні та покращувати академічну успішність. Дослідження В. Сафронович показує, що ті, хто вивчає мову різного рівня, використовують копінг-стратегії, але не розуміють їх сутності та не можуть вибрати, яка копінг-стратегія є найбільш корисною [16].

Однак дослідження копінг-стратегій під час навчання не обмежується описом і використанням копінг-стратегій навчання під час вивчення іноземної мови в дорослому віці. Воно також містить класифікацію копінг-стратегій навчання з метою кращого розуміння їх різноманітності та впливу на освітній процес вивчення іноземної мови в дорослому віці [10].

К. Крикунова вважає копінг-стратегії, засвоєні в дорослому віці, інструментами, які можна використовувати для досягнення конкретних або проміжних цілей, для розвитку навичок, необхідних для застосування та передачі знань у відповідних ситуаціях, а також копінг-інструментами, які можна надалі використовувати в самостійному навчанні іноземних мов [19].

Дослідниця каже, що навчальні копінг-стратегії використовуються для представлення знань, структурування інформації та зв'язування її в пам'яті.

Стратегії подолання, засвоєні в дорослому віці, призначені для узагальнення, трансформації, спрощення уявлень про феномени сприйняття, організації знань і приймають форму підсвідомих або несвідомих процесів [19].

Беручи до уваги позицію української вченої щодо розуміння навчальних копінг-стратегій, вона погоджується з визначенням навчальних копінг-стратегій, яке полягає в тому, що навчальна копінг-стратегія – це певний план дій або набір завдань, що поєднує різні методи навчання, метою якої є сприяння формуванню в особистості навчальних здібностей, власного типу навчання та вміння конструювати власні обов'язки [18].

У своїй роботі С. Танана розповідає про важливість вивчення іноземних мов у дорослому віці в умовах сучасних змін і вважає за доцільне зосередити увагу на аналізі освітніх копінг-стратегій, що використовуються в процесі вивчення іноземної мови [21].

Копінг-стратегії вивчення іноземної мови в дорослому віці – це способи управління процесом вивчення іноземної мови, планування уроків на основі вивчення психологічних і фізіологічних особливостей, застосування сучасних методів і технік, спрямованих на набуття вмінь і навичок використання мови [21].

С. Танана класифікує навчальні копінг-стратегії на прямі копінг-стратегії, які безпосередньо пов'язані з мовою, що вивчається, та непрямі копінг-стратегії, які опосередковано підтримують вивчення мови, розглядаючи їхню роль, як засіб концентрації уваги, мотивації до навчання та прагнення до інформації, вміння відбирати навчальні матеріали відповідно до їхньої мети та, відповідно, вміння або бажання співпрацювати в групі, вміння співпереживати, вміння ставити запитання, вміння брати участь у навчальних бесідах тощо [21].

На думку С. Балвегсона, під час вивчення іноземної мови у дорослому віці копінг-стратегії, як правило, використовуються у поєднанні, а не окремо. На думку цього іноземного вченого, використання навчальних стратегій у дорослому віці дозволяє людям краще керувати власним навчанням, ефективно перетворювати інформацію на знання та розвивати навички самостійного навчання. Автор зазначає, що термінологія та класифікація навчальних копінг-стратегій використовується різними дорослими по-різному [19].

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, збільшення кількості стресових труднощів та викликів у сучасному освітньому процесі має значний вплив на психоемоційну сферу людей у дорослому віці під час навчального процесу. Стрес це неспецифічна реакція організму на несподівані стресові ситуації, так звана «фізіологічна відповідь», яка мобілізує резерви організму і готує його до опору фізичним навантаженням, боротьби та втечі. Це пов'язано з тим, що позитивні та негативні емоції посилюють або гальмують розумові процеси під час навчання, тобто впливають на психоемоційну сферу процесу навчання у людей в дорослому віці.

Стрес у процесі навчання вимагає високої стресостійкості та адаптивних поведінкових копінг-стратегій для його подолання. Копінг допомагає сформулювати поведінкові стратегії подолання стресу в процесі навчання, які називаються копінг-стратегіями. Таким чином, копінг-стратегії допомагають подолати стрес у процесі навчання. Люди в дорослому віці мають власні ресурси та копінг-стратегії для подолання стресу, пов'язаного з навчанням. Однак без цілеспрямованого подолання та розвитку вони можуть залишитися невикористаними. Важливим ресурсом у різних сферах життя є формування ефективних копінг-стратегій, які можна використовувати як у соціальному житті, так і в процесі навчання.

Вивчення іноземної мови у дорослому віці сьогодні є важливим, але нелегким завданням і потребує зусиль та психологічних прийомів для оптимізації процесу вивчення іноземної мови дорослими та подолання стресу під час навчання. Дорослі учні часто використовують

різні засоби у вигляді так званих «навчальних стратегій», тобто стратегій подолання стресу. Найчастіше дорослі використовують такі стратегії: комунікативні, емоційні, метакогнітивні та когнітивні. Ці стратегії допомагають дорослим обирати відповідні стратегії для вирішення конкретних навчальних завдань у процесі вивчення іноземної мови.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар Л., Проскурка Н., Бойченко М. Копінг-стратегії геймерів дорослого віку. *Актуальні проблеми психології* : збір. наук. праць. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 38–52.
2. Бурлай В. Професійні дисципліни – англійською. *Сучасний рух науки* : тези доп. XI міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро : «Way Science», 2020. С. 103–105.
3. Бутузова Л. Психологічне сприйняття дорослими іншомовної періодики та відео при вивченні іноземної мови. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2020. № 1. С. 26–33.
4. Бушуєва Т. Вікові особливості копінг-поведінки дорослих. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 3. С. 1–9.
5. Ващенко В., Маслово Н. Вплив стресу на вищі інтегративні функції організму: пам'ять, пізнання, навчання. *Наука і освіта*. 2023. № 3. С. 1–8.
6. Велика К. Врахування психологічної складової під час навчання іноземних мов у вищій школі. *Наука*. 2022. № 13. С. 10–16.
7. Гвоздяк О. Психолінгвістичні аспекти навчання іноземної мови. *Філологічні студії*. 2023. № 60. С. 6–11.
8. Герасимова І. Вплив стресогенних ситуацій на психосоціальну адаптацію особистості. *Вища школа України: інтеграція і співробітництво освітніх систем* : тези доп. міжнар. наук. конф. Львів : ЛНУНО, 2013. С. 87–90.
9. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23–30.
10. Кедрова А., Нестеренко М. Особливості взаємозв'язку адаптації та захисно-долаючої поведінки у здобувачів. *Topical issues of modern science, society and education* : International scientific and practical conference. Kharkiv : SPC Sci-conf.com.ua, 2021. С. 910–915.
11. Корнієнко І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2019. № 18. С. 115–123.
12. Кресан О., Смольянінова С. Психологічні аспекти навчання студентів ВНЗ в ситуації надзвичайного стану. *Наука*. 2023. № 3. С. 20–23.
13. Овчаренко І. Загальна характеристика емотивної лексики в американському варіанті сучасної англійської мови. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*. 2019. № 1. С. 81–85.
14. Овчаренко О. Формування стресостійкості здобувачів освіти в умовах війни. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : збір. тез допов. IV Міжнар. наук.-практ. конф., Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики». Київ, 2022. С. 239–243.
15. Подольська Л., Юр'єва М. Роль копінг-стратегій у формуванні розладів адаптації іноземних здобувачів вищої медичної освіти на різних етапах навчання. *Вісник морської медицини*. 2023. № 2. С. 50–56.
16. Сафронович В. Використання інноваційних технологій навчання іноземної мови. *Тенденції та перспективи розвитку сучасної освіти* : зб. матеріалів Міжнар. наук. конф., Німеччина : МНУ, 2023. Німеччина, 2023. С. 347–355.
17. Страшко І. Формуємо здоров'язберезувальні компетентності під час дистанційного навчання. *Ментальне здоров'я і дистанційна освіта*. 2023. № 413. С. 23–26.
18. Khimmatova N. Psychological aspects of learning a foreign language. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*. 2023. № 13. P. 1–6.
19. Krykunova K. Characterization of educational stress of students of higher education institutions. *Theories of implementation of world science and technology* : materials XVIII Internat. of science conference, May 8–10. 2022. Osaka, Japan: ONU, 2022. P. 26–30.
20. Samnidze N. Foreign language learning anxiety in adults and their coping strategies. *Sciences*. 2020. № 7. P. 117–125.
21. Tanana S. Innovative approaches to teaching foreign languages in conditions of improvement of higher education. *Science, Research, Development*. 2020. No. 26. P. 25–27.

ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

FEATURES OF EMOTIONAL STATE PSYCHOCORRECTION IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN

Стаття присвячена аналізу особливостей емоційних станів молодших школярів та розробці ефективних методів їх психокорекції. Дослідження проводилось з метою теоретичного обґрунтування та практичного впровадження програм, спрямованих на покращення емоційного благополуччя та розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку.

Актуальність дослідження обумовлена стрімкими соціально-економічними змінами та науково-технічним прогресом, які ставлять нові вимоги перед дитячим населенням, збільшуючи емоційну напругу.

Метою дослідження було проведення теоретичного аналізу та емпіричного дослідження емоційних станів молодших школярів, а також розробка ефективної корекційно-розвивальної програми для подолання емоційних труднощів. Було вирішено сім ключових завдань, включаючи аналіз теоретичних аспектів емоційного розвитку, психодіагностичне дослідження, аналіз специфіки стабілізації емоційних станів та формулювання рекомендацій для оптимізації психокорекційних підходів.

Дослідження проводилось на основі експериментальної роботи з дітьми 1–4 класів, де були використані різноманітні методики, такі як тест М. Люшера, шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та інші. Результати показали різноманітність емоційних станів серед молодших школярів, а також варіації у розумовому розвитку та психічних станах.

Висновки дослідження довели, що необхідно приділяти увагу емоційній сфері молодших школярів та розробки ефективних корекційних програм для забезпечення їхнього психологічного здоров'я та соціальної адаптації. Було запропоновано низку методів практичної корекції, включаючи ігротерапію, арт-терапію, психогімнастику, психодраму, музикотерапію та інші, які спрямовані на підвищення емоційної стабільності та розвиток емоційного інтелекту.

Результати дослідження підтвердили важливість та ефективність корекційно-розвивальних програм для стабілізації емоційних станів у молодших школярів, що сприяє покращенню їх комунікативних навичок, здатності до саморегуляції та загальному благополуччю.

Ключові слова: молодші школярі, емоційні стани, психокорекція, емоційний інтелект, корекційно-розвивальна програма, ігроте-

рапія, арт-терапія, психогімнастика, психодрама, музикотерапія.

The article is devoted to the analysis of the peculiarities of emotional states in younger schoolchildren and the development of effective methods for their psychocorrection. The research was conducted with the aim of theoretical substantiation and practical implementation of programs aimed at improving emotional well-being and developing emotional intelligence in children of primary school age.

The relevance of the study is due to the rapid socio-economic changes and scientific-technological progress, which impose new demands on the child population, increasing emotional stress. The purpose of the study was to conduct a theoretical analysis and empirical research on the emotional states of younger schoolchildren, as well as to develop an effective corrective-developmental program to overcome emotional difficulties. Seven key tasks were solved, including the analysis of theoretical aspects of emotional development, psychodiagnostic research, analysis of the specifics of stabilizing emotional states, and formulation of recommendations for optimizing psychocorrectional approaches.

The research was conducted on the basis of experimental work with children of grades 1–4, where various methods were used, such as the Luscher Color Test, the Binet-Simon Scale for mental development, the "Self-Assessment of Mental States" technique by Hans Eysenck, and others. The results showed a variety of emotional states among younger schoolchildren, as well as variations in mental development and psychological states.

The research findings emphasized the need to pay attention to the emotional sphere of younger schoolchildren and develop effective correctional programs to ensure their psychological health and social adaptation. A number of practical correction methods were proposed, including play therapy, art therapy, psychogymnastics, psychodrama, music therapy, and others, which are aimed at increasing emotional stability and developing emotional intelligence.

The results of the study confirmed the importance and effectiveness of correctional and developmental programs for stabilizing emotional states in younger schoolchildren, which contributes to improving their communication skills, ability for self-regulation, and general well-being.

Key words: younger schoolchildren, emotional states, psychocorrection, emotional intelligence, corrective-developmental program, play therapy, art therapy, psychogymnastics, psychodrama, music therapy.

УДК 159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.11>

Іващенко А.І.

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

Ткач Т.І.

здобувачка другого курсу другого
(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Практична психологія»
кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується стрімкими соціально-економічними змінами, науково-технічним прогресом, що ставлять перед дитячим населенням нові вимоги та викликають у дітей та підлітків збільшення емоційної напруги. Зростаючий інформаційний потік, ментальні та фізичні

виклики сучасного життя вимагають від молодших школярів значних інтелектуальних зусиль при меншому фізичному навантаженні. Ця ситуація призводить до збільшення емоційної напруги та зменшення можливості для емоційного розвантаження, що створює потребу в новітніх методах регуляції емоційних станів.

Історія вивчення емоцій сягає античних часів, але навіть у сучасній науці це поняття залишається складним та багатограним. Емоції відіграють ключову роль у житті кожної людини, впливаючи на її поведінку, рішення та взаємодію з оточуючим світом. Особливо важливо вивчення емоцій у контексті розвитку дитини, оскільки емоційний інтелект та здатність до ефективного управління емоціями визначають успішність не лише в освітньому процесі, але й у майбутньому житті.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційних станів молодших школярів та особливостей їх психокорекції. Для досягнення цієї мети були поставлені наступні завдання:

1. Провести ретельний аналіз теоретичних аспектів емоційного розвитку у молодших школярів в зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Висвітлити психологічні особливості емоційних станів у молодших школярів та їх вплив на навчальний процес.

3. Провести психодіагностичне дослідження емоційних станів молодших школярів для з'ясування ключових проблем та потреб.

4. Аналіз специфіки стабілізації емоційних станів у молодших школярів.

5. Розробка ефективної корекційно-розвивальної програми, спрямованої на подолання емоційних труднощів у молодших школярів.

6. Аналіз динаміки емоційних станів у молодших школярів під час застосування розробленої програми.

7. Формулювання рекомендацій для оптимізації психокорекційних підходів у роботі з емоційним розвитком молодших школярів на основі отриманих результатів дослідження.

Виклад матеріалу дослідження з детальним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Вибір напрямку дослідження емоційних станів молодших школярів обумовлений тим, що цей період є критичним для формування емоційної сфери дитини. Молодший шкільний вік характеризується активним формуванням особистості, розвитком самосвідомості та зростанням соціальних взаємодій. У цей період діти починають більш усвідомлено сприймати та аналізувати свої емоції, що створює основу для формування емоційного інтелекту та здатності до емоційної саморегуляції.

Однак, незважаючи на важливість цього періоду, емоційний розвиток молодших школярів залишається недостатньо вивченим порівняно з пізнанням та інтелектом. Дослідження, спрямовані на виявлення негативних емоційних станів, є необхідним етапом у збиранні емпіричних даних, що стосуються емоцій дітей молодшого шкільного віку. Це дозволить розробити ефективні психокорекційні програми, які сприятимуть покращенню емо-

ційного благополуччя та загального розвитку дитини.

Отже, актуальність дослідження емоційних станів молодших школярів обумовлена не лише науковим інтересом, але й практичною необхідністю у пошуку нових методів та підходів для ефективного управління емоціями та підвищення загального рівня психологічного благополуччя дитячого населення.

Для досягнення нашої мети було вирішено три ключові завдання: підбір відповідних методик, проведення дослідження та аналіз отриманих результатів.

Серед використаних методик були тест М. Люшера, шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона (варіант Л. Термена), методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, а також методи спостереження та опитування. Кожна з цих методик мала свою специфічну мету та спрямованість, що дозволило комплексно оцінити емоційний стан молодших школярів.

Шкала тестів розумового розвитку А. Біне-Т. Сімона (варіант Л. Термена) дозволила кількісно оцінити індивідуальні відмінності у розумових здібностях та успішності у навчальній діяльності. Ця методика, що базується на понятті розумового віку, допомогла визначити, як емоційні стани впливають на пізнавальні процеси дітей.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка була використана для визначення рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у молодших школярів. Ця методика стала корисним інструментом для оцінки актуального психічного стану дітей та виявлення можливих проблем у їх емоційному розвитку.

Психологи і педагоги підкреслюють зв'язок між мисленням, інтелектом і емоційними процесами. Для опису емоційної сфери психологи виділяють емоції, афекти, почуття, настрої, стрес тощо. У. Джеймс пропонував розглядати емоції як фізичну реакцію на події, а не як душевний стан. Теорія Джеймса-Ланге показує, що емоції можуть бути керовані через фізичні дії [8].

У дітей дошкільного віку відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток, що впливає на їхній емоційний стан. Емоційне тло стає більш стабільним, але зміни в пізнанні та самосвідомості впливають на емоції. Діти старшого дошкільного віку починають виражати свої емоції словами, але контроль емоцій залишається складним. Колективна діяльність викликає нові емоційні переживання [7].

У сучасній психології існують дві точки зору на природу емоційних станів: одна розглядає їх як складне поліструктурне явище, що виражає єдність поведінки та переживання, інша – як частину емоційної сфери особистості, що ототожнює емоційні стани з емоціями. Багато

вчених пов'язують емоції з мотивами і потребами, описують їх як одиниці емоційної сфери з відображенням значущості предметів для людини [3].

Емоційні стани можуть тривати від кількох хвилин до кількох місяців і відображають узагальнену оцінку обставин. Їх причини не завжди усвідомлюються, і можуть бути пов'язані з швидкоплинними емоціями або небажанням згадувати травмуючі причини [1].

Дослідження виявили, в умовах бідності та насильства діти мають менше можливостей для соціального та особистого розвитку і можуть стати жертвами насильства та інших негативних явищ [9].

Шкільний вік – це важливий період у житті дитини, коли міжособистісне спілкування стає центральним аспектом її розвитку. У цей час формуються основи емоційного інтелекту, який включає усвідомлення та регулювання як власних, так і чужих емоцій. Емоційний інтелект, що розвивається ще в дошкільному віці, набуває особливого значення в підлітковому періоді і стає ключовим для успішної комунікації [5].

Він продовжує вдосконалюватися протягом життя, стаючи метакомпетенцією в сучасному підході до безперервного розвитку [6].

Шкільний вік – це ще період інтенсивного розвитку, коли діти перевіряють свої межі, стикаються з гормональними змінами, соціальними та емоційними викликами, а також новими очікуваннями і потребою в автономії [10]. Основні форми емоцій діляться на позитивні та негативні, кожна з яких має різний вплив на організм. Позитивні емоції зазвичай приємні і стимулюють активність, тоді як негативні можуть бути неприємними і спрямовані на усунення дискомфорту [2].

Емоційні стани характеризуються активацією, емоційним тонусом і напругою. Активність відображає рівень збудження нервової системи: високий рівень активації супроводжується швидким реагуванням і великими енергетичними витратами, тоді як низький рівень сприяє організованій праці. Оптимальний рівень активації забезпечує високу ефективність виконання завдань.

Шкільне середовище може створювати рівень тривожності, який можна зменшити за допомогою психологічної підтримки [4]. Емоційні реакції дітей часто пов'язані з конкретними подразниками, і навіть абстрактні образи можуть викликати емоційні переживання. Важливо враховувати ці аспекти при аналізі емоційних станів молодших школярів.

Вивчення емоційних станів молодших школярів проводилося на основі експериментальної роботи з дітьми 1–4 класів. В дослідженні взяли участь 20 учнів кожного з класів: 1, 2, 3 і 4.

Результати дослідження за методикою тесту М. Люшера:

1 клас. У 20% учнів домінують емоційні стани спокою, потреба у відпочинку, емоційна стабільність і гармонія. У 10% учнів спостерігаються ознаки напруги, самовпевненості та наполегливості. Ще 10% учнів виявляють активність, що доходить до агресивності, прагнення до лідерства і ініціативності. Інші 10% мають вразливість, чутливість і мрійливість, а 20% учнів відзначаються комфортом тілесних відчуттів і спокоєм. Ще 10% демонструють ознаки протесту або неприйняття, а 20% проявляють нейтральність, соціальну відгородженість і млявість.

2 клас. 20% учнів мають емоційний спокій і задоволеність, 20% – напругу і наполегливість. Інші 10% виявляють активність, що переходить в агресивність, і ще 10% мають вразливість і чутливість. 10% відзначаються комфортом тілесних відчуттів, 10% – протестом і неприйняттям, а 10% демонструють нейтральність.

3 клас. 15% учнів мають емоційний спокій, 15% – напругу і наполегливість. 20% відзначаються активністю та лідерством, ще 10% мають вразливість. 10% учнів відзначаються комфортом тілесних відчуттів, а 10% – протестом і неприйняттям.

4 клас. 20% учнів мають емоційний спокій, 10% – напругу і наполегливість. 10% демонструють активність і лідерство, 10% – вразливість. Інші 10% мають комфорт тілесних відчуттів, а 10% відзначаються нейтральністю.

Результати за тестом розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона:

1 клас. 20% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 30% – середній, а 50% – низький рівень успішності.

2 клас. 20% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 40% – середній, а 40% – низький рівень успішності.

3 клас. 25% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 45% – середній, а 30% – низький.

4 клас. 30% учнів мають високий рівень пізнавальних процесів, 50% – середній, а 20% – низький рівень успішності.

Методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк):

Результати демонструють середній рівень тривожності, фрустрації та агресивності серед учнів. Мінімальні показники були зафіксовані для агресивності (8,2 балів), максимальні – для ригідності (11,2 бали).

- 5% учнів мають високий рівень тривожності, що свідчить про невпевненість і емоційний дискомфорт.

- 45% дітей мають низький рівень тривожності, а 40% – високу самооцінку.

- 30% дітей мають низьку самооцінку, що може впливати на їх соціальну адаптацію.

- 5% учнів мають високий рівень агресивності, а 45% – низький рівень агресивності.
- 10% дітей мають високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі в адаптації до нових умов.

Висновки дослідження.

1. Емоційний спектр молодших школярів досить різноманітний. Результати тесту М. Люшера показують, що серед молодших школярів часто зустрічаються такі стани, як емоційний спокій, напруга, агресивність, вразливість, а також комфорт тілесних відчуттів і протест. Ці стани виявляються в різних пропорціях в залежності від класу, що може бути пов'язано з віковими особливостями і стадіями розвитку дітей.

2. Розумовий розвиток учнів також варіюється в залежності від класу. Високий рівень пізнавальних процесів та емоційної саморегуляції спостерігається у частини учнів, але значна кількість дітей демонструє середній або низький рівень успішності. Це може впливати на їх емоційний стан та адаптацію до навчального процесу.

3. Психічні стани молодших школярів вказують на необхідність корекційної роботи. Високі показники тривожності та агресивності, а також ригідність у деяких дітей свідчать про те, що потрібно більше уваги приділити емоційній підтримці і розвитку адаптивних стратегій для покращення психологічного благополуччя учнів.

Отже, виявлені особливості емоційної сфери і розумового розвитку дітей свідчать про необхідність комплексного підходу до їх підтримки та корекції емоційних і когнітивних труднощів.

Для стабілізації емоційних станів у молодших школярів була розроблена корекційно-розвивальна програма.

Основними завданнями програми були:

1. Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки.
2. Підвищення мотивації до занять.

3. Розвиток вміння розуміти та диференціювати емоційні стани.

4. Розвиток сензитивності та емпатичного співпереживання.

5. Розвиток навичок саморегуляції.

Програма мала короткостроковий характер і передбачала швидке досягнення результатів. Заняття проводилися спільно з вчителями та шкільним психологом.

Після повторного проведення тестів розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона (варіант Л. Термена) нами були отримані такі результати.

З 20 учнів 1 класу 8 (40%) мали високий, 6 (30%) – середній рівень, а 6 (30%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності (рис. 1).

Рис. 2 – з 20 учнів 2 класу 10 (50%) мали високий, 6 (30%) – середній рівень, а 4 (20%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності.

З 20 учнів 3 класу 12 (60%) мали високий, 5 (25%) – середній рівень, а 3 (15%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності (рис. 3).

Так, з 20 учнів 4 класу 15 (75%) мали високий, 3 (15%) – середній рівень, а 2 (10%) – низький рівень успішності у навчальній діяльності (рис. 4).

Отже, високий рівень пізнавальних процесів був виявлений у 40% учнів 1 класу, 50% учнів 2 класу, 60% учнів 3 класу, 75% учнів 4 класу. Середній рівень пізнавальних процесів був виявлений у 30% учнів 1 класу, 30% учнів 2 класу, 25% учнів 3 класу, 15% учнів 4 класу. Низький рівень пізнавальних процесів був виявлений у 30% учнів 1 класу, 20% учнів 2 класу, 15% учнів 3 класу, 10% учнів 4 класу. Тобто, більшості учнів притаманний високий рівень пізнавальних процесів, у дітей покращилася увага, сприйняття, пам'ять, мислення та мовлення; а також оцінки та рівень емоційної саморегуляції.

Результати дослідження підтвердили важливість емоційної сфери у розвитку молодших

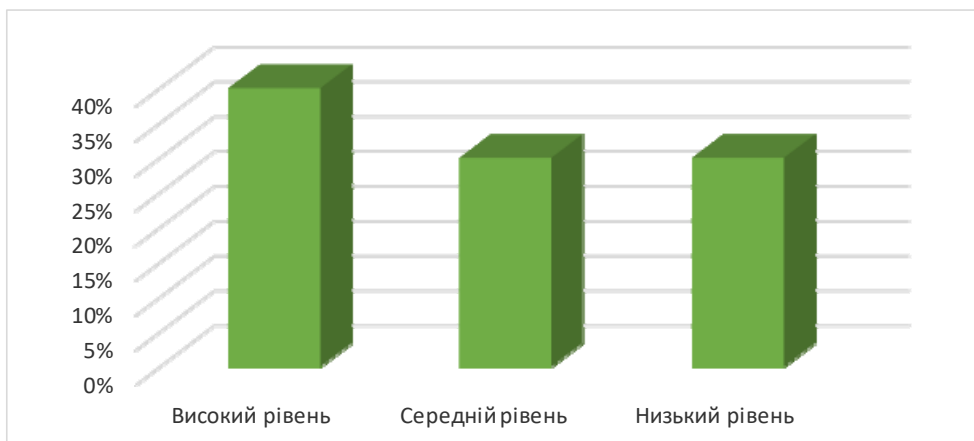


Рис. 1. Стан розумового розвитку учнів 1 класу

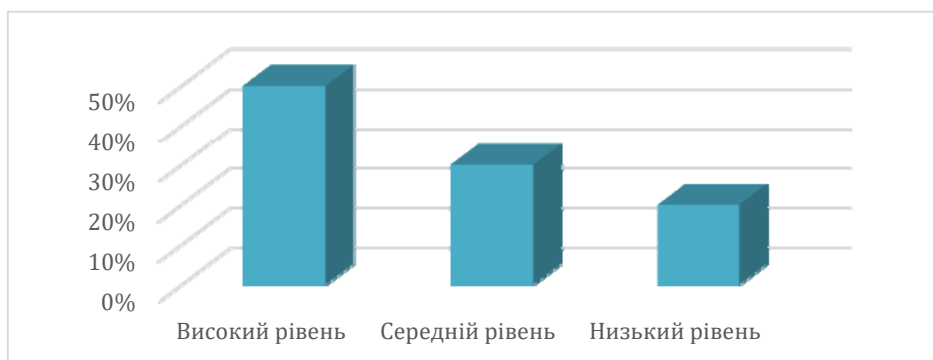


Рис. 2. Стан розумового розвитку учнів 2 класу

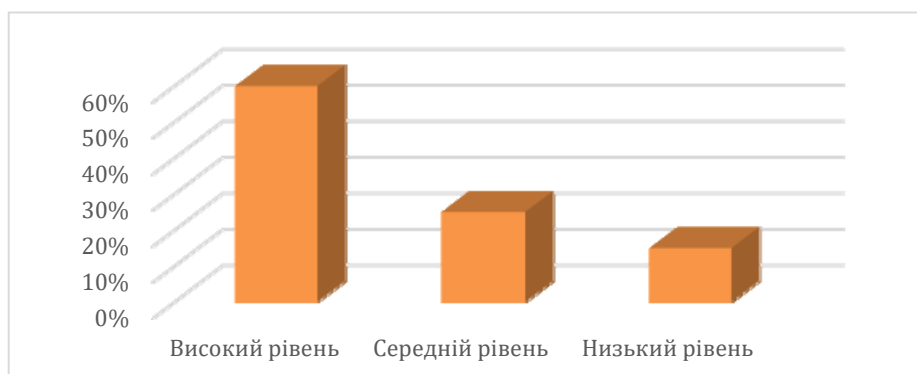


Рис. 3. Стан розумового розвитку учнів 3 класу

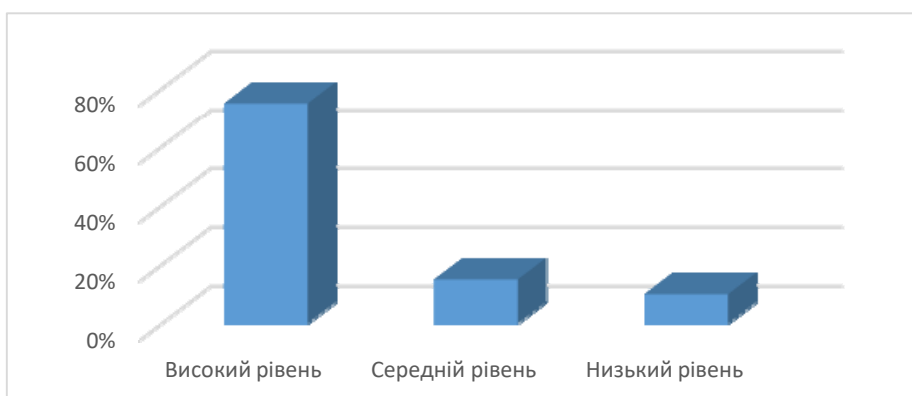


Рис. 4. Стан розумового розвитку учнів 4 класу

школярів. Ефективне спілкування та взаємодія можливі лише за умови правильної емоційної реакції на оточуючих та здатності керувати власними емоціями. Корекційно-розвивальна програма показала позитивний вплив на емоційний і розумовий розвиток учнів, що підвищує їхню здатність до адаптації і соціальної взаємодії.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що емоційна сфера є критично важливою для розвитку молодших школярів. Сучасна корекція та підтримка емоційного стану дітей сприяє покращенню їх комунікативних навичок, здатності до саморегуляції та загальному благополуччю. Діти молодшого шкіль-

ного віку здатні адекватно сприймати основні емоції, хоча і залишаються вразливими до імпульсивних реакцій. Розвиток емпатії та вміння контролювати свої емоції є ключовими факторами у формуванні їхнього психічного здоров'я та соціальної адаптації.

Для стабілізації емоційних станів у молодших школярів рекомендовано такі методи практичної корекції:

1. Ігротерапія:
 - Використовує гру як психотерапевтичний інструмент.
 - Сприяє зняттю напруги, розвитку соціальних навичок та підвищенню самооцінки.
2. Арт-терапія:

– Включає різноманітні техніки: музикотерапія, бібліотерапія, танцювальна терапія, проектний малюнок, створення історій, казкотерапія, лялькова терапія.

– Допомагає дітям виражати емоції через творчість.

– Сприяє гармонізації розвитку особистості та самопізнанню.

3. Психогімнастика:

– Використовує рухи та міміку для вираження емоцій.

– Допомагає оптимізувати соціально-перцептивний аспект особистості.

4. Психодрама:

– Заснована на імпровізації та рольовій грі.

– Допомагає вивчати внутрішній світ дитини через драматичні сценарії.

Представлені методичні рекомендації пропонують різноманітні психотерапевтичні підходи для корекції та розвитку емоційних станів у молодших школярів.

Проведене дослідження емоційних станів у молодших школярів підтвердило важливість та ефективність корекційно-розвивальних програм для стабілізації емоційних станів у дітей цього вікового періоду. Результати показали, що після впровадження програми відбулося покращення емоційного стану дітей, про що свідчить зміна у виборі кольорів за тестом М. Люшера та підвищення рівня успішності у навчальній діяльності за тестами розумового розвитку А. Біне – Т. Сімона.

Дослідження також виявило, що особливості емоційної сфери молодших школярів характеризуються підвищеною тривожністю та низькою стійкістю до стресів, що може негативно впливати на їхній особистісний розвиток та соціалізацію. Негативні емоційні стани, такі як страх, тривожність, стрес, депресія та агресія, є перешкодою для нормального розвитку дитини.

Серед причин виникнення цих негативних станів виділяються сімейні порушення, які посилюються за механізмом «замкнутого психологічного кола», призводячи до накопичення

та поглиблення негативного емоційного досвіду.

Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність уваги до емоційної сфери молодших школярів та розробки ефективних корекційних програм для забезпечення їхнього психологічного здоров'я та соціальної адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»). 2022. № 9(14). С. 504–516.

2. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50.

3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

4. Коць М. О., Ятчук Т. М. Специфіка діагностики емоційно-вольової сфери дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(2). С. 51–55.

5. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. 2017. С. 83–92. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i31/11.pdf>

6. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

7. Островська К. О. Особливості емоційної сфери дітей з розладами спектра аутизму. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2012. № 2(28). С. 211–219.

8. Allen R. A., Robins D. A., Decker S. L. Autism Spectrum Disorders: neurobiology and current assessment practices. *Psychology in the Schools*. 2008. Vol. 45 (10). P. 905–917.

9. Blair C., Raver C. C. Child development in the context of adversity: experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*. 2012. Vol. 67(4). P. 309.

10. Raina M., Bakhshi A. Emotional intelligence predicts eudemonic well-being. *J. Humanit. Soc. Sci.* 2013. Vol. 11. P. 42–47.

ПОВЕДІНКОВІ ТРЕНІНГИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ МІЖ СТУДЕНТАМИ ТА ПЕДАГОГАМИ ЗВО

BEHAVIORAL TRAINING AS A TOOL FOR RESOLVING CONFLICT BETWEEN STUDENTS AND TEACHERS

У статті розглядається застосування поведінкових тренінгів як ефективного інструменту для вирішення конфліктів між студентами та педагогами закладів вищої освіти. Поведінковий тренінг визначається як систематичний підхід до зміни поведінки через практичні вправи, рольові ігри та моделювання реальних ситуацій.

Сучасні українські дослідники Л. Мороз, О. Лосієвська, Н. Гончарук досліджували соціально-психологічний тренінг як інструмент оволодіння студентами професійними компетенціями, як вид активного соціально-психологічного навчання.

Тренінг – будучи основною технологією навчання розв'язання конфліктів, за мірками західних фахівців, має низку безсумнівних переваг, як-от: занурення в проблему, освоєння нових форм поведінки, рольові ігри та рефлексія власної поведінки тощо.

Проаналізовано причини виникнення конфліктних ситуацій у навчальному середовищі та запропоновано методики, спрямовані на покращення комунікації та взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу. Слово «конфлікт» у перекладі з латинської означає «зіткнення».

Підкреслюється важливість розробки та впровадження програм поведінкових тренінгів, які враховують специфіку взаємодії в академічних колективах, а також досліджується їхній вплив на створення сприятливого освітнього середовища.

У нашому дослідженні ми використовували проєктивну методику «Незакінчені речення» для виявлення емоційного позитивного, емоційного негативного або емоційного нейтрального типу неусвідомлюваного ставлення студентів до учасників навчального процесу. Тест К. Томаса-Кілмана для виявлення стратегій і тактик конфліктної взаємодії. Методику твору для виявлення структури знань про конфлікт у студентів, на вході в експеримент, і при його завершенні. Результати дослідження довели, що систематичне використання таких тренінгів сприяє зниженню рівня конфліктності та підвищенню загальної ефективності навчального процесу.

Ключові слова: тренінг, конфлікт, поведінковий тренінг.

The article examines the use of behavioral training as an effective tool for resolving conflicts between students and teachers of higher education institutions. Behavioral training is defined as a systematic approach to changing behavior through practical exercises, role-playing, and simulation of real-life situations.

Modern Ukrainian researchers L. Moroz, O. Losievska, N. Honcharuk studied social-psychological training as a tool for students to master professional competencies, as a type of active social-psychological training.

Training – being the main technology of teaching conflict resolution, according to the standards of Western specialists, has a number of undoubted advantages, such as: immersion in the problem, mastering new forms of behavior, role-playing and reflection of one's own behavior, etc.

The causes of conflict situations in the educational environment are analyzed and methods aimed at improving communication and mutual understanding between the participants of the educational process are proposed. The word «conflict» in translation from Latin means «collision».

The importance of developing and implementing behavioral training programs that take into account the specifics of interaction in academic teams is emphasized, and their impact on creating a favorable educational environment is also investigated.

In our study, we used the projective method «Unfinished sentences» to identify the emotional positive, emotional negative or emotional neutral type of unconscious attitude of students towards the participants of the educational process. K. Thomas-Kilman test for identifying strategies and tactics of conflict interaction. The methodology of the work to reveal the structure of knowledge about the conflict among students, at the entrance to the experiment, and at its completion. The results of the study proved that the systematic use of such trainings contributes to reducing the level of conflict and increasing the overall effectiveness of the educational process.

Key words: training, conflict, behavioral training.

УДК 159.9+316.6+316.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.12>

Кавиліна Г.К.

к.пед.н.,

доцент кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

У сучасному соціальному середовищі взаємодія між людьми інтенсифікується. Люди змушені багато спілкуватися і повинні вміти робити це безконфліктно, особливо викладачі ЗВО повинні володіти особливими навичками взаємодії зі студентами.

Навчальна програма вищої професійної педагогічної освіти включає такі дисципліни, як психологія, педагогіка та конфліктологія, які покликані задовольнити потребу майбутнього педагога у знаннях правил спілкування та розвинути навички безконфліктної взаємодії. Однак багатьом випускникам бракує належної психологічної підготовки, тренінгів та

компетентності в питаннях правил спілкування та міжособистісних стосунків. Певні ситуації спілкування визначаються і класифікуються як складні, нерозв'язні та конфронтаційні.

Досвід позитивного соціально-психологічного навчання вирішенню конфліктів – тренінгу – дає можливість набути практичних навичок конструктивної комунікації. Численні наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів доводять та обґрунтовують переваги освітньої форми навчання.

Поведінковий тренінг як форма навчання є ефективною, оптимальною та дієвою для набуття практичних навичок конструктив-

ної, раціональної та безконфліктної взаємодії з дітьми. Чому ж тренінг ефективної взаємодії не використовується як основний метод навчання студентів в університеті? Чи, можливо, його недостатньо для набуття практичних навичок [1, 2:12].

Набути практичних навичок конструктивного спілкування дає змогу досвід активного соціально-психологічного навчання розв'язання конфліктів – тренінг. Численні наукові роботи зарубіжних і вітчизняних авторів доводять і обґрунтовують переваги тренінгових форм навчання [2:23].

К. Роджерс, Т. Гордон у своїх роботах навчали ефективної взаємодії людей, батьків, учителів і керівників.

Сучасні українські дослідники Л. Мороз, О. Лосієвська, Н. Гончарук досліджували соціально-психологічний тренінг як інструмент оволодіння студентами професійними компетенціями, як вид активного соціально-психологічного навчання.

Тренінг – будучи основною технологією навчання розв'язання конфліктів, за мірками західних фахівців, має низку безсумнівних переваг, як-от: занурення в проблему, освоєння нових форм поведінки, рольові ігри та рефлексія власної поведінки тощо [1, 2].

Аналізуючи проблему вивчення конфліктів і методів навчання їхнього розв'язання, ми звертаємося до величезної кількості досліджень з цієї тематики. У сучасній науці та практиці склалися певні філософсько-соціологічні та психологічні традиції вивчення конфлікту. Крім цього, традиції уявлень про конфлікт необхідно розглядати в контексті існування вітчизняного і західного підходів до розуміння і вивчення явища конфлікту [2].

Слово «конфлікт» у перекладі з латинської означає «зіткнення».

Аналізуючи діяльність сучасних вітчизняних дослідників, звернених до проблеми конфлікту, можна виокремити певну етапність у змінах уявлень про конфлікт і методи навчання його розв'язання. Це, по-перше, звернення до західної культури і наукової традиції, вивчення й освоєння тренінгових технологій, по-друге, привнесення тренінгових технологій у навчальний процес, і, по-третє, створення спеціальних технологій навчання для експлуатації їх в умовах вишу, з урахуванням усіх особливостей явища студентства і з використанням технічних засобів навчання [4:123].

Основним досягненням західної наукової думки стало розуміння конфлікту як нормального явища суспільного життя, міжособистісних і внутрішньо особистісних відносин. Американських і європейських дослідників конфлікту зближує розуміння необхідності створення практичних технологій у рамках поведінкового тренінгу як психологічного інструменту для

навчання людей методам розв'язання конфліктів і для підвищення ефективності їхньої взаємодії.

У контексті цього положення перед нами постає питання про можливість і досвід використання поведінкового тренінгу – як технології навчання студентів у виші.

У експериментальному дослідженню було задіяно студенти 2-го та 3-го курсів факультету дошкільної педагогіки та психології, Університету Ушинського міста Одеса. Дослідження складалось із трьох етапів.

Нами були розроблені наступні завдання дослідження:

1. Провести діагностичне дослідження навченості студентів розв'язання конфліктів.
2. Сприяти виявленню, постановці особистих цілей навчання та формуванню установки студентів на активність у навчанні.
3. Провести заходи, що сприяють міжособистісній комунікації студентів у групі для активізації процесу навчання.
4. Ознайомити студентів зі змістом розробленої експериментальної методики та формою рейтингового контролю навченості.

Нами були визначені показники навченості розв'язання конфліктів:

- знання про методи розв'язання конфлікту;
- тип емоційних стосунків (позитивний, нейтральний, негативний) студента з іншими людьми (викладачі, студенти, школярі);
- стратегія поведінки в конфлікті (співпраця, компроміс, суперництво, уникання, пристосування); рівень активності студентів у навчанні (прагнення до набуття знань),

На першому (діагностувальному) етапі дослідження ми використовували авторську розробку – модифікований варіант проективної методики «Незакінчені речення». Модифікований варіант методики містить 12 речень, що характеризують тип (позитивний, нейтральний, негативний) емоційного ставлення студента до інших людей. Ось кілька прикладів таких речень: Коли я думаю про навчання, я відчуваю... Мої батьки очікують від мене... Коли я у конфлікті з одногрупниками, я зазвичай... Найбільше мене турбує... Я найбільше радію, коли... Коли я думаю про своє майбутнє, я... У гуртожитку мені важко... Я відчуваю себе впевнено, коли... Коли у мене не виходить щось у навчанні, я...

Після завершення роботи з реченнями, ми проаналізували відповіді студентів, звертаючи увагу на повторювані теми, емоції та конфлікти. Ця методика дала можливість виявити переважання емоційного позитивного, емоційного негативного або емоційного нейтрального типу неусвідомлюваного ставлення студентів до учасників навчального процесу – викладачів, студентів і адміністрації.

На підставі отриманих даних зробили такі висновки, студенти контрольної та експериментальної груп, демонструють переважання емоційно позитивного ставлення до всіх сфер: викладачів, адміністрації та однокурсників. Однак, найбільш емоційно позитивне ставлення, у випробовуваних до однокурсників Меншою за емоційно позитивним ставленням виявилася сфера «ставлення до викладачів».

Наступний тест, який ми використовували на першому, (діагностувальному) етапі дослідження – тест К. Томаса-Кілмана. Цей тест призначений для виявлення стратегій і тактик конфліктної взаємодії. У нашому дослідженні цю методику використовували для виявлення якісних змін у перевазі провідної стратегії поведінки в конфлікті.

На підставі отриманих даних зробили такі висновки: для студентів контрольних та експериментальних груп, до навчання, характерні дві основні тактики поведінки: стратегія «компроміс», що свідчить про середні значення наполегливості та партнерства, і стратегія «співпраця».

Було проведено визначення адекватності змісту знань про методи розв'язання конфліктів за допомогою аналізу продуктів діяльності – контент-аналізу (методика твору). Методика твору використовувалася нами для виявлення структури знань про конфлікт у студентів, на вході в експеримент, і при його завершенні. Студенти аналізували конфліктну ситуацію і пропонували свої варіанти її вирішення. Робота виконувалась письмово, за розробленим завданням.

На підставі отриманих даних визначили відсоток запитань, що належать до різних компонентів, дорівнює: «знання про конфлікт» дорівнює 50%, «стосунки» займає 15,4%, «активність» займає 19,5%, «професійно-етична позиція» займає 15,4%.

Метою другого (формуального) етапу нашого дослідження було формування у студентів експериментальної групи навченості (здатності) ефективно розв'язувати конфлікти. Студенти експериментальної групи навчалися за розробленою методикою, яка складала три етапи.

Етап адаптації студентів до технології, методів навчання та індивідуального стилю викладача тривав в середньому від 2-х до 4-х занять. Основною настановою, виявленою у студентів на цьому етапі, є визнання того, що вони (студенти) вже знають методи успішного спілкування і розв'язання конфліктів. Це не означає, що вони знають інструментарій курсу – прямокутник емоційного схвалення, шість сходинок методу співробітництва або інші технічні аспекти курсу, але вони, безумовно, знають, що покращує людські взаємини, а що ні. Студенти демонстрували знання того, що метод

«перемоги і поразки» не підходить для вирішення конфліктів, не є ефективним, вони знають і розуміють це з їхнього власного, особистого, життєвого досвіду. Особиста установка першого етапу «студент розвиває власні здібності, які сформовані». Важливим моментом етапу було те, що студенти висунули особисті установки – на навчання, на успіх, на старанність, активність тощо. Рівень активності студентів на першому етапі навчання можна охарактеризувати як – середній, ближче до високого.

Наступний етап, етап активного засвоєння матеріалу. На даному етапі, результати спостереження демонструють прояви у студентів нових практичних умінь і навичок – розпізнавати проблему взаємодії, диференціювати конфлікти, вирішувати конфлікти. На даному етапі відбувається зміна внутрішньої особистої позиції взаємодії в конфлікті – за рахунок формування позиції раціональної взаємодії. Водночас можна відзначити в усіх респондентів експериментальних груп – кризу свідомості та поведінки, спричинену, можливо, зміною поведінкових стереотипів та активним засвоєнням нових практичних навичок розв'язання конфліктів.

Чинною установкою другого етапу стало визнання студентами того, що «люди найкраще вчаться на власному досвіді поведінки». Учасники використовували шанс для отримання нового досвіду, навчаючись, таким чином, нової поведінки. Курс будувався таким чином, що його центральною лінією стало приведення учасників до того, що вони слухають активно. Вони «випробовують», «приміряють на себе» «активне слухання», отже, у студентів з'являється емпіричний досвід і вони здатні слухати активно. Студенти вчилися створювати та використовувати у своєму мовленні «я-повідомлення». Дивилися відеоматеріали модулів з подальшою рефлексією. Освоювали практичні навички ефективної взаємодії в ситуації конфлікту. Вивчали методи розв'язання конфліктів і освоювали метод співпраці, як основний, конструктивний метод взаємодії в конфлікті. Рівень активності студентів на першому етапі навчання можна охарактеризувати як – високий.

Поведінка учасників експериментальної групи на цьому етапі демонструвала наявність яскравих негативних або позитивних емоційних станів, що спонтанно виникали в процесі взаємодії в рольовій грі. Це – хвилювання, страх, тривога, злість, пригніченість, смуток, радість, веселість, сміх, сльози, агресія, здивування та інше. Особливо виразно перенесення емоцій можна було відстежити в ситуаціях особисто-значущих, узятих з архіву особистого досвіду студентів. Студенти аналізували ситуацій, що ґрунтуються на реальних подіях будь-

кого з учасників освітнього процесу, разом із героями екранного конфлікту та учасниками рольової гри спостерігали за перевтіленням своїх товаришів або переглядали відео ситуації модульних одиниць.

Форми роботи студентів на цьому етапі були – міні-лекції, дискусії, обговорення, обмін досвідом, робота з аудіовізуальною інформацією, вправи в групі, вправи в парах, вправи в малих групах, виконання студентами методик із самодіагностики, самоконтролю, самонавчання, моделювання конфліктних ситуацій у рольових іграх, контроль виконання індивідуальних завдань, аналіз рейтингу навченості тощо.

Останній етап навчання, етап контролю та оцінювання результатів навченості має латентний, неявний характер. Усвідомлення і розуміння значущості отриманих на занятті навичок приходять вже в процесі навчання, відповідно до індивідуального темпу навчання кожного студента. Атрибутами цього етапу були – виконання тестових завдань, підбиття підсумків рейтингової системи, рефлексія – отриманих навичок. Дуже важливим компонентом цього етапу – було позиціонування особистої установки – «Я можу вирішувати конфлікти краще, ніж раніше». Основним переконанням цього етапу є успішне здійснення мети – формування прийняття філософії курсу та методу співпраці зокрема. Ми встановили, що студенти, які хоча б частково намагалися будувати стосунки в стратегії «Ти виграєш – я виграю» зі своїми учнями, колегами, однокурсниками в рольовій грі, покращили свої взаємовідносини з людьми, навіть якщо їхні здібності до взаємодії, їхній комунікативний репертуар був не дуже великий.

Аналіз змін значень до і після експерименту в контрольній групі засвідчив відсутність суттєвих відмінностей, що свідчить про низький рівень навчального впливу традиційної технології на зміну типу емоційного ставлення студентів до інших людей.

Аналіз змін значень до і після експерименту в експериментальній групі виявив суттєві відмінності, що може свідчити про вплив експериментального навчання на зміну типу емоційного ставлення студентів до інших людей.

Так, за методикою «Незакінчені речення» позитивне ставлення до викладачів демонструють 60% студентів. Студенти з різних боків характеризують викладачів з позитивного боку, захоплюючи всі сфери: особистісна, професійна. Негативне ставлення до цієї сфери у 32,5% студентів Речення наповнені негативним емоційним забарвленням, тривожністю щодо викладачів, страхом або неприязню. Нейтральне ставлення в цій сфері 7,5% студентів.

Позитивне ставлення до однокурсників в цій сфері у 90% студентів. Негативне ставлення до цієї сфери у 5% студентів. Оцінка суттєвих від-

мінностей виявила зниження показників після експерименту. Нейтральне ставлення в цій сфері у 5% студента.

За тестом К. Томаса-Кілмана в експериментальній групі студентів, акцент кількісних показників стратегії поведінки змістився від «Компромісу» в бік «Співпраці». У контрольній групі студентів – після участі в експерименті, акцент кількісних показників зберегла стратегія «компроміс». Але слід звернути увагу і на решту тактик конфліктної поведінки.

У студентів експериментальної групи, до навчання, стратегія «суперництво» лише на 1,25 бала менша за тактику «співпраця», а стратегія «пристосування» і того менше, лише на 0,7. Це свідчить про те, що студентів, які використовують у конфліктних ситуаціях стратегії «співпраця» і «компроміс», приблизно стільки ж, скільки студентів, які використовують стратегії «суперництво» і «пристосування». Цього не можна сказати про студентів, які пройшли навчання за експериментальною методикою.

За методикою твору, було запропоновано змодельовану конфліктну ситуацію та перелік питань до неї. У експериментальній групі маємо такі результати, «знання про конфлікт» дорівнює 80%, «стосунки» займає 5,4%, «активність» займає 9,2%, «професійно-етична позиція» займає 5,4%.

Результати дослідження структури знань студентів експериментальних і контрольних груп приводять нас до таких висновків. Студенти, які навчалися за експериментальною методикою, демонструють істотний приріст показників змісту знань про конфлікт, як характеристики навченості, на відміну від студентів, які навчалися традиційно.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білова М. Е. Теоретичні основи психологічного тренінгу : метод. Рекомендації. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
2. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє*: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. Черкаси: ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. 328 с.
3. Лосієвська О.Г. Соціально-психологічний тренінг як інструмент оволодіння студентами професійними компетенціями. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*, 9–10 квітня 2018 р. Дніпро. : ЛІРА, 2018. 582 с.
4. Юркова Д. Р. Використання соціально-психологічного тренінгу у підготовці майбутнього фахівця. Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути [зб. наук. пр.]: матеріали XXIV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 28 січня 2022 р.). Київ, 2022. С. 92–98.

ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ Й РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ У ВІЦІ ДОРОСЛОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

THEORETICAL BACKGROUND AND RESULTS OF EMPIRICAL STUDY OF THE FACTORS INFLUENCING THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADULTS IN WARTIME CONDITIONS

У статті проведено теоретико-емпіричний аналіз проблеми чинників суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу. Представлено теоретичні узагальнення щодо розуміння сутності суб'єктивного благополуччя особистості на основі аналізу наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних учених. Суб'єктивне благополуччя трактується з позиції міри задоволення особистістю власною життєдіяльністю, власним «Я» з точки зору наявних і бажаних досягнень, рівня позитивності функціонування, сповненості й здійсненності. Робиться акцент на важливості звернення уваги на індивідуальні критерії суб'єктивного благополуччя; аналіз індивідуально-психологічних якостей, що впливають на суб'єктивне благополуччя й виступають його чинниками; вивчення потенціалу середовища життєдіяльності особистості у суб'єктивному благополуччі тощо. Констатовано, що умови воєнного часу впливають на суб'єктивне благополуччя осіб у віці дорослості, вимагають додаткової мобілізації ресурсів для відновлення відчуття безпеки, подолання напруги й стресу, досягнення бажаної продуктивності у різних сферах життєдіяльності, посилення можливостей саморозвитку й самореалізації. Представлено узагальнені результати проведеного емпіричного дослідження, що дозволило виявити значущі для розуміння суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу чинники. Констатовано переважання середніх значень суб'єктивного благополуччя, рівня задоволеності життям й переживання стану щастя у досліджуваній вибірці (n=72). Доведено наявність прямого позитивного кореляційного зв'язку між суб'єктивним благополуччям, рівнем задоволеності життям і переживанням стану щастя. Обробка результатів анкетування довела, що суб'єктивне благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу підсилює відчуття усвідомленості й відповідальності за власне життя у теперішній ситуації та можливість його контролювати; спроможність використати шанси для саморозвитку й самореалізації; намагання досягнути емоційної стабільності, рівноваги й гармонії із власним «Я» і життєвим середовищем; стан здоров'я тощо.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, особи у віці дорослості, емпіричне дослідження, чинники суб'єктивного благополуччя, кореляційний аналіз, умови воєнного часу.

The article is presented a theoretical and empirical analysis of the factors influencing the subjective well-being of adults in wartime conditions. Theoretical generalizations are provided regarding the understanding of the essence of subjective well-being, based on an analysis of scientific publications by domestic and foreign scientists. Subjective well-being is viewed in terms of the degree of satisfaction with one's life activities, self-perception, and comparison of actual versus desired achievements, the level of positive functioning, fulfillment, and self-actualization. The emphasis is placed on the importance of considering individual criteria for subjective well-being; analyzing the personal psychological traits that influence on subjective well-being and act as its factors; studying the potential of one's life environment in shaping subjective well-being. It is noted that wartime conditions affect the subjective well-being of adults, require additional mobilization of resources to restore a sense of security, manage tension and stress, achieve desired productivity in various life domains, and enhance opportunities for self-development and self-realization.

It is presented the summarized results of an empirical research, which has identified significant factors for understanding the subjective well-being of adults during wartime. It is revealed the average levels of subjective well-being, life satisfaction, and the experience of happiness in the sample (n=72). It is established the direct positive correlation between subjective well-being, life satisfaction, and the experience of happiness. The analysis of the questionnaire results has showed that subjective well-being in adults in wartime conditions is reinforced by the heightened sense of awareness and responsibility for one's life in the current situation and the ability to control it; the ability to utilize opportunities for self-development and self-realization; striving for emotional stability, balance, and harmony with oneself and one's environment; overall health, etc.

Key words: subjective well-being, adults, empirical research, factors of subjective well-being, correlational analysis, wartime conditions.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.13>

Коломієць Л.І.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

Матвєєва О.О.

магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла
Коцюбинського

У реаліях повсякдення воєнного часу перед особистістю постає чимало викликів і випробувань, упорювання з якими вимагає мобілізації ресурсів, додання стресу й напруги, актуалізації потенціалу для забезпечення можливостей успішної адаптації до умов життєдіяльності й самореалізації в різних сферах життя. Дестабілізація життєвих орієнтирів і намірів, зниження відчуття безпеки, вплив травматичних

подій, переживання втрат та інші чинники вплинули й впливають нині на рівень суб'єктивного благополуччя особистості, загальний рівень задоволеності життям, зокрема, й у віці дорослості.

Війна зачепила чимало сфер життєдіяльності осіб у віці дорослості: сімейну, стосунків з оточенням, професійну, економічну, самореалізації, саморозвитку, дозвілля, цінностей,

мотивації, духовну, здоров'я тощо. На певний час життя наче стало на паузу, почало відкладатися до «кращих» часів; більшість шукала відповіді на численні запитання щодо теперішнього і майбутнього, життєвої екзистенції, стабілізувалася й намагалася відновлювати життєвий потенціал. З огляду на це, вважаємо доречним на теоретичному рівні й покладаючись на емпіричні висновки виявити й узагальнити чинники суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу.

Важливі для нашого дослідження аспекти проблеми суб'єктивного благополуччя особистості розкриті у наукових публікаціях українських і зарубіжних учених, зокрема: сутність і компонентний склад (О. Абрамюк, М. Аргайл, О. Вернік, Е. Дінер, О. Лукасевич, К. Ріфф, М. Селігман, Т. Титаренко, А. Харитинський, Ю. Швалб та ін.); вікові тенденції щодо дорослих (І. Горбаль, Л. Карамушка, Д. Отич, І. Чабан та ін.); професійне благополуччя (Л. Коломієць, Ю. Лебець, Б. Пахоль, Б. Шульга та ін.); особливості впливу умов війни (Л. Карамушка, С. Мащак та ін.). Відповідно, метою статті визначаємо окреслення теоретико-методологічних засад й результатів емпіричного дослідження чинників суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу.

Сутність і психологічний зміст феномену суб'єктивного благополуччя (subjective well-being) почали активно досліджуватися у ХХ ст. в рамках різних напрямів (психологія щастя – М. Аргайл, М. Селігман, Б. Фредкінсон та ін., психологія позитивного функціонування – К. Ріфф, Ш. Стайл, тощо), підходів (гедоністичний – Н. Бредбурн, Е. Дінер, евдемоністичний – А. Ватерман) й на перетині різних наук. В історичній ретроспективі більшою мірою цей феномен асоціювався з мірою задоволення особистістю власною життєдіяльністю, власним «Я» з точки зору досягнень, рівня позитивності функціонування, сповненості й здійсненості. Учені стверджували, що суб'єктивне благополуччя особистості та її задоволеність життям тим вища, чим більшою мірою в різних сферах її життя переважають саме позитивні впливи.

У публікаціях Е. Дінера у якості основних взаємопов'язаних компонентів суб'єктивного благополуччя визначено баланс афектів (позитивних і негативних) та рівень задоволеності життям, поєднання й індивідуальна оцінка яких визначає його рівень [7, с. 35]. Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя накладається більше на повсякденні переживання особистості і є досить динамічним; когнітивний компонент відображає її узагальнені думки, рефлексії щодо власного життя в цілому.

М. Аргайл і М. Селігман у суб'єктивному благополуччі виділили по три компоненти. Зокрема, М. Аргайл розкрив такі: емоційний

(переживання й ставлення до обставин життя, прояви емоційних реакцій, переважаючий емоційний фон життєдіяльності); когнітивний (наявність цілісної картини світу, адекватність розуміння актуальної ситуації та реалій, рефлексія життя та «Я»); мотиваційно-поведінковий (міра ефективності поведінки й діяльності, задоволеність спілкуванням з урахуванням життєвої мети та способів її досягнення) [7, с. 35]. М. Селігман складовими благополуччя особистості назвав переживання нею позитивних емоцій та відчуття стану щастя; наявність стійких позитивних характерологічних рис; ресурсність оточення для появи стану щастя й можливостей саморозвитку [10, с. 191].

В українській науковій психології суб'єктивне благополуччя особистості як складний і багатогранний психологічний феномен пояснюється досить глибоко й багатоаспектно. Зокрема, А. Харитинський вважає, що феномен суб'єктивного благополуччя особистості репрезентує конкретні параметри її комплексного переживання міри задоволеності оптимальністю власної самореалізації у житті та його окремих сферах з огляду на сформовані ціннісно-сміслові настанови, а також те, наскільки вона почувається творцем і суб'єктом власного життя крізь призму виконання важливої професійної діяльності, бажаних соціальних ролей, розкриття свого творчого потенціалу, усвідомлення й прийняття унікальної самоідентичності [10, с. 190].

Складовими суб'єктивного благополуччя особистості А. Харитинський називає суб'єктивні оціночні переживання конкретних подій і явищ в різних сферах життєвої самореалізації й виконання соціальних ролей; усвідомлення й переживання сенсу власного життя загалом і щодо окремих сфер зокрема; вплив на життєві процеси різних індивідуально-психологічних якостей, що визначають рівень зрілості й ідентичності [10, с. 195].

У свою чергу, О. Абрамюк й А. Липецька суб'єктивне благополуччя характеризують як інтегральне динамічне утворення, що продукується певним критичним оцінюванням власної життєдіяльності, накопиченням й рефлексією суб'єктивного досвіду особистості [1, с. 14]. Його особливість полягає у тому, що особистості навряд чи вдасться одночасно досягнути позитивних результатів у всьому різноманітті векторів власної активності. О. Абрамюк й А. Липецька вважають, що індикаторами суб'єктивного благополуччя особистості є такі три виміри: когнітивний аспект (оцінка життя та міра задоволеності життям); емоційний аспект (афект, або міра інтенсивності проявів позитивних переживань загалом у житті й емоційного стану в конкретних ситуаціях); евдемонія (особливості ціннісно-мотиваційної сфери

й міра самореалізації в середовищі життєдіяльності).

У науковій розвідці О. Верніка звучить теза про те, що суб'єктивне благополуччя має досить виражену особистісну спрямованість, адже саме особистість за власними критеріями здійснює оцінювання міри задоволеності своїм життям й переживання стану щастя за таких обставин [11, с. 30]. О. Вернік наголошує, що при вивченні проблеми суб'єктивного благополуччя особистості досить важливим є аналіз середовища її життєдіяльності, адже воно продукує виклики й перепони, внаслідок подолання яких з'являється відчуття задоволеності або незадоволеності.

На думку Ю. Швалба, благополуччя, як чинник успішності адаптації, варто розглядати як наслідок порівняння (когнітивного й афективного оцінювання) особистістю реального та бажаного рівнів її життєдіяльності. Відповідно, рівень суб'єктивного благополуччя особистості буде тим вищим, чим меншою виявиться невідповідність між реальним і бажаним станом осмислення й переживання особистістю дійсності та свого «Я» в ній. Крім того, Ю. Швалб уважає що саме за умови, що особистість приймає благополуччя як життєво важливу цінність для існування власного «Я», вона здатна трансформувати це з ідеї у стиль власного життя та принцип організації суб'єктивно значущої життєдіяльності [11, с. 24].

Ю. Швалб переконує, що благополуччя особистості доречно розглядати на трьох рівнях: життєзабезпечення (відповідність ресурсів особистості її реальним потребам, присутність соціальної підтримки, достатня комфортність й екологічність життєвого середовища, наявність життєвого достатку); життєорганізації (впорядкованість життєвого простору, його відповідність можливостям забезпечувати життєві функції, достатність соціального сприяння, впевненість у соціальному бутті, наявність почуття захищеності); життєреалізації (усвідомлення безперервності життя, відповідальність за власне життя й самозмінювання, здатність насолоджуватися життям, досягнення балансу між життєвою реалізованістю й визнанням досягнень, наявність життєвих перспектив і впевненості у їх досягненні) [11, с. 20–22].

Т. Титаренко також пропонує виокремлювати різні рівні оцінювання суб'єктивного благополуччя, а саме: мікрорівень (відчуття й бажання особистістю утримати стан щастя, задоволеності життям крізь призму переживання позитивних емоцій загалом і «тут і тепер»); мезорівень (переконання й когнітивна оцінка особистістю міри власного добробуту через співвіднесення реального й ідеального, зокрема й у плані самореалізації); макрорівень (особливості цінностей і смисложиттєвих ори-

єнтирів, що експонуються у психологічному здоров'ї, впливають на особистісне зростання, позначаються на розумінні суспільного внеску) [9, с. 109–110].

У публікаціях українських учених простежується пильна увага до виділення чинників суб'єктивного благополуччя особистості. Так, Б. Пахоль запропонував виділяти природні (або середовищні); фізичні (стан здоров'я та функціонування організму); духовні (віра й релігійні переконання); екзистенційні (сєнс життя); життєві перспективи (мета та засоби досягнення життєвих планів); усвідомленість життя (усвідомлена життєва мета); соціально-демографічні; матеріальні; економічні; культурні; емоційні; особистісні тощо [8, с. 95].

Водночас, на основі результатів емпіричного дослідження за участю осіб дорослого віку, Д. Отич, І. Чабан констатували, що чинниками суб'єктивного благополуччя є самооцінка, копінг-стратегії й толерантність до невизначеності [7, с. 38–40]. С. Мащак й Х. Кучвара, аналізуючи широкий діапазон даних осіб від 17 до 75 р. довели, що в умовах війни чинниками суб'єктивного благополуччя є рівень усвідомленості життя, розуміння його сенсу, здатність керувати життєвими процесами, досягати бажаного. Ціннісно-мотиваційні настанови українців в умовах війни визнаються визначальними факторами щодо суб'єктивного благополуччя, переживання стану щастя й задоволеності життям в непростих умовах сьогодення [6, с. 8–9]. Досліджуючи особливості суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни, Л. Карамушка довела наявність статистично значущого взаємозв'язку між показниками суб'єктивного благополуччя й копінг-стратегіями «орієнтація на вирішення завдання», «соціальне відволікання», «уникнення» та «спрямованість на емоції» [3, с. 22]. Також дослідницею констатовано наявність помірного рівня вираження окремих показників суб'єктивного благополуччя у досліджуваних співробітників.

У цілому можемо резюмувати, що чинниками суб'єктивного благополуччя особистості варто вважати ресурсність її життєвого середовища, міру соціальної підтримки, умови соціалізації тощо. До індивідуально-психологічних чинників доречно відносити особливості ціннісно-мотиваційної сфери, смисложиттєвих орієнтацій, світоглядних переконань, відповідальності, міру гармонійності й особистісної здійсненності, особливості стану здоров'я, переживання щастя й задоволеності життям тощо.

З урахуванням зроблених на основі аналізу наукових публікацій вітчизняних і зарубіжних учених теоретичних узагальнень нами було визначено пріоритети щодо емпіричного

дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу. У контексті цієї публікації вважаємо доцільним звернути увагу на такі емпіричні показники: рівень суб'єктивного благополуччя особистості («Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк, О. Савченко); рівень задоволеності життям («Тест задоволеності життям (Е. Дінер); рівень переживання щастя («Оксфордський опитувальник щастя» (М. Аргайл). У процесі емпіричного дослідження було також проведено анкетування для виявлення чинників, які підсилюють суб'єктивне благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу.

Вибірку емпіричного дослідження склали 72 особи чоловічої і жіночої статі у віці ранньої та середньої дорослості (середній вік – 44,2 р.). У результаті обробки даних було виявлено такі тенденції:

- переважання середніх значень суб'єктивного благополуччя за методикою КОСБ-3 у 56%, що вказує на потребу у більшій життєвій стабільності й переконаності у спроможності досягнути мети й завдань згідно з особистими очікуваннями, неповне розуміння адекватності ситуації життєдіяльності для задоволення справжніх потреб, нестійкість інтересу щодо налагодження й підтримання бажаного рівня довірливих і підтримуючих стосунків з оточенням; у житті в умовах воєнного часу присутній дискомфорт, життєві події, факти й ситуації інтерпретуються в негативному контексті (показники високого і низького рівнів суб'єктивного благополуччя по 22%);

- переважання середніх значень констатується й за окремими шкалами методики КОСБ-3 (за шкалою «задоволеність власним життям» – 54%; «невдоволеність собою та розчарування в житті» – 37%; «задоволеність відносинами з іншими» – 58%), що свідчить про наявність відчуття неповного задоволення власних потреб та співвіднесення витрачених ресурсів, обмеженість досягнутих результатів через нестачу сил і можливостей, наявність перешкод і напруги, брак енергії та завзяття, прояви мотивації уникнення невдач в умовах війни; виражені ситуативні оцінки щодо міри задоволеності власною системою комунікації, зокрема, й через прояви емоційної нестабільності, переживання психотравматизації, брак енергії;

- у 47% виявлено середній рівень задоволеності життям за тестом Е. Дінера, а отже не всі суб'єктивні очікування осіб у віці дорослості щодо власного теперішнього й майбутнього відповідають суб'єктивно значущим пріоритетам, сподіванням і вимогам; оцінка якості життя знижується внаслідок обмеження можливостей планувати, моделювати, корегувати і впливати на життєві події бажаною мірою

в умовах воєнного часу (показники високого рівня задоволеності життям виявлено у 29%, низького – 24% осіб);

- у 56% виражений середній рівень щастя за опитувальником М. Аргайла, кристалізується тенденція до його відстроченого переживання, обережності у проявах щастя; оптимізм подекуди межує з песимізмом, вагання домінують над рішучістю, негативні переживання можуть затьмарювати успіхи, знижується темп життєвої активності, що позначається й на стані задоволення життям в цілому (показники високого рівня переживання стану щастя діагностовано у 16%, низького – 28% осіб).

Результати проведеного кореляційного аналізу (критерій Пірсона, програма SPSS v.21.0) показали наявність прямих позитивних статистично значущих зв'язків між суб'єктивним благополуччям і рівнем задоволеності життям та рівнем переживання щастя (при $p \leq 0,01$), що засвідчує їх взаємодетермінацію для осіб у віці дорослості.

На основі оброблення анкет, можемо робити висновок, що суб'єктивне благополуччя для осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу асоціюється з позитивними емоціями (51%); станом здоров'я і гарного самопочуття (18%); можливістю досягати цілей (17%); відсутністю стресів у середовищі життєдіяльності (14%). Суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного часу пов'язане із ситуаціями, коли відчувається задоволеність життям (42%); присутнє позитивне самоставлення й самоприйняття (36%); є впевненість у наявності перспектив і ресурсів для успіху (14%); можна підтримувати досить високу якість життя, зокрема, й за рахунок стійкого матеріального становища (8%). Якостями, що характеризують суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного часу, особи у віці дорослості назвали спокій і рівновагу (22%); стан щастя й позитивне світовідчуття (18%); можливість контролювати життєві процеси (17%); самоусвідомлення й самоприйняття (17%); можливість самовдосконалення й самореалізації (11%); здоров'я (9%); поважливе ставлення до себе й до інших (3%); впевненість у собі й відповідальність (3%).

Результати дослідження дають змогу зробити висновки про переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу та його складових; суб'єктивне благополуччя корелює з рівнем переживання щастя й задоволеністю життям; важливими ідентифікаторами суб'єктивного благополуччя осіб у віці дорослості в умовах воєнного часу крім того є потреба в життєвій стабільності, здоров'ї й контрольованості життя, позитивне самоставлення й саморозуміння, орієнтованість на саморозвиток і самореалізацію та досягнення бажаних цілей у непростих умовах сьогодення.

У якості перспектив вважаємо доцільним вивчення ширшого кола чинників суб'єктивного благополуччя дорослих осіб в умовах воєнного часу, а також відстеження динаміки змін у стані суб'єктивного благополуччя залежно від дії різних факторів невизначеності тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи* : Збірник наук. праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекта суб'єктивного благополуччя в літніх чоловіків і жінок. *Вісник ХДУ*. Серія психологія. Вип. 1, том. 1. 2014. С. 154–159.
3. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни : рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. №1(28). С. 17–25. Режим доступу : URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
4. Kolomiets L. I., Shulga G. B., Lebed I. B. Theoretical and empirical aspects of studying problems of professional subjective well-being of young specialists. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 6. С. 39–44. Режим доступу : URL : <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/07>
5. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
6. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія Психологія. 2023. № 6. С. 5–9. Режим доступу : URL : DOI:10.32782/psy-visnyk/2022.6.1
7. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2022. №18 (63). С. 32–42. Режим доступу : URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).04)
8. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017. № 1. С. 80–104.
9. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення : способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
10. Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 36. наукових праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 6 (70). С. 190–197. Режим доступу : URL: DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197>
11. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : Монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с.

ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЮНАКІВ

THE IMPACT OF PARENTAL RELATIONSHIPS ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM IN YOUNG MALES

У статті детально розглядається вплив батьківських стосунків на формування самооцінки в старшому юнацькому віці, зокрема вивчається, як різні стилі взаємодії між батьками та дітьми впливають на розвиток позитивної чи негативної самооцінки. Особлива увага приділяється емоційному аспекту батьківської підтримки та її ролі у формуванні адекватного самооцінювання. Автор зазначає, що юнаки, які мають теплі та підтримуючі стосунки з батьками, схильні до вищого рівня самооцінки та кращого усвідомлення своїх особистісних можливостей. Натомість, директивний стиль взаємодії батьків, заснований на суворих обмеженнях і авторитарності, може стати причиною заниженої самооцінки та недооцінки власних можливостей.

Емпіричні дані дослідження показали, що самооцінка в юнацькому віці часто є неадекватною та залежить від характеру взаємин з батьками. Так, юнаки з позитивними стосунками схильні завищувати свої можливості, тоді як молодь, що виховується в умовах директивного впливу, часто занижує власну оцінку. Важливим є висновок про те, що стосунки з батьками мають суттєвий вплив на самооцінку особистісних якостей, зовнішності та рівня впевненості в собі, але меншою мірою впливають на оцінку інтелектуальних здібностей, яка формується під впливом вчителів, однолітків та навчальних успіхів.

Також встановлено, що для юнаків з позитивними батьківськими стосунками характерна вища впевненість у собі, позитивне ставлення до власної зовнішності та схильність до самовдосконалення. Водночас юнаки з директивними стосунками з батьками частіше виявляють труднощі у спілкуванні, сором'язливість та уникання складних завдань. Статистично значущі відмінності у рівнях самооцінки за різними аспектами особистості були підтверджені методами математичної обробки даних.

Отримані результати можуть бути використані у консультуванні молоді, профілактиці конфліктних сімейних взаємодій та оптимізації розвитку самооцінки в юнацькому віці.

Ключові слова: самооцінка, сім'я, сімейне виховання, батьківське ставлення, юнацький вік.

The article describes the formation of personality in adolescence, considers self-esteem and its role in the structure of self-awareness, features of self-esteem in adolescence. The basic principles and requirements for conducting empirical research in psychology are described, as well as a description of the methodological foundations and psychodiagnostic techniques used to study the features of self-esteem in older adolescence are proposed. The choice of the empirical basis of the research is substantiated. As a result of theoretical research it is determined that the style of interaction inherent in these relations is of special importance for the formation of the child's self-esteem.

The perception and evaluation of the young person, the formation of a positive or negative self-image, acceptance or rejection depends on how parents perceive and understand the young man, her/his needs, interests, psychological states and experiences, and, consequently, interact with her/him. For the formation of positive self-esteem of young people, the parents' full internal acceptance, clear and consistent requirements; respect for the child's individuality within the established restrictions is important.

An empirical study found that self-esteem in adolescence is inadequate and depends on young people's relationships with their parents. Young people whose relationships with their parents are positive are prone to high self-esteem. On the other hand, young people whose relationships with their parents are characterized by directiveness tend to underestimate their capabilities. At the same time, young people with different family relationships differ in self-esteem of their personal qualities, appearance and authority, in the level of self-confidence.

The type of relationship with parents does not only affect the estimation of young people's mental abilities. It is also formed under the influence of teachers and peers attitudes and the results of young people's educational activities. The results of the study can be used by psychologists and other professionals in the education system, in counseling, educational and training work aimed at optimizing the young people's self-esteem, solving and preventing the negative impact of conflict family interaction on the psychological properties of young people.

Key words: self-esteem, family, family upbringing, parental attitude, adolescence.

УДК 159.9.01–025.13

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.14)

2024.65.14

Мельничук М.М.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Однією з фундаментальних потреб людини є прагнення до самоствердження і пошуку свого місця у житті. Це прагнення відіграє вирішальну роль у формуванні її ідентичності та впливає на усі аспекти поведінки особистості. Людина, намагаючись знайти своє місце у соціальному світі, активно взаємодіє з довколишнім середовищем, і її самооцінка стає важливим регулятором цих процесів. Самооцінка впливає на те, як людина сприймає соціальну дійсність, а також на її здатність адаптуватися до соціальних умов. Вона формує характер

сприйняття світу, визначає ступінь довіри до різних джерел інформації та відображає рівень готовності до встановлення зворотного зв'язку в різних видах комунікацій. Оцінки самої себе та з боку інших формують стійку систему переконань, яка стає основою для поведінкових моделей.

Ця потреба самоствердження є особливо важливою в юнацькому віці, коли формуються основи особистісної ідентичності. Юнацький період є критичним етапом у житті людини, оскільки саме в цей час відбувається станов-

лення індивідуального світогляду та відкриття своїх унікальних особистісних рис. Юнаки й юначки починають активно досліджувати своє «Я», порівнюючи його з іншими, що стимулює процеси рефлексії та самоаналізу. Важливим аспектом юнацької рефлексії є усвідомлення свого становища у соціумі, що допомагає людині знайти своє місце у соціальній ієрархії.

Самооцінка, як важливий компонент особистості, у цей період стає основним регулятором поведінки. Юнаки схильні до самоаналізу та пізнання себе, і цей процес супроводжується постійними порівняннями себе з іншими. Через це юнацький вік стає критичним для розвитку адекватної самооцінки, оскільки на цьому етапі молоді люди ще не завжди здатні об'єктивно оцінити свої можливості та амбіції. Відсутність адекватної самооцінки може призвести до різних проблем у дорослому житті, коли особистість вже стає більш самостійною та відповідальною за власні рішення. Недоцінка себе може стримувати від реалізації потенціалу, тоді як переоцінка своїх можливостей може призводити до надмірних очікувань і, як наслідок, до невдач.

Аналіз попередніх досліджень у цій галузі показав, що феномен самооцінки досліджувався багатьма науковцями. Такі відомі психологи, як Р. Бернс, У. Джеймс, Р. Куперсміт, зробили вагомий внесок у розуміння самооцінки як психологічного явища. Їхні праці дозволили визначити ключові функції самооцінки, серед яких виділяються когнітивна, регулятивна та адаптивна функції. Вивчення різних видів самооцінки, її механізмів і впливу на поведінку особистості стало основою для подальших досліджень у цій галузі.

Зокрема, західні психологи, такі як З. Фрейд, А. Адлер, А. Маслоу та К. Роджерс, звертали увагу на важливість самооцінки в процесі особистісного розвитку. Їхні дослідження показали, що адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивної самоідентичності та успішній соціальній адаптації. Водночас вітчизняні вчені, такі як С.Д. Максименко, В.Ф. Моргун, досліджували особливості самооцінки в контексті культурно-історичних умов розвитку особистості, зокрема в юнацькому віці.

Незважаючи на значний внесок у вивчення самооцінки, комплексний підхід до аналізу впливу сімейних стосунків на формування самооцінки підлітків залишається недостатньо розвиненим. Багато досліджень присвячено впливу окремих факторів, таких як шкільне середовище або стосунки з однолітками, але сімейна складова потребує більш детального розгляду. Важливість сімейних стосунків важко переоцінити, оскільки саме в родинному колі дитина отримує перший досвід соціалізації, і саме тут формуються її перші уявлення про себе і світ навколо.

Метою цього дослідження є теоретичний аналіз і емпіричне вивчення особливостей розвитку самооцінки у старшому юнацькому віці, а також виявлення впливу сімейних стосунків на цей процес. Для досягнення цієї мети були використані методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення науково-теоретичних даних. Емпіричну частину дослідження було реалізовано за допомогою тестування та опитування, зокрема такого психодіагностичного комплексу: методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (за Є. Шафером); «Шкала самооцінки» (за С.А. Будассі) та методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С.Я. Рубінштейн) [4].

Методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (за Є. Шафером) дозволяє досліджувати, як такі аспекти взаємин, як позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність та непослідовність, впливають на розвиток самооцінки юнаків.

Метод «Шкала самооцінки» (за С.А. Будассі) застосовується для оцінки рівня самооцінки та її адекватності у підлітків.

Методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С.Я. Рубінштейн) дозволяє аналізувати самооцінку підлітків у різних життєвих сферах: здоров'я, розумові здібності, характер, соціальний авторитет, практичні вміння, зовнішність та впевненість у собі.

Статистична обробка даних проводилася з використанням критерію Пірсона, що дозволило виявити статистично значущі відмінності між різними групами досліджуваних. Вибірка складалася з 58 старшокласників, серед яких було 38 дівчат та 20 хлопців, що навчалися в Полтавській гімназії № 9.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано, що стосунки з батьками є ключовим фактором у формуванні самооцінки, що має вирішальне значення для розвитку ініціативності та відповідальності.

Самооцінка є важливою складовою особистості, яка дозволяє людині критично оцінювати власні дії, емоційний стан і взаємодію з оточенням. Вона істотно впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток. У контексті самосвідомості самооцінка виступає як її центральний елемент, відображаючи рівень розвитку особистості та її здатність до самопізнання [1].

Юнацький вік, період активного життєвого самовизначення, характеризується розвитком моральних принципів, усвідомленням соціальної відповідальності та формуванням життєвих планів [3]. Самооцінка в цей період стає більш структурованою і раціональною, проте може бути як заниженою, так і завищеною через низку факторів, включаючи стосунки з батьками. Особливо важливу роль відіграє стиль батьківської взаємодії. Підтримуючий і демо-

кратичний підхід сприяє формуванню здорової самооцінки, тоді як авторитарний стиль може викликати почуття непотрібності та протесту, що призводить до зниження самооцінки. Навпаки, поблажливий стиль виховання часто залишає підлітків без чіткого керівництва, що також негативно впливає на їхнє самовідчуття і здатність адаптуватися до соціальних вимог [2; 3; 6].

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що переважна більшість досліджуваних юнаків мають позитивні стосунки з батьками. Ці взаємини базуються на теплій емоційній атмосфері та потребі підлітків у психологічній підтримці. Такі стосунки створюють фундамент для розвитку самооцінки та соціальних навичок, оскільки емоційні контакти та дружній стиль спілкування сприяють почуттю безпеки, яке необхідне для здорового формування особистості. Молоді люди, які отримують підтримку та заохочення від батьків, частіше будують впевненість у собі, що позитивно впливає на їхню адаптацію в соціумі, навчанні та міжособистісних відносинах.

Проте близько 45% досліджуваних підлітків відчують вплив директивного стилю виховання. Це може виражатися у формі суворого контролю з боку батьків, які часто нав'язують свої принципи, амбіції та очікування, ігноруючи індивідуальні особливості та потреби дитини. Такий підхід призводить до того, що діти починають відчувати тиск і виникає почуття провини за невідповідність очікуванням батьків. Директивні стосунки можуть призводити до погіршення самооцінки у підлітків, оскільки їм важко задовольнити ці, часто завищені, вимоги. Це може бути причиною формування у підлітків комплексу меншовартості або тривожності, що впливає на їхні майбутні досягнення та взаємодію з оточуючими.

Інша категорія респондентів (12%) характеризується стосунками з батьками, де переважає автономія та формальний підхід до виховання. У таких сім'ях спостерігається емоційна дистанція між членами родини, що може призводити до відчуження. Відсутність психологічної підтримки та слабка емоційна залученість з боку батьків створює середовище, в якому дитина почувається ізольованою або непоміченою. Хоча для цих сімей не характерні ворожість чи конфлікт, автономність може впливати на відсутність теплих, довірливих стосунків, що критично важливо для формування адекватної самооцінки в підлітковому віці. Цікаво, що стосунки в таких сім'ях, хоча і не є негативними, можуть бути позбавлені емоційної підтримки, необхідної для розвитку впевненості у власних силах.

Гендерний аспект також заслуговує на увагу. Аналізуючи погляди респондентів на виховні позиції батьків, було встановлено, що

батьки частіше сприймаються як більш директивні, тоді як матері демонструють вищий рівень позитивного інтересу до життя дітей. Це може свідчити про різницю в підходах до виховання: батьки схильні більше концентруватися на дисципліні та контролі, тоді як матері – на емоційній підтримці та турботі. Такі відмінності у взаємодії можуть мати різний вплив на розвиток самооцінки: дисципліна й контроль з боку батька можуть бути корисними, якщо вони поєднуються з емоційною підтримкою з боку матері, тоді як надмірна директивність без емоційної складової може пригнічувати розвиток особистісних якостей.

Щодо самооцінки, то 44% респондентів виявили її низький рівень. Це є тривожним сигналом, оскільки низька самооцінка впливає на всі сфери життя молодих людей. Юнаки, які схильні недооцінювати власні можливості, часто негативно оцінюють свої навчальні успіхи та здібності. Таке ставлення до себе може стати перешкодою для особистісного розвитку та успішної соціалізації. 23% респондентів мають неадекватно низьку самооцінку, яка проявляється у виражено негативному сприйнятті своєї особистості. Це може призвести до таких наслідків, як уникання соціальних контактів, сором'язливість, тривожність у навчанні та відмова від викликів, які можуть вимагати від них активної участі.

На іншому полюсі знаходяться 51% досліджуваних, які мають високу самооцінку. Позитивне сприйняття себе є ключовим фактором успіху як у навчанні, так і в соціальній сфері. Однак важливо зазначити, що 27% цих підлітків мають неадекватно високу самооцінку, яка, хоча й може спочатку виглядати позитивно, призводить до надмірної впевненості у власних силах та завищених очікувань. Це може створювати труднощі у випадках, коли реальні здібності не відповідають їхнім амбіціям, що викликає психологічний дискомфорт, розчарування та відчуття невдачі.

Аналіз окремих аспектів самооцінки дозволив виявити, що більшість респондентів високо оцінюють свої інтелектуальні здібності, риси характеру та рівень впевненості в собі. Для 52% респондентів характерна висока оцінка своїх інтелектуальних можливостей, що дозволяє їм ставити перед собою амбітні цілі в навчанні та досягати вагомих результатів. Цей результат свідчить про те, що підлітки бачать себе успішними у сфері розумової праці, що може бути пов'язано з позитивними оцінками їхніх знань з боку вчителів чи однолітків. Водночас 54% респондентів позитивно оцінюють свої риси характеру, що дозволяє їм впевнено взаємодіяти з іншими людьми, а також сприяє особистісній реалізації.

53% учасників дослідження відзначили високий рівень впевненості у собі, що є важ-

ливим показником для соціальної адаптації та успішного функціонування у суспільстві. Впевненість у собі дозволяє підліткам легко встановлювати нові контакти та відстоювати свою точку зору у суперечках, що сприяє їхній особистісній та професійній самореалізації. Проте деякі з них можуть відчувати неповне визнання своїх здібностей з боку оточуючих, що може стати причиною внутрішніх конфліктів.

Значний вплив на самооцінку мають стосунки з батьками. У 74% респондентів, чий стосунок з батьками характеризується позитивним інтересом і підтримкою, самооцінка є високою. Позитивний психологічний клімат у сім'ї, свобода дій і зацікавленість життям дитини з боку батьків сприяють формуванню впевненості в своїх силах і здатності досягати поставлених цілей. Ці підлітки мають адекватне сприйняття своїх можливостей, що дозволяє їм брати участь у складних завданнях, знаючи, що вони здатні на успіх.

Протилежну ситуацію можна спостерігати у 57% респондентів із директивними батьками. Жорсткий контроль, відсутність свободи дій і підвищені вимоги спричиняють занижену самооцінку у таких підлітків. Вони не вірять у свої можливості, що змушує їх уникати складних завдань, ставити перед собою легкодоступні цілі, аби уникнути невдач і розчарувань. Така стратегія може призвести до стагнації у розвитку, коли молоді люди уникають викликів і не прагнуть досягати більшого, що обмежує їхній потенціал.

У підсумку, аналіз показує, що стосунки з батьками є визначальним фактором у формуванні самооцінки підлітків. Адекватна самооцінка формується в сім'ях, де панує підтримка, зацікавленість і свобода дій, тоді як директивний стиль виховання може сприяти формуванню низької самооцінки та обмеженню особистісного розвитку.

Для підтвердження статистичної значущості відмінностей у рівнях самооцінки юнаків, що мають різні стосунки з батьками, було застосовано критерій Пірсона, емпіричні значення якого наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Емпіричні показники за різними складовими самооцінки юнаків з різними типами взаємин із батьками

Сфера самооцінки	Розумові здібності	Якості характеру	Авторитет	Зовнішність	Впевненість у собі
Значення χ^2 – емпіричного	0,873	10,305	11,578	10,982	11,207

Порівнюючи емпіричні значення з критичними (5,991 при $p \leq 0,05$ і 9,210 при $p \leq 0,01$) за ступенем свободи $k=2$, можна зробити висновок про наявність статистично значущих відмінностей у таких показниках самооцінки, як риси характеру, авторитет, зовнішність та впевненість у собі у юнаків, які мали позитивні чи директивні стосунки з батьками. При цьому, за параметром оцінки інтелектуальних здібностей значущих відмінностей виявлено не було, оскільки емпіричне значення виявилось меншим за критичне.

Таким чином, встановлено, що стосунки з батьками мають значний вплив на самооцінку юнаків за багатьма параметрами. Юнаки, які виростили в позитивній сімейній атмосфері, зазвичай мають високу самооцінку, тоді як директивні взаємини з батьками сприяють формуванню заниженої самооцінки.

Ці результати можуть бути використані фахівцями у сфері освіти для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на покращення самооцінки та вирішення проблем, пов'язаних із негативним впливом сімейних конфліктів на розвиток молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. 2008. № 9. С. 95–101.
2. Попелюшко Р. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у юнацькому віці. *Психолог*. 2008. № 4. С. 15–19.
3. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, та ін.]; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
4. Максименко С.Д., Максименко К.С., Палуча М.В. Психологія особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
5. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
6. Седих К.В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Полтава, 2013. 197 с.
7. Burns R. B. *The Self-Concept: Theory, Measurement, Development*. Longman Publishing Group. 1982. 380 p.
8. Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. Consulting Psychologists Press. 1981. 328 p.
9. Izard C. E. *The Psychology of Emotions*. Springer. 1991. 481 p.
10. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company. 2006. 362 p.
11. May R. *The Meaning of Anxiety*. W.W. Norton & Company. 1977. 352 p.
12. Rosenberg M.B. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press, 2003. P. 220 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РОЗЛАДІВ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF EATING DISORDERS IN ADOLESCENTS

У статті піднімається проблема психологічних особливостей прояву розладів харчової поведінки в осіб підліткового віку. Здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей підліткового віку. Відмічено, що підлітковий вік є складним через низку трансформацій, що стосуються як фізичного зростання, так і психічної зрілості особистості; уразливим з точки зору соціальних норм і стандартів. Заради відповідності цим стандартам підлітки можуть застосовувати екстремальні заходи, включаючи експерименти з харчуванням, дієти або вживання добавок, що може призвести до розвитку розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія та булімія (які є найбільш поширеними серед розладів харчової поведінки) і мати руйнівні наслідки для їхнього життя. Харчова поведінка розглядається як явище, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні чинники. Розкрито симптоматику, психологічні відмінності та причини розладів харчової поведінки у підлітків. Мета статті – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз особливостей прояву харчової поведінки в осіб підліткового віку. Вибірка дослідження: 28 учениць 7–8 класів Семенівської гімназії Івано-Франківської області. Методи дослідження: анкетування, методика «Незакінчені речення», методика «Eating Attitudes Test» (EAT-26). За результатами тесту EAT-26 (15.43 балів) отримано середній рівень ризику розвитку проблем з харчовою поведінкою у підлітків. У 43% учениць показники свідчать про наявність проблем. У 29% учениць відмічено помірний ризик, 28% респондентам характерний низький ризик розвитку проблем з харчовою поведінкою. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці та апробації програми психокорекції розладів харчової поведінки, а також рекомендацій щодо організації профілактичних заходів для попередження розладів харчової поведінки в осіб підліткового віку. **Ключові слова:** особистість, підлітковий вік, харчова поведінка, розлади харчової поведінки, анорексія, булімія, моделі поведінки, самоставлення.

The article focuses on the psychological features of eating disorders among adolescents. A theoretical analysis of the psychological characteristics of adolescence has been completed. It has been noted that adolescence is characterized by a number of transformations, both physical and psychological, making it a complex and vulnerable period in terms of social norms and standards. In order to conform to these standards, adolescents may resort to extreme measures, including food experimentation, diets, or the use of supplements, which can lead to the development of eating disorders such as anorexia nervosa and bulimia nervosa (which are the most common eating disorders) and have devastating consequences for their lives. Eating behavior is a complex phenomenon influenced by a combination of biological, psychological, and social factors. The symptoms, psychological differences, and causes of eating disorders in adolescents have been revealed. The aim of the article is to conduct a theoretical and empirical analysis of the peculiarities of food behavior in adolescents. Sample: 28 female students from grades 7–8 of the Semenivska Gymnasium in Ivano-Frankivsk Oblast participated in the study. Methods: A questionnaire, the "Unfinished Sentences" technique, and the "Eating Attitudes Test" (EAT-26) were used. The average score on the EAT-26 (15.43 points) indicated a moderate risk of developing eating disorders among the adolescents. The results revealed that 43% of the female students exhibited indicators suggestive of eating disorder symptomatology. Furthermore, 29% of the participants were classified as having a moderate risk, while the remaining 28% demonstrated a low risk of developing eating disorders. We see the potential for further research in developing and testing a psycho-correctional program for eating disorders, as well as recommendations for organizing preventive measures to prevent eating disorders in adolescents. **Key words:** personality, adolescence, eating behaviour, eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, behavioural patterns, self-esteem.

УДК 159.9:442.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.15>

Міщуха Л.П.

д.психол.н.с.,
професор кафедри загальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Чіляк О.В.

магістрантка факультету психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це складний період у становленні особистості. Він характеризується швидкими фізіологічними змінами, такими як зростання, розвиток статевих ознак та гормональні вибухи. Саме в цей час найбільш інтенсивно формуються психологічні механізми саморегуляції поведінки. Шляхом соціального навчання, власного досвіду, що транслюється через процеси екстеріоризації та інтеріоризації, особистість навчається критично оцінювати власну поведінку, співвідносити її з системами норм і правил життя спільноти, довільно спрямовувати, перебудовувати свої дії з урахуванням можливих наслідків щодо себе та інших [5].

Підлітки особливо вразливі до соціальних норм та стандартів, оскільки в цей період вони активно шукають своє місце у групі, прагнуть до популярності та сприймають певні модні тенденції щодо зовнішності та інтересів. Це часто призводить до того, що вони намагаються відповідати стандартам краси, інтерес до яких підживлюють і соціальні мережі. Підлітки бачать моделі, людей із шоу-бізнесу з їхніми «ідеальними» зовнішніми параметрами, стають їхніми фанатами, відтак копіюють їхні манери, поведінку. Це все може посягати сумніви у власній зовнішності, що, відповідно, призводить до спроб досягнути ідеального тілесного Я шляхом псевдораціональ-

них методів, відтак негативно позначитися на фізичному і психічному здоров'ї.

Психічні розлади у підлітковому віці несуть в собі особливу небезпеку через те, що в цей віковий період їх тіло ще у процесі формування, і прагнення змінити вагу будь-яким шляхом може завадити не лише нормальному розвитку організму, але й викликати синдром поліорганної недостатності, який у майбутньому може стати основою для розвитку багатьох хронічних захворювань [7]. Якщо у підлітка вельми критичний погляд на свій зовнішній вигляд, він може вдаватися до яскравих і неординарних змін (зміна кольору волосся, пірсинг, кричущий стиль одягу). У деяких випадках невдоволеність своєю зовнішністю може призвести до виснажливих дієт, захоплення різного роду біодобавками та інше.

Оскільки харчування пов'язане не лише з задоволенням біологічних потреб, але й із психологічними та соціальними аспектами залежність у цій сфері може спричинити складні проблеми: фізіологічні (загроза загального здоров'я, виникнення супутніх захворювань або ризик безпліддя); особистісні впливи, які включають розвиток супутніх психічних розладів, погіршення якості життя та поглиблення емоційної пригніченості; соціокультурні наслідки, такі як порушення соціальних зв'язків, труднощі у встановленні міжособистісних відносин, соціальна ізоляція тощо [1, с. 20].

Харчова поведінка – це сукупність дій, які особа здійснює у процесі прийому їжі, включає в себе не тільки фізичні процеси (пережовування, ковтання, засвоєння їжі), але й психологічні та соціальні чинники, що впливають на якість та кількість спожитої їжі.

Актуальність проблеми харчової поведінки пов'язана з тим, що вона є чинником ризику розвитку розладів харчування. За даними ВООЗ, в останні десятиліття спостерігається постійне зростання захворюваності на розлади харчування. І, в першу чергу, це стосується дівчат підліткового віку, де РХП часто викликає аменорею, що може призвести до проблем з репродуктивною системою та й загалом з психічним здоров'ям особистості [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема розладів харчової поведінки широко представлена у працях Л. М. Абсальямової, Т. Г. Вознесенської, М. І. Кириленко, В. І. Щербанової та ін. Дослідження проблеми харчової поведінки у підлітковому віці знайшло своє відображення у працях В. Є. Алипенко, О. В. Кихтюк, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової та ін., зокрема нервової анорексії (К. Фукс), нервової булімії (Л. Крат); соціально-психологічних чинників формування харчової поведінки підлітків (К. Г. Фейрберн, П. Дж. Купер); психологічних особливостей дівчат-підліт-

ків, схильних до порушень харчової поведінки (М.В. Фоменко); різноманітних внутрішньо-особистісних чинників, що впливають на харчову поведінку, включаючи як фізіологічні, так і психологічні процеси (К. Фьогеле, Л. Гібсон).

Мета статті – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз особливостей прояву харчової поведінки осіб підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. У психології харчова поведінка розглядається як складне явище, яке визначається різними чинниками, серед яких: біологічні чинники (голод, спрага, почуття ситості та гормональний баланс); психологічні чинники (ціннісне ставлення до їжі, емоційні стани, самооцінка та образ власного тіла); соціальні чинники (культурні норми, сімейні традиції та вплив ровесників).

Розлади харчової поведінки є складними психічними станами, що відзначаються тривалим перебігом та повторними епізодами, що погіршує психосоціальне функціонування особистості. Ці стани можуть призвести до серйозних наслідків, таких як самогубство, самоізоляція, вживання наркотичних речовин, розвиток інших психічних захворювань та узалежнень. Підлітки є особливо вразливими до таких розладів, і це може завдати серйозної шкоди їх здоров'ю, що може мати довгострокові фізіологічні та психологічні наслідки [1, с. 22].

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ – 10 РХП кодуються в межах F50 – F59), основні форми розладу харчової поведінки включають: нервову анорексію, нервову булімію, переїдання/блювоту, які пов'язані з іншими психічними порушеннями та інші форми. Щодо останнього пункту, інші розлади харчової поведінки (F50.8 відповідно до кодування). Ймовірно, що йдеться про психогенне переїдання, уникаючий/селективний прийом їжі, психогенну втрату апетиту та ін. неуточнені розлади їжі [2, с. 55–56].

Смертність від нервової анорексії на сьогоднішній день складає 20%, що є найвищим показником серед усіх психічних захворювань, а нервова булімія, переїдання та інші РХП значно погіршують якість життя осіб.

Харчові адикції можна розглядати як одну з форм адиктивної поведінки, коли їжа використовується як засіб для втечі від реальності.

У підлітковому віці харчова поведінка часто стає дезадаптивною, що може призвести до проблем із харчуванням, таких як нервова анорексія та булімія, які є найбільш поширеними серед розладів харчової поведінки. Нервова анорексія характеризується постійним самообмеженням в їді з метою схуднення або підтримки низької ваги. При чому такі особи часто мають аномально низьку вагу для свого віку та

росту. Однак їхнє «викривлене» сприйняття своєї зовнішності є пусковим механізмом формування неадекватного «ставлення» до власного тіла як такого, що має надмір ваги. Нервова булімія – періодичне переїдання, що «завершується» процесом, який викликає викид їжі (блювання, використання проносних або сечогінних препаратів, чи надмірні заняття фізичними вправами)). Відтак все зводиться до процесу блокування повноцінного засвоєння їжі для уникнення набору ваги. Підлітки з булімією часто мають нормальну або надмірну вагу, але вони можуть відчувати себе товстими [2, с. 22].

Низька самооцінка та тривога, пов'язана зі зовнішнім виглядом та вагою, відіграють важливу роль у формуванні булімії. У підлітків, які стикаються з цим розладом харчування, часто спостерігаються проблеми управління емоціями та загальним життєвим стилем. Їжа стає способом вираження емоцій, тому не дивно, що люди можуть переїдати, а потім спробувати очистити організм внаслідок гніву, депресії, стресу або тривоги. Відтак можна сказати, що булімія представляє собою складну емоційну проблему [4].

Невротичне переїдання – це розлад, при якому особа періодично переїдає, не маючи можливості контролювати себе. Компульсивне переїдання – це нестримне споживання великої кількості їжі за короткий період [3 с. 46]. У всіх цих випадках особа відчуває сором, провину, звинувачує себе після переїдання.

Парадоксально, але бажання харчуватися лише корисними продуктами може перетворитися на серйозну проблему та спричинити ще один харчовий розлад – орторексію. Будь-яке порушення такої дієти викликає занепокоєння, провину або навіть паніку. Ці особи мають серйозні психологічні проблеми та переконання у своїй особливості та правильності.

Симптоми розладів харчової поведінки можуть включати: надмірний страх набору ваги; постійні думки про їжу та вагу; сильну тривогу або депресію, пов'язані з їжею; самоушкодження; проблеми зі сном, з концентрацією уваги; проблеми в особистих стосунках тощо. Анорексія та булімія можуть мати багато схожих ознак. Особи, які переживали анорексію та втратили вагу, можуть розпочати переїдання, що у деяких випадках може призвести до розвитку булімії. Також відомо, що в осіб з булімією часом може розвиватися анорексія [Там само, с. 341].

Розглядаючи харчову поведінку як процес прийому їжі, що впливає на формування складової «Я-фізичне», когнітивний та емоційний розвиток особистості, можна стверджувати, що фізичний образ «Я» має вагомий вплив на формування уявлень про себе. Звідси можна вважати, що система харчування опосеред-

ковано впливає на особистісні особливості та на всі психічні процеси, включаючи самосвідомість підлітка.

Серед психологічних чинників, що впливають на виникнення розладів харчової поведінки є низька самооцінка, відчуття відсутності або недостатнього контролю над життям, депресія, страхи, гнів, відчуття самотності, конфліктні сімейні відносини, насмішки через власну вагу, труднощі у вираженні почуттів тощо.

Складність харчової поведінки виявляється через різноманітність її проявів: нормальні харчові звички, епізодичні порушення харчування та патологічна харчова поведінка. Навіть коли важко визначити «нормальні» харчові звички, існують думки, що неправильне виховання у ранньому дитинстві може впливати на формування порушень харчової поведінки, а саме: ставлення до їжі в сім'ї як до основного джерела насолоди та задоволення, що нівелює можливість досягнення інших шляхів отримання насолоди (духовні, інтелектуальні, естетичні); реакція матері на будь-який фізіологічний чи емоційний дискомфорт дитини як на голод, що призводить до стереотипного годування; відсутність навчання адекватним способам реагування на стрес, закріплення стереотипу «коли погано, їм»; порушення взаємин матері та дитини, коли основною турботою стає лише одягнути та нагодувати, а процес прийому їжі замінює прояви інших базових потреб, зокрема любові (вміння прийняти, зрозуміти, рахуватись з потребами дитини); наявність конфліктних ситуацій в сім'ї, які травмують психіку дитини; обмеження дитини у виході з-за столу, поки тарілка не порожніє, де основним стимулом є не настання ситості, а кількість доступної їжі. Дитина вчиться їсти доти, доки є порція їжі, а не відчуття насиченості [8, с. 35].

Вибірка дослідження: 28 учениць 7–8 класів Семенівської гімназії Івано-Франківської області. Методи дослідження: анкетування, методика «Незакінчені речення», методика «Eating Attitudes Test» (EAT-26).

За результатами проведеного анкетування 19,4% школярок чітко дотримується харчування згідно обсягів калорій; 37% дівчат вважає, що ставлення до них (з боку інших) змінюється у залежності від їхньої ваги. На думку респонденток (71%) стрункі люди мають більше можливостей знайомств із протилежною статтю. 36% дівчат згодні на екстремальні методи заради покращення тіла (голодування, ліпосакція, хірургічна пластика, сувора дієта тощо). Загалом 32% осіб вважає, що потребує психологічної допомоги щодо підняття власної самооцінки у ставленні до власного тіла.

Методика «Незакінчені речення» дала можливість отримати такі результати: щодо завершень речень на предмет оцінки процесів набору

ваги чи схуднення 50% респондентів відповіли, що збільшення ваги тіла для них означає, що необхідно контролювати власний раціон харчування та підвищити рухову активність. 50% опитуваних відповіли, що збільшення ваги тіла негативно впливає на їхню самооцінку та псує настрій. Разом з тим для 45% опитуваних схуднення означає, що вони перебувають у стресі, а для 55% опитуваних схуднення є приводом для покращення настрою.

Щодо завершення речення: «Маючи змогу змінити щось у своєму тілі, я б...» 60% хочуть зменшити кількість жирової тканини, збільшити м'язову масу та позбутись целюліту. Відтак 40% відповідей стосовно бажаних змін у фізичному Я не стосувались ваги тіла.

Нами було виявлено, що в оцінці власної тілесної організації підлітки порівнюють себе з іншими, орієнтуються на «еталон» пропозцій тіла, що пропагується в молодіжному середовищі. Відтак 30% опитуваних цілком задоволені власною фігурою у порівнянні з іншими; 70% вважає, що слід вдосконалити своє тіло.

Щодо ставлення до своєї ваги, яка може бути більше норми, 100% респондентів відповіли, що вони будуть намагатись зменшити вагу тіла за допомогою обмежень у раціоні харчування та збільшення рухової активності.

Щодо речення: «Якщо я дозволю собі щось з'їсти з «недозволеного мною» на вечірці, то я...» 40% опитуваних відповіли, що будуть відчувати провину та на наступний день будуть їсти значно менше.

Методика «Eating Attitudes Test» (EAT-26) не лише дає загальну оцінку ризику РХП, але і детально аналізує різні аспекти харчової поведінки та психічного стану підлітків, що дозволяє глибше розуміти індивідуальні особливості кожного учасника дослідження.

Щодо ризику нервової анорексії, то він був виявлений у 21% респонденток.

Це може включати такі психологічні характеристики, як:

1. Інтенсивний страх надмірної ваги (спотворене уявлення про власне тіло, як огрядне, навіть коли вага нижче норми; екстремальні заходи для контролю ваги, жорсткі дієти, надмірні фізичні навантаження, зловживання проносним або викликання блювоти).

2. Одержимість їжею та контролем спожитого (постійні думки про їжу, планування кожного прийому їжі, занепокоєння щодо втрати контролю над харчуванням).

3. Спотворення образу тіла (порушення у сприйнятті реальної власної худоби, заперечення серйозності власного стану, що формує ставлення до себе в розумінні абсолютної норми; критика власної зовнішності, порівняння себе з іншими з відчуттям власної неповноцінності).

4. Соціальна ізоляція та відмова від задоволень (уникнення соціальних ситуацій, пов'язаних з їжею (вечірки, спільні обіди)).

5. Емоційні проблеми, що виникають, можуть спричинити тривогу, гнів, самотність або відчуття безпорадності тощо.

У 60% учениць відмічається вище середнього рівень показників за підшкалою «Дієта», що свідчить про значну стурбованість дієтою та контролем ваги. Це може включати такі поведінкові характеристики:

1. Жорсткі дієти (дотримання обмежувальних дієт, значно нижчих за щоденні потреби у калоріях (виключення цілих груп продуктів харчування, таких як вуглеводи або жири, а також недостатнє споживання їжі).

2. Підрахунок калорій. Школярки можуть одержимо підраховувати калорії в їжі, яку вони їдять, і постійно турбуватися про те, скільки калорій вони споживають.

3. Використання заміників їжі (дієтичні продукти, замітники їжі або добавки для схуднення) для контролю ваги.

4. Страх перед їжею (боязнь споживати певні продукти, щоб не набрати ваги).

У 35% учнів спостерігаються вище норми показники за підшкалою «Булімія та стурбованість їжею», що свідчить про можливі симптоми булімії або інші проблеми з харчовою поведінкою. Це може включати такі поведінкові характеристики:

1. Епізоди переїдання (відчуття втрати контролю над їжею і вживання великої кількості їжі за короткий проміжок часу, навіть при відсутності голоду).

2. Чистка (використовування методів для викликання блювоти, вживання проносних або сечогінних засобів, щоб позбутися їжі, яку спожили, як і зловживання проносним з цією ж метою).

3. Зловживання сечогінними з метою позбутися води з організму і схуднути.

У 35% учнів спостерігаються вище норми показники за підшкалою «Оральний контроль», що свідчить про можливі проблеми з контролем їжі та харчової поведінки. Це може включати такі поведінкові характеристики:

1. Жорсткий контроль порцій (контроль розміру порцій їжі, яку споживають).

2. Розрізання їжі на дрібні шматочки (щоб їсти її повільніше і менше).

3. Викидання їжі, яку не спожили.

Загалом, за результатами тесту EAT-26 (15.43 балів) ми отримали середній рівень ризику розвитку проблем з харчовою поведінкою у підлітків. У 43% школярок показники свідчать про наявність проблем. У 29% учениць відмічено помірний ризик, у 28% – низький ризик.

Висновки. Підлітковий вік – це період інтенсивного фізіологічного та психологічного розвитку, який супроводжується формуван-

ням самоідентифікації та сприйняття власного тіла. Тому він є складним і напруженим через низку трансформацій, що стосуються як фізичного зростання, так і психічної зрілості. Розуміння цих тенденцій є важливим для психологів та батьків, які можуть надавати підтримку та допомогу підліткам у формуванні позитивного ставлення до власного тіла. Сприяння здоровому харчуванню та позитивному сприйняттю власної зовнішності є важливими аспектами виховання та розвитку підлітків.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці та апробації програми психокорекції розладів харчової поведінки у підлітковому віці, а також рекомендацій щодо організації профілактичних заходів для попередження розладів харчової поведінки особистості у вищезгаданому віковому періоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абсалямова Л. М. Розлади та порушення харчової поведінки особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 19–33.
2. Безшейко В. Рекомендації щодо менеджменту розладів харчової поведінки. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. № 4-5 (97), 2018. С. 55–56.
3. Зінченко С. М. Медична психологія. К. : КІСКЗ, 2009. 341 с.
4. Крат Л., Гошовський Я. Сутність і зміст нервової булімії як різновиду харчової адикції. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.)*. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. С. 140–143.
5. Міщиха Л.П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості *Всеукраїнська науково-практична конференція «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах»*. 2024. С. 121–124. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059480.pdf#page=121>
6. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. Харків, 2020. Вип. 1. С. 166–168. URL: https://www.researchgate.net/publication/342412218_Psichicne_zdorov%27a_ak_skladova_osobistisnogo_blagopolucca
7. Салюк, М.А., Бутенко, Л.А. Суб'єктивне благополуччя осіб підліткового та юнацького віку з ознаками розладів харчової поведінки. *Young Scientist*, № 1(101), 2022. С. 139–143.
8. Rogers P., Blundell J. Psychobiological bases of food choice. *The British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*. 1990. N. 15. P. 31–40.

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ЕФЕКТИВНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ-СИРІТ ДО ЖИТТЯ В ПРИЙОМНИХ СІМ'ЯХ

COMPREHENSIVE PROGRAM OF EFFECTIVE ADAPTATION OF ORPHAN CHILDREN TO LIFE IN FOSTER FAMILIES

Стаття присвячена проблемі адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних сім'ях. Через психологічну травматизацію, пов'язану з втратою біологічних батьків діти-сироти не завжди можуть успішно пристосуватись до нових умов життя в прийомних сім'ях, а також побудувати правильну та ефективну модель поведінки. Крім цього в них загострюються прояви негативної поведінки, агресії чи замкнутості. Також в таких дітей можливі відставання у розвитку мовлення, знижений рівень володіння предметною діяльністю, відсутність самостійності, відхилення у розвитку інтелекту, невміння концентруватися на певній справі. Тому адаптація дитини до життя в прийомній сім'ї є надзвичайно важливим та складним процесом. Від успішності цього процесу залежить входження дитини в сім'ю, її майбутній розвиток та соціальні досягнення. Для ефективної адаптації прийомної дитини в сім'ї необхідним є врахування індивідуальних рис як самої дитини, так і прийомної родини. Доведено, що в успішній соціалізації важливу роль у цей період відіграє особистість батьків, їхня здатність до контактування, вміння встановлювати довірливі відносини з дитиною. Аналіз останніх досліджень та публікацій з даної теми показав, що дієвих механізмів для ефективної адаптації дітей-сиріт у прийомних сім'ях відносно небагато. Тому в нас запропоновано комплексну психологічну програму з ефективної адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родинях. Метою програми є сприяння покращенню процесу адаптації дітей-сиріт в прийомних родинях. Комплексна програма адаптації націлена на прийомних батьків та передбачає формування у них уявлення про психофізіологічні можливості дітей різного віку, формування уявлення про роль батьків у процесі адаптації дитини-сироти до життя в прийомній родині, сприяння розвитку ефективного типу батьківського ставлення до дитини, формування вміння та навичок щодо реалізації методів ефективного спілкування та виховання дитини у сім'ї, формування здатності прийомних батьків до саморефлексії та самоконтролю. Запропонована програма дозволяє підвищити ефективність процесу адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родинях.

Ключові слова: адаптація дітей-сиріт, прийомні сім'ї, психологічна програма, комплексна програма адаптації, соціально-психологічна адаптація.

стаття присвячена проблемі адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних сім'ях. Через психологічну травматизацію, пов'язану з втратою біологічних батьків діти-сироти не завжди можуть успішно пристосуватись до нових умов життя в прийомних сім'ях, а також побудувати правильну та ефективну модель поведінки. Крім цього в них загострюються прояви негативної поведінки, агресії чи замкнутості. Також в таких дітей можливі відставання у розвитку мовлення, знижений рівень володіння предметною діяльністю, відсутність самостійності, відхилення у розвитку інтелекту, невміння концентруватися на певній справі. Тому адаптація дитини до життя в прийомній сім'ї є надзвичайно важливим та складним процесом. Від успішності цього процесу залежить входження дитини в сім'ю, її майбутній розвиток та соціальні досягнення. Для ефективної адаптації прийомної дитини в сім'ї необхідним є врахування індивідуальних рис як самої дитини, так і прийомної родини. Доведено, що в успішній соціалізації важливу роль у цей період відіграє особистість батьків, їхня здатність до контактування, вміння встановлювати довірливі відносини з дитиною. Аналіз останніх досліджень та публікацій з даної теми показав, що дієвих механізмів для ефективної адаптації дітей-сиріт у прийомних сім'ях відносно небагато. Тому в нас запропоновано комплексну психологічну програму з ефективної адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родинях. Метою програми є сприяння покращенню процесу адаптації дітей-сиріт в прийомних родинях. Комплексна програма адаптації націлена на прийомних батьків та передбачає формування у них уявлення про психофізіологічні можливості дітей різного віку, формування уявлення про роль батьків у процесі адаптації дитини-сироти до життя в прийомній родині, сприяння розвитку ефективного типу батьківського ставлення до дитини, формування вміння та навичок щодо реалізації методів ефективного спілкування та виховання дитини у сім'ї, формування здатності прийомних батьків до саморефлексії та самоконтролю. Запропонована програма дозволяє підвищити ефективність процесу адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родинях.

The article is devoted to the problem of adaptation of orphans to life in foster families. Due to the psychological trauma associated with the loss of biological parents, orphans cannot always successfully adapt to new living conditions in foster families, as well as build a correct and effective model of behavior. In addition, manifestations of negative behavior, aggression or reclusiveness intensify in them. Such children may also experience delays in the development of speech, a reduced level of mastery of subject activities, a lack of independence, deviations in the development of intelligence, and the inability to concentrate on a certain task. Therefore, the adaptation of a child to life in a foster family is an extremely important and complex process. The child's entry into the family, his future development and social achievements depend on the success of this process. For the effective adaptation of the adopted child in the family, it is necessary to take into account the individual characteristics of both the child himself and the adopted family. It has been proven that the personality of the parents, their ability to communicate, and the ability to establish a trusting relationship with the child play an important role in successful socialization during this period. The analysis of the latest research and publications on this topic showed that there are relatively few effective mechanisms for the effective adaptation of orphans in foster families. Therefore, we offer a comprehensive psychological program for the effective adaptation of orphans to life in foster families. The purpose of the program is to help improve the process of adaptation of orphans in foster families. The comprehensive program of adaptation is aimed at adoptive parents and involves the formation in them of an idea about the psychophysiological capabilities of children of different ages, the formation of an idea about the role of parents in the process of adaptation of an orphan child to life in an adoptive family, promotion of the development of an effective type of parental attitude towards the child, formation of skills and abilities regarding the implementation of methods of effective communication and raising a child in the family, formation of the ability of adoptive parents to self-reflection and self-control. The proposed program makes it possible to increase the efficiency of the process of adaptation of orphans to life in foster families.

Key words: adaptation of orphans, foster families, psychological program, complex adaptation program, social and psychological adaptation.

УДК 159.923
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.16>

Хараджи М.В.

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

Кошевдіна М.С.

здобувач кваліфікаційного рівня
«Магістр» освітньої програми
«Практична психологія»
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

На сучасному етапі розвитку українського суспільства існує чимало соціальних проблем. Однією серед них є сирітство. Діти-сироти вважаються однією з найбільш соціально занедбаних і найменш психологічно захищених категорій суспільства. На сьогоднішній день в Україні в умовах війни, економічної кризи, політичної і соціальної нестабільності, важливою є про-

блема влаштування дітей-сиріт на утримання та виховання у різноманітні виховні установи. Серед таких установ домінуюче положення займають інтернатні заклади, будинки малят, а також такі форми альтернативного сімейного виховання як усиновлення, опіка (піклування), прийомна сім'я та дитячий будинок сімейного типу [1]. З одного боку, проблеми, що вини-

кають у батьків, які взяли дітей на виховання, багато в чому схожі з вихованням рідних дітей. Але є і специфічні проблеми, і процес адаптації дитини в сім'ї – одна з них. Адаптація є найвідповідальнішим етапом входження дитини в сім'ю. Від того, як швидко вона сформує нові відносини, буде залежати подальший розвиток її особистості. У зв'язку з цим актуальним постає завдання вивчення ролі прийомної сім'ї, дослідження особливостей адаптації дітей-сиріт, а також розробки дієвих механізмів для їхньої ефективної адаптації у прийомних сім'ях [2, с. 234].

Проблема адаптації дітей сиріт до життя в прийомних родинах набула належного висвітлення в численних працях українських та зарубіжних дослідників. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей-сиріт активно вивчалися зарубіжними вченими: А. Адлер, А. Фрейд, Дж. Боулбі, С. Прованс, Р. Ліптон, Р. Шпіц, М. Вінце та ін. Проблема адаптації дітей-сиріт у прийомній сім'ї є предметом наукових пошуків українських вчених: Р. Архипчук, Г. Бевз, Т. Демірджі, А. Дулі, І. Дрозд, І. Єфімової, О. Кравченко, Н. Коловоротної, О. Кравченко, А. Лисак, І. Ляшенко, І. Миськів, Р. Гірман, Т. Приходько, Я. Товстоп'ят, К. Просол, Г. Демочко, Я. Раєвської, В. Співак, Л. Тимків, Л. Микитюк, О. Федорової, О. Шевченко та багатьох інших. Індивідуальні особливості дітей сиріт розкрито в працях багатьох науковців, зокрема, І. Дубровіної, Н. Краснової, М. Буянова, А. Кравченко, А. Андреевої, А. Шахматової, С. Мещерякової, О. Бодалева, І. Єжова, М. Щелованова, Т. Землянухіної та ін. Особливості розвитку даної категорії дітей активно вивчалися і зарубіжними вченими: А. Адлер, А. Фрейд, Дж. Боулбі, С. Прованс, Р. Ліптон, Р. Шпіц, М. Вінце та ін. [3]. Проте досліджень особливостей адаптації дітей-сиріт, а також дієвих механізмів для їхньої ефективної адаптації у прийомних сім'ях відносно небагато. Зазначене вище і визначає актуальність теми статті. Мета статті полягає у висвітленні результатів розробки комплексної програми ефективної адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних сім'ях.

Соціально-психологічна адаптованість безпосередньо впливає на успішність соціалізації особистості. Такі категорії як «соціалізація», «адаптація» та «соціально-психологічна адаптація» є широко обговорюваними в науковому дискусії сучасності. Адаптація – це пристосування, звикання, прикладання, зміна, підлаштування під нові умови [4, с. 233]. З одного боку, адаптація розглядається як властивість будь-якої живої саморегульованої системи, що забезпечує її стійкість до умов середовища, що передбачає наявність певного рівня розвитку адаптивних здібностей. З іншого боку, адаптація розглядається як динамічне

утворення, безпосередній процес пристосування до умов середовища. Механізм адаптації представлений так: зміна зовнішнього середовища вимагає орієнтації на нові умови і формування певної програми поведінки і діяльності, в якій людина перевіряє себе, свої здібності та навички [5, с. 145]. Адаптація є досить складним і багатограним явищем у житті соціальних суб'єктів. Саме вона забезпечує гармонію в стосунках із оточуючими та є першочерговою і обов'язковою складовою соціалізації особистості. Тому особливе місце посідають питання адаптації дітей сиріт до життя в прийомній сім'ї [1]. Виходячи з того, як складаються взаємини особистості та групи можна виділити такі види адаптації: нормальну, девіантну та патологічну. Адаптація розглядається як певний період, після закінчення якого встановлюється оптимальне співвідношення особи та її оточення, тобто досягається стан адаптованості. У цьому процесі виділяються такі стадії: орієнтовна, істинної адаптації та стабілізації, яка, за своєю суттю, для особи, що адаптується і є станом адаптованості. Соціальна адаптація дітей-сиріт спрямована на успішне засвоєння даної категорії дітей соціальних ролей в системі суспільних відносин. Діти ще з дитинства повинні вчитися соціальним ролям, сприймати правильні приклади поведінки [6, с. 4]. Аналіз розвитку дітей-сиріт свідчить про те, що втрата батьків призводить до тяжких наслідків становлення маленької особистості. Умови життя дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, характеризуються регламентованістю та обмеженим комунікативним колом, відсутністю можливості вільного спілкування [3]. На переконання вчених, «всі діти на момент надходження до виховної установи (інтернат, дитячий будинок, прийомну сім'ю тощо) мають психологічну травму, пов'язану з втратою сім'ї, що можна порівняти з проблемою переживання смерті батьків». Через психологічну травматизацію, пов'язану з втратою біологічних батьків та входженням в нову сім'ю, діти не завжди можуть успішно пристосуватись до нових умов життя в прийомних сім'ях, а також побудувати правильну та ефективну модель поведінки. Крім цього в них заострюються прояви негативної поведінки, агресії чи замкнутості. Також в таких дітей досить поширеними можуть бути ознаки затримки у розвитку, а саме: відставання у розвитку мовлення, знижений рівень володіння предметною діяльністю, відсутність самостійності, відхилення у розвитку інтелекту (бідність мови, слабкі навички написання, лічби, читання, просторової уяви), невміння концентруватися на певній справі [7, с. 139]. Розвиток таких дітей, як правило, багато в чому визначається тим, у якому віці вони набули статусу сирітства. Чим раніше дитина залишилася без батьків, тим

більше позначаються на її особистісному розвитку наслідки сирітства. У дітей-сиріт спостерігається зниження пізнавальної активності, обмеженість кругозору, викривлення спогадів про себе у минулому. При цьому може спостерігатися цілий набір негативних рис характеру: замкнутість, заздрість, недовіра, впертість, егоїзм, агресивність. Адаптаційні розлади у дітей-сиріт виявляються на всіх основних векторах життєвого простору: сімейному, соціальному, шкільному. Комплекс проблем, що існують сьогодні у дітей-сиріт, сприяє стійкому прояву у них соціальної нестійкості, тривожності, незахищеності, ворожості, конфліктності, нездатності до спілкування, депресивності. Усе це робить процес входження такої дитини у соціум та його соціальне становлення дуже важким і складним [3]. На сьогоднішній день в Україні в умовах війни, економічної кризи, політичної і соціальної нестабільності, важливою є проблема влаштування дітей-сиріт в прийомні сім'ї. Прийомною сім'єю, при цьому, визначають повну чи не повну сім'ю, що складається з однієї чи декількох осіб, які беруть на виховання, спільне проживання дітей-сиріт або дітей, позбавлених батьківського піклування. Досліджуючи феномен прийомної сім'ї соціологи, психологи, соціальні працівники та педагоги зазначають, що життя в прийомній сім'ї сприяє більш успішній адаптації дітей-сиріт, оскільки саме там дитина залучена до системи сімейних відносин [1]. Для кожної дитини, яка влаштовується у прийомну сім'ю, існують чинники ризику, що ускладнюють її адаптацію до нових умов життя. Умовно їх можна поділити на дві групи: I група – чинники, що пов'язані з біологічною сім'єю прийомної дитини та умовами її попереднього проживання; II група – чинники, пов'язані з особливостями психічного розвитку самої дитини, отриманими внаслідок втрати біологічних батьків [8, с. 280]. Як зазначає Я. Раєвська, адаптаційні можливості дітей-сиріт обмежені, тому перехід до нових умов життя може призвести до різноманітних варіантів дезадаптовної поведінки, що пов'язана зі значними емоційними розладами, які формуються внаслідок різних видів деривації (материнської, рухової, сенсорної, психічної, емоційної, соціальної), навколишніх впливів та педагогічної занедбаності [9, с. 431]. Соціально-педагогічними умовами адаптації дитини, на думку дослідниці, є створення сімейного середовища, у якому є найбільш оптимальні умови для розвитку, навчання та виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. З появою в сім'ї першої прийомної дитини перед батьками постає не менше завдань, ніж при народженні першої рідної дитини, оскільки її звички, вимоги, навички й уподобання є для сім'ї новими й часто незвичними. Перші півроку перебу-

вання прийомної дитини в сім'ї є найбільш напруженими, оскільки саме в цей час відбувається взаємоприсотування дитини до батьків, до інших дітей та родичів, які спільно проживають на певній житловій площі, тобто відбувається процес адаптації [9, с. 431]. Адаптація прийомної дитини в сім'ї – важке питання і складна життєва проблема. Адаптація прийомної дитини емоційно насичена для всіх членів сім'ї. Може статися, що перший час дитина буде вороже налаштована, буде відчувати емоційний стрес. Для таких дітей потрібні чіткі орієнтири того, що відбувається в сім'ї, правила життя в сім'ї. Правила вимагають їх виконання (чи невиконання). Тому це заохочення або покарання поведінки дитини. Похвала, заохочення дитини показує, що дитина важлива для сім'ї. Покарання – це початок конфліктів і відчуженості, що не сприяє адаптації прийомної дитини в сім'ї. Тому запорукою зміцнення відносин має стати порозуміння. Процес адаптації прийомної дитини в сім'ї – взаємний: не тільки дитина зникає до батьків, а й батьки – до дитини [4, с. 235]. Таким чином, прихід дитини в сім'ю призводить до нових відносин, перерозподілу сімейних ролей, виникнення нових уподобань. А це означає, що адаптація відбувається успішно, коли всі члени сім'ї засвоюють нові рольові позиції. І чим більше людей включено в цей процес, тим він складніший.

Для підвищення ефективності процесу адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родинах пропонуємо комплексну психологічну програму. На нашу думку, впровадження цієї програми сприятиме більш успішній адаптації прийомних дітей. Цільова група програми – прийомні батьки дітей.

Комплексна програма адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родинах включає такі заходи:

- педагогічний лекторій;
- міні-лекція «Індивідуальні особливості адаптації дитини до життя в прийомній родині»;
- тренінг «Адаптація дітей-сиріт до життя в прийомних родинах»;
- індивідуальні консультації.

Мета тренінгу «Адаптація дітей-сиріт до життя в прийомних родинах» спрямована на сприяння розвитку ефективного типу батьківського ставлення до дитини на етапі її адаптації до життя в прийомній родині, почуття відповідальності за процес адаптації прийомної дитини у сім'ї.

Основні задачі комплексної програми наступні:

- 1) формування уявлення про індивідуальні особливості дітей-сиріт, особливості адаптації дітей до життя в прийомних родинах; уявлення про роль батьків у процесі адаптації дитини-сироти до життя в прийомній родині;

2) сприяння розвитку ефективного типу батьківського ставлення до дитини, почуття відповідальності за процес розвитку і виховання прийомної дитини у сім'ї;

3) формування вмінь та навичок щодо реалізації методів ефективного спілкування та виховання, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та реалізації демократичного стилю виховання прийомної дитини у сім'ї;

4) формування здатності прийомних батьків до саморефлексії, самоконтролю, саморегулювання, самовдосконалення батьківських умінь.

Реалізація основних завдань психологічної програми передбачає використання активних форм та методів (відеолекторій, інформування, мозковий штурм, дискусія, тренінг, лекція-бесіда, групова бесіда, рольова гра). Обрані форми та методи відповідають особливостям навчання прийомних батьків як дорослої категорії. Очікуваний результат даної програми полягає у підвищенні ефективності процесу адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родин.

Зміст психологічної програми «Адаптація дітей-сиріт до життя в прийомних родин»:

Блок 1. Вступний

1. «Знайомство» – знайомство із групою, демонстрація моделі поведінки на заняттях; формування мотивації до роботи за програмою.

2. «Діагностика внутрішньогрупової взаємодії» – попередня діагностика внутрішньогрупової взаємодії, створення в групі атмосфери довіри.

Блок 2. «Адаптація дитини-сироти до життя в прийомній родині»

3. Педагогічний лекторій «Що таке «адаптація» – розширювати уявлення прийомних батьків про поняття «адаптація», його зміст та основні етапи адаптації.

4. Міні-лекція «Індивідуальні особливості адаптації дитини до життя в прийомній родині» – формування уявлення про психофізіологічні можливості дітей-сиріт різного віку, що дають можливість успішно адаптуватися до нових умов; розширювати уявлення про роль батьків у процесі адаптації дитини-сироти до життя в прийомній родині.

5. Тренінг «Адаптація дітей-сиріт до життя в прийомних родин» – сприяння розвитку ефективного типу батьківського ставлення до дитини на етапі її адаптації до життя в прийомній родині, почуття відповідальності за процес адаптації прийомної дитини у сім'ї.

Блок 3. Заключний

6. «Зворотній зв'язок як інструмент роботи з групою» – підштовхнути учасників до необхідності самоаналізу, розвинути їхнє вміння об'єктивно ставитися до процесу адаптації дитини до життя в прийомній родині та оціню-

вати особисті якості та поведінку на адаптаційному етапі.

7. «Завершення» – підбиття підсумків психологічної програми.

Задля підвищення ефективності процесу адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родин було використано: арт-терапевтичну вправу «Річка та береги», яка дозволяє на емоційно-смысловому рівні допомогти учасникам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини; тенінгову вправу «Не кричіть на дитину», що спрямована на допомогу батькам зрозуміти, що відчуває дитина, коли на неї кричать; бесіду про адаптацію дитини-сироти до життя в прийомній родині. Також учасникам тренінгу пропонувалося обговорення стратегій поведінки, які допоможуть батькам полегшити процес адаптації прийомної дитини. У процесі розширення уявлень прийомних батьків про особливості адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родин ми дотримувались андрагогічних принципів: позитивного ставлення до особистості, індивідуалізації, доступності, опори на досвід, рефлексивності, самостійного навчання.

Використання інтерактивних форм, методів навчання та тренінгу як форми навчання робить можливими створення сприятливої психологічної атмосфери, урахування досвіду учасників, визначення і врахування потреб у навчанні, застосування отриманих знань на практиці. Застосування розробленої нами комплексної програми дозволяє підвищити ефективність адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних сім'ях.

Отже, через психологічну травматизацію, пов'язану з втратою біологічних батьків діти-сироти не завжди можуть успішно пристосуватись до нових умов життя в прийомних сім'ях, а також побудувати правильну та ефективну модель поведінки. Крім цього в них загострюються прояви негативної поведінки, агресії чи замкнутості. Тому адаптація дитини до життя в прийомній сім'ї є надзвичайно важливим та складним процесом. Від успішності цього процесу залежить входження дитини в сім'ю, її майбутній розвиток та соціальні досягнення. Доведено, що в успішній соціалізації важливу роль у цей період відіграє особистість батьків, їхня здатність до контактування, вміння встановлювати довірливі відносини з дитиною. Нами запропоновано комплексну психологічну програму з ефективною адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних родин. Метою програми є сприяння покращенню процесу адаптації дітей-сиріт в прийомних родин. Комплексна програма адаптації націлена на прийомних батьків та передбачає формування у них уявлення про психофізіологічні можливості дітей різного віку, формування уявлення про роль

батьків у процесі адаптації дитини-сироти до життя в прийомній родині, сприяння розвитку ефективного типу батьківського ставлення до дитини, формування вмінь та навичок щодо реалізації методів ефективного спілкування та виховання дитини у сім'ї, формування здатності прийомних батьків до саморефлексії та самоконтролю. Застосування розробленої нами комплексної програми дозволяє підвищити ефективність адаптації дітей-сиріт до життя в прийомних сім'ях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Приходько Т.В., Товстоп'ят Я.Ф. Особливості соціально-психологічної адаптації дитини-сироти до життя в прийомній сім'ї. URL: <http://socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2010/3/15.pdf> (дата звернення: 12.06.2024).
2. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. Вип. 14 (28). 2023. С. 1301–1311.
3. Манохіна І. В. Діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування, як об'єкт соціально-педагогічної діяльності майбутніх соціальних педагогів. URL: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?swdOrigin=BROWSELINK> (дата звернення: 21.06.2024).
4. Тимків Л., Микитюк Л. Адаптація дітей-сиріт в умовах прийомної сім'ї. *Інформаційний бюлетень кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи*. Вип. 4. 2016. С. 232–236.
5. Новотна Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей*. Дніпро, 2022. С. 144–147.
6. Архипчук Р. В. Технологія соціальної адаптації соціальних сиріт в умовах соціально-реабілітаційних центрів. Житомир, 2018. 17 с.
7. Дуля А. В., Дрозд І. В. «Простір добра і підтримки»: програма соціальної адаптації дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади»*. 2022. С. 138–141.
8. Співак В. Особливості входження дитини у нову родину. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 1. 2008. С. 280–290.
9. Раєвська Я. М. Особливості соціально-педагогічної адаптації дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, у прийомній сім'ї та школі. *Молодий вчений*. Вип. 2 (6). 2015. С. 431–434.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПЕРЕБІГ ВАГІТНОСТІ У ЖІНОК ПІСЛЯ 40 РОКІВ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF STRESS ON THE COURSE OF PREGNANCY IN WOMEN AFTER 40 YEARS

У статті здійснено аналіз психологічних особливостей впливу стресу на перебіг вагітності у жінок після 40 років. Хтось виділяє позитивний бік пережитого, інші фокусуються на негативних болісних відчуттях, але безсумнівно є багатство і різноманітність психологічних аспектів, що супроводжують таїнство появи нового життя. Окреслено основні чинники, які зумовлюють підвищену вразливість до стресу в цьому віці, зокрема фізіологічні зміни, емоційні переживання та соціальні обставини. Пройшовши через це, жінки відзначають вагітність, як дивовижну за силою переживань та відчуттів подію. Вагітність не лише викликає фізичні зміни, але й відкриває нові грані внутрішнього світу жінки, сприяючи її особистісному зростанню та підсиленню зв'язку з майбутньою дитиною. Визначено, що стрес може негативно впливати на перебіг вагітності, збільшуючи ризики ускладнень. Зазначено, що важливу роль відіграє психологічна підтримка і управління стресом, що може значно покращити фізичний і емоційний стан майбутньої матері. Адекватне управління стресовими ситуаціями допомагає знизити рівень тривожності та покращує загальне самопочуття жінки. Психологічна підтримка з боку родини, партнерів та фахівців дозволяє жінці більш впевнено та спокійно переживати зміни, які відбуваються під час вагітності, що позитивно впливає на перебіг вагітності та здоров'я як матері, так і дитини. Але в кожному окремому випадку реалізація материнської функції відбувається дуже індивідуально, тому практичне втілення закладеної природою здатності залежить від багатьох факторів, починаючи від суто фізіологічних і закінчуючи соціальними та психологічними стереотипами. Подекуди виконання цієї функції стає складним соціальним і психологічним завданням.

Ключові слова: вагітність, перинатальний період, материнство, аспекти, процес.

The article analyzes the psychological features of the impact of stress on the course of pregnancy in women over 40. Some people emphasize the positive side of the experience, others focus on negative painful feelings, but there is no doubt about the richness and diversity of psychological aspects that accompany the sacrament of the emergence of a new life. The article outlines the main factors that lead to increased vulnerability to stress at this age, including physiological changes, emotional experiences, and social circumstances. Having gone through this, women report pregnancy as an amazing event in terms of the strength of feelings and sensations. Pregnancy not only causes physical changes, but also opens up new facets of a woman's inner world, contributing to her personal growth and strengthening her connection with her unborn child. It is determined that stress can negatively affect the course of pregnancy, increasing the risk of complications. It is noted that psychological support and stress management play an important role, which can significantly improve the physical and emotional state of the expectant mother. Adequate management of stressful situations helps reduce anxiety and improves a woman's overall well-being. Psychological support from family, partners, and professionals allows a woman to experience the changes that occur during pregnancy more confidently and calmly, which has a positive impact on the course of pregnancy and the health of both mother and child. However, in each case, the realization of the maternal function is very individual, so the practical implementation of the inherent ability depends on many factors, ranging from purely physiological to social and psychological stereotypes. Sometimes, fulfilling this function becomes a difficult social and psychological task. **Key words:** social sphere, soft skills, skills, competencies, skills training, training.

УДК 618.2:616-057:616.89-008.441.13
(40-055.2)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.17>

Шевченко В.В.

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

Номировська Т.А.

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

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві все більше жінок вирішують народжувати дітей у віці після 40 років. Такий вибір часто обумовлений кар'єрними пріоритетами, пізнім шлюбом або іншими життєвими обставинами. Однак вагітність після 40 років супроводжується підвищеними ризиками як для матері, так і для плоду, що значно відрізняє її від вагітності у більш молодому віці. Одним із ключових факторів, що впливає на перебіг вагітності у цьому віці, є стрес. Психологічний стан жінки під час вагітності має суттєвий вплив на її фізичне здоров'я і розвиток плоду. Відомо, що підвищений рівень стресу може призводити до ускладнень, таких як передчасні пологи, гіпертензія, прееклампсія та інші ускладнення вагітності. Для жінок після 40 років, у яких ризик таких ускладнень вже

збільшений через вікові зміни, додатковий вплив стресу може мати ще більш негативні наслідки.

Аналіз останніх досліджень. Наукові дослідження, присвячені впливу стресу на перебіг вагітності у жінок після 40 років, виконуються фахівцями з різних галузей – психології, медицини, акушерства, гінекології та перинатальної психології. Ось деякі з науковців та дослідницьких груп, які зробили внесок у цю сферу (О. С. Кочарян, Г. Філіппова, Керол Кетрін М. Монк, Маріон Лавель, Ніколь Ричардсон, Роберт Фридман, Джоан Лінгем, Елізабет Ніколсон). Ці та інші науковці досліджували різні аспекти впливу стресу на вагітність, що дозволяє отримати більш цілісне розуміння цієї складної проблеми. Їхні праці можуть бути корисними для подальших досліджень та прак-

тичного застосування знань у роботі з вагітними жінками старшого віку.

Мета статті – вивчення психологічних особливостей впливу стресу на перебіг вагітності у жінок після 40 років, виявлення основних стресових факторів, їхнього впливу на здоров'я матері та плоду. Виявити основні фактори стресу, що впливають на вагітність у жінок після 40 років. Описати психологічні та фізіологічні механізми впливу стресу на перебіг вагітності та формування прив'язаності між матір'ю та дитиною.

Виклад основного матеріалу. Вагітність, пологи та материнство – є етапами особистісного росту жінки, а роль жінки-матері – вершина шляху, унікальне явище, що виникає в результаті трансформації цінностей, уявлень про себе та людей, що оточують, змін стереотипів поведінки жінки. Окрім фізіологічної обтяженості, на шляху нинішньої жінки до материнства дуже часто стоїть особистісна дисгармонія та соціальна дезадаптованість, що є глибинними причинами розвитку невротичних реакцій та психосоматичних розладів під час вагітності [1].

Потрібно зазначити, що серед причин, що призводять до ускладнень під час вагітності, можна виділити передусім зміни в особистісній сфері, адаптацію до вагітності, задоволеність сімейним станом, невпевненість у собі й партнері, страх майбутнього та страх за фінансовий стан, відсутність підтримки з боку рідних, незадоволеність життям та стрес. О. С. Кочарян відзначає, що негативні емоції, стрес призводять до соматичних змін в організмі жінки, а це є причиною величезної кількості різноманітних патологічних станів у дитини – поведінкових, психологічних і соматичних [6].

Визначення основних емоційних складників і джерел виникнення стресу дасть змогу виділити чинники психоемоційної напруги у вагітних, які можна корегувати. Практичне значення дослідження щодо особливостей подолання ситуації ускладненої вагітності дасть змогу створити корекційні та профілактичні програми для жінок з вагітністю після 40 років в межах психологічної допомоги вагітним та матерям.

Найбільш поширеним серед вагітних жінок після 40 років спостерігається підвищена тривожність, особливо за умови відсутності репродуктивного досвіду, або якщо цей досвід був негативний; через можливі ускладнення або через те, що їхні діти можуть залишитися без батьківської опіки у ранньому віці. На цьому тлі доволі поширеними є випадки депресивних, тривожних розладів, панічних станів та психозу.

Відповідно до наслідків, стрес буває 2-х видів: корисний (або еустрес) та шкідливий (дистрес).

Еустрес викликають емоції позитивні, це є нетривалий, легкий стрес. Значення еустресу в тому, що він мобілізує організм, сприяє підвищенню захисних функцій організму людини. Отже, еустрес є корисним стресом. Однак «корисний» стрес не є таким вже корисним для вагітної жінки. Бурхлива, емоційна реакція вагітної жінки може позначитися негативно на перебігу вагітності.

Як еустрес може впливати на вагітність після 40 років:

1. Мотивація до здорового способу життя: Еустрес може спонукати жінку більше дбати про своє здоров'я, правильно харчуватися, займатися легким фізичним навантаженням та дотримуватися рекомендацій лікарів. Це сприяє покращенню загального стану здоров'я і зменшенню ризиків під час вагітності.

2. Психологічна стійкість: Майбутні мами, які розглядають свою вагітність як виклик і можливість для особистісного зростання, можуть відчувати еустрес, що допомагає їм залишатися позитивними та емоційно стійкими. Це знижує ступінь ризику виникнення депресії або тривожних розладів.

3. Підвищення самоповаги: Усвідомлення того, що жінка у віці після 40 років успішно завагітніла і може народити дитину, може викликати почуття гордості, задоволення та зміцнення самоповаги. Це позитивно впливає на її психоемоційний стан.

4. Соціальна підтримка та зв'язки: Відчуття підтримки від сім'ї, друзів та медичних фахівців може викликати еустрес, допомагаючи жінці почуватися впевненою та захищеною. Це сприяє формуванню міцних соціальних зв'язків, які підтримують жінку протягом вагітності.

5. Підготовка до материнства: Еустрес може мотивувати жінку активно готуватися до материнства – читати літературу, відвідувати курси для майбутніх батьків, облаштовувати дитячу кімнату. Цей процес підготовки може приносити задоволення і створювати позитивне налаштування на майбутнє.

Дистрес виникає при тривалому перебуванні організму людини у стані нервової напруги: відбувається виснаження імунної системи, різноманітні гормональні порушення. Для вагітних жінок зазначений вид стресу є небезпечним.

Перша стадія стресу – стадія тривоги (або реакцією тривоги). Це початкова фаза, яка виникає, коли організм вперше стикається зі стресором.

Основні характеристики стадії тривоги:

1. Фізіологічна реакція:

- Відбувається активація симпатичної нервової системи.
- Гіпоталамус стимулює вивільнення адреналіну та інших стресових гормонів (наприклад, кортизолу) з надниркових залоз.

- Ці гормони викликають серію фізіологічних змін: прискорення серцебиття, підвищення кров'яного тиску, розширення зіниць, посилення кровообігу в м'язах.

2. Емоційна реакція:

- Почуття тривоги, страху або неспокою, що виникають у відповідь на загрозу або виклик.

- Може з'явитися відчуття неспокою або паніки.

3. Мобілізація ресурсів:

- Організм готується до боротьби або втечі («fight or flight»).

- Вся енергія спрямована на подолання загрози, зменшуючи при цьому функції, які не є життєво важливими в цей момент (наприклад, травлення).

Тривалість стадії:

- Ця фаза зазвичай короткочасна і триває від кількох секунд до кількох хвилин, залежно від інтенсивності стресора і здатності організму адаптуватися до нього.

Якщо стресор залишається активним і організм не в змозі подолати його вплив на цьому етапі, стрес переходить до наступної.

Стадія друга – стадія резистентності (або стадією адаптації). На цьому етапі організм намагається пристосуватися до тривалого впливу стресора.

Основні характеристики стадії резистентності:

1. Адаптація організму:

- Після початкової реакції тривоги організм переходить до стабілізації та намагається підтримувати гомеостаз.

- Рівні гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол, залишаються підвищеними, але менш інтенсивно, ніж на першій стадії.

2. Зміни в функціонуванні організму:

- Організм працює на підвищених обертах, намагаючись протистояти стресору та зберегти нормальне функціонування систем.

- Може спостерігатися підвищена витривалість і стійкість до стресу, що дозволяє людині продовжувати діяти, незважаючи на виклики.

3. Виснаження ресурсів:

- Поступово ресурси організму починають виснажуватися через тривалу активацію стресової відповіді.

- Імунна система може ослабнути, що робить організм більш вразливим до хвороб.

4. Психологічна стійкість:

- Психологічно людина може відчувати більшу стійкість до стресу, але згодом може з'являтися втома, дратівливість, зниження концентрації уваги.

Тривалість стадії:

- Стадія резистентності може тривати досить довго – від кількох годин до кількох тижнів або навіть місяців, залежно від сили стресора та здатності організму підтримувати адаптацію.

Стадія третя – стадія виснаження (або стадією виснаження ресурсів). Це останній етап стрес-реакції, який виникає, коли організм не може більше підтримувати адаптацію до тривалого чи хронічного стресора.

Основні характеристики стадії виснаження:

1. Вичерпання ресурсів:

- Організм витрачає всі свої фізичні та психологічні ресурси на боротьбу зі стресом.

- Підвищений рівень стресових гормонів, таких як кортизол, продовжує діяти, але їх ефективність зменшується.

2. Фізичні та психічні проблеми:

- Може виникати фізичне виснаження, яке проявляється в хронічній втомі, ослабленні імунної системи, частих захворюваннях.

- Психологічно людина може відчувати значний рівень стресу, тривоги, депресії, відчуження або безнадії.

3. Порушення здоров'я:

- Можуть з'явитися серйозні фізичні захворювання, такі як серцево-судинні проблеми, гіпертонія, розлади травлення.

- Виснаження може також спричинити психологічні розлади, такі як хронічна депресія або тривожні розлади.

4. Зниження продуктивності:

- Знижується здатність справлятися зі стресорами, знижується продуктивність та ефективність.

- Може спостерігатися втрата інтересу до діяльності, що раніше приносила задоволення, зниження мотивації.

Тривалість стадії:

- Стадія виснаження може тривати від кількох тижнів до кількох місяців, залежно від інтенсивності стресу та здатності організму відновитися.

Як впоратися зі стадією виснаження:

1. Зменшення стресу:

- Важливо вжити заходів для зменшення стресорів та розвинути навички управління стресом.

2. Відновлення ресурсів:

- Відпочинок, здоровий спосіб життя, збалансоване харчування та фізична активність сприяють відновленню ресурсів організму.

3. Психологічна підтримка:

Консультація з психологом або психотерапевтом може допомогти в подоланні психічних наслідків стресу і в розвитку стратегії відновлення.

4. Соціальна підтримка:

- Спілкування з близькими людьми, участь у підтримуючих групах або ком'юніті може сприяти емоційному відновленню [8].

При надто сильному та тривалому впливі стресу на організм, коли самотійно організм людини із стресом впоратися не може, у людини з'являються серйозні проблеми. Вплив стресу на організм є руйнуючий, він зни-

жує імунітет, загострює хронічні захворювання людини, також можуть з'явитися нервово-психічні чи гормональні розлади. Власне саме це і становить справжню небезпеку стресу.

Стрес призводить до стимуляції енергетичного забезпечення пристосувальних процесів. У цих реакціях основне значення мають гормони. В умовах стресу в організмі вагітної жінки виділяються такі гормони як: катехоламіни та глюкокортикоїди. Зазначені гормони (катехоламіни та глюкокортикоїди) активують руйнування глюкози (або катаболічні процеси) та викликають підвищений рівень цукру у крові (гіперглікемію). У відповідь на гіперглікемію у крові підвищується рівень інсуліну, і тканини організму утилізують глюкозу, що призводить до збільшення в організмі теплотворення та збільшення працездатності м'язів. Організм довгий час виробляти інсулін у достатньо великій кількості не може, тому рівень його у крові знижується даний стан має назву – функціональний транзиторний діабет. У зв'язку із цим посилюється жиромобілізуючий ефект глюкокортикоїдів, а також здійснюється активація процесу глюконеогенезу (синтез глюкози з амінокислот) [4]. Отже, в організмі вагітної жінки виникає дефіцит амінокислот. Саме із цієї причини енергетичний обмін дуже швидко перемикається із вуглеводного на ліпідний тип. Поступово знижується вироблення глюкокортикоїдів, при зниженому рівні інсуліну. Ендокринна система поступово врівноважує катаболічні і анаболічні процеси (руйнування та синтез), це призводить до зниження витрати білка на енергетичні проблеми. Дія гормонів спричиняє збільшення жирних кислот. І саме ліпіди стають основним джерелом енергії. Окисленню піддаються жирні кислоти у печінці, скелетних м'язах та м'язах міокарда, отже виникає окислення м'язових тканин, серця, нирок, мозку, а також матки. Окрім зазначених процесів, відбувається обмеження у споживанні вуглеводів жирною та м'язовою тканиною. Це здійснюється задля того, щоб заощадити глюкозу для кровотворної тканини, для міокарду, еритроцитів і для головного мозку. Таким чином, зрозуміло, що у стресовій ситуації плід глюкози недоотримує, і може перебувати у стані гіпоксії- стану, коли плід не отримує достатньо кисню для нормального розвитку.

Метаболічні та гормональні перебудови захищають організм вагітної жінки, щодо ще ненародженої дитини – то вона перебуває у стані небезпеки. Все більше з'являються докази, що навіть помірний стрес чи тривога майбутньої матері під час вагітності впливають на плід і можуть мати далекосяжні наслідки для розвитку дитини. Механізми, які можуть пояснити вплив пренатального стресу на плід, ще не

повністю з'ясовані. Після народження немовлята обмежені в саморегуляції і потребують чутливого ставлення батьків для регулювання емоцій та фізіологічних процесів, особливо матері, яка безпосередньо займається доглядом за дитиною. Діадна регуляція впливає на розвиток до підліткового віку і є ключовим аспектом ранніх соціальних відносин. Метою дослідження було визначити далекосяжні наслідки стресу під час вагітності та тривожних розладів у жінок з вагітністю після 40 років [2]. Тривога та сильний стрес під час вагітності призводить до вегетативних змін – це порушення функціонування вегетативної нервової системи, яка відповідає за регуляцію діяльності внутрішніх органів, судин, залоз і гладкої мускулатури. Ці зміни можуть виникати внаслідок стресу, гормональних змін, хронічних захворювань або інших факторів і впливають на різні системи організму.

Симптоми вегетативних змін можуть включати:

- Серцево-судинні порушення: підвищений або знижений артеріальний тиск, тахікардія, перебої у серцевому ритмі.
- Дихальні порушення: відчуття браку повітря, частіше або поверхневе дихання.
- Порушення роботи шлунково-кишкового тракту: зміна апетиту, нудота, спазми, проблеми з травленням.
- Потовиділення та зміни температури тіла: підвищене потовиділення, озноб, відчуття жару або холоду.
- Психоемоційні прояви: підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну.

Також можуть викликати порушення циркадних ритмів матері, біологічні процеси, які регулюються внутрішнім «годинником» організму і визначають цикли сну і неспання, активності та спокою, а також інші фізіологічні процеси, що повторюються приблизно кожні 24 години. У вагітних жінок циркадні ритми можуть зазнавати змін під впливом гормональних перебудов, стресу та фізіологічних особливостей перебігу вагітності та поведінкові зміни, які можуть вплинути на спосіб харчування та життя, ускладнення перебігу вагітності, так і як передчасні пологи, порушення плацентації). Такі зміни можуть впливати на доступність кисню та глюкози для плода, порушувати ендокринні функції плаценти, викликати окислювальний стрес плода [7]. Велику роль у розвитку плода відіграє плацента – через те, що плацента є не тільки органом для отримання кисню та поживних речовин, а ще й органом чуття для дітей, який включає інформацію про подразники в середовищі матері у програму розвитку плода. У вагітних жінок з тяжким стресом часто підвищується рівень гормону кортизолу, який впливає на психологічний стан. Кортизол через плаценту

«сигналізує» плоду про небезпеку від навколишнього середовища і може уповільнити його розвиток [5]. Вплив на вагітну жінку сильного стресу під час вагітності здатне назавжди змінити функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи плода. Тому діти, які перенесли сильний стрес в утробі, схильні до метаболічних та серцево-судинних захворювань, а також до гіпертонії, астми, алергічних розладів, дисліпидемії, цукрового діабету, ожиріння. У більш зрілому віці вони можуть бути схильними до психічних розладів, аутизму, синдрому дефіциту уваги й гіперактивності, затримки мовного розвитку, високого рівня тривоги, шизофренії [5].

Для зниження дистресу під час вагітності після 40 років необхідно:

1. Психологічна підтримка: Робота з психологом або психотерапевтом може допомогти жінці впоратися з тривогою, страхами та іншими негативними емоціями, що виникають під час вагітності.

2. Фізична активність: Регулярні фізичні вправи, дозволені під час вагітності, допомагають зменшити рівень стресу та покращити загальний стан.

3. Соціальна підтримка: Підтримка з боку партнера, сім'ї та друзів може значно зменшити рівень дистресу, забезпечуючи необхідне емоційне підкріплення жінки.

4. Релаксаційні техніки: Медитація, йога, дихальні вправи допомагають знижувати рівень стресу та сприяють психологічному благополуччю.

Відчуття себе в новій ролі- ролі матері, не для кожної жінки проходить легко і без проблем. Це пов'язано з тим, що саме період вагітності може актуалізувати старі невіршені дитячі травми, внутрішні конфлікти з материнством та образом матері, який утворився у даної вагітної при взаємодії зі своєю власною мамою чи особою, яка її заміняла, ще в період дитинства. Внаслідок цього можуть виникати різні моделі стосунків вагітної жінки з плодом, різні типи психологічного компоненту гестаційної домінанти [3]. Стрес, особливо довготривалий, який діє на вагітну жінку, вкрай негативно впливає на показники фізичного та психологічного розвитку ембріону та плоду, а згодом дається взнаки і в дитячому та дорослому віці, підвищує ризики появи багатьох серйозних хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, ожиріння, та навіть онкологічних хвороб. Окрім цього стресові ситуації можуть викликати ускладнення перебігу вагітності, передчасні пологи, та в цілому впливають на виживання малюків. Стрес позначився негативно на психічному здоров'ї породіль, посиливши,

наприклад, симптоми депресії та ПТСР як під час вагітності, так і протягом першого року життя маленької дитини. У випадку наявності у вагітної жінки хоча б двох із перерахованих симптомів, вагітна має звернутися за допомогою до спеціаліста. Джерелами стресу у вагітної жінки є наступні чинники:

- конфлікти та емоційна неспокійна обстановка на роботі чи у сім'ї;
- важкі життєві події, чи втрати близьких;
- перебування у скрутних фізичних умовах;
- невпевненість у собі, наприклад побоювання того, що вона не зможе стати гарною матір'ю;
- емоційний дискомфорт;
- страх передчасних пологів, викидня;
- хвилювання за здоров'я дитини;
- страх пологів (страх фізичного болю, чи ускладнень).

На фоні фізіологічних змін, які мають місце при нормальному перебігу вагітності, створюється цілком новий фон, на якому розвиваються нервовопсихічні розлади. Такі ситуації дуже небезпечні, наражають на небезпеку вагітну та майбутнього малюка, порушуючи перебіг вагітності на всіх рівнях, створюють неблагодіюче тло для розвитку багатьох ускладнень вагітності, потребуючи:

- наявність панічного стану;
- порушення апетиту та сну;
- апатія та млявість;
- постійна втома, знижена працездатність;
- тремтіння м'язів, прискорене серцебиття, запаморочення;
- блювота,
- депресія, періоди безпричинного занепокоєння;
- порушення артеріального тиску;
- часті хвороби.

Одним із важливих аспектів новоутворень вагітних є формування пренатальної прив'язаності у жінок, ступінь розвитку якої безпосередньо пов'язаний з терміном вагітності, сформованим типом гестаційної домінанти, попереднім досвідом жінки, пов'язаним з вагітністю та пологами. У першому триместрі рівень пренатальної прив'язаності є дуже низьким. З першими ворушіннями плоду ступінь прив'язаності в нормі поступово підвищується. Але відхилення в психологічному стані вагітної, негативний досвід попередніх вагітностей, високий рівень стресу та соціально-економічних негараздів протягом вагітності може призвести до порушення формування діади «мати-дитина». Відсутність у жінки емпатії та низька сенситивність також формує афективно незріле, дисгармонійне ставлення до материнства. Дослідниця Г. Філіппова називає саме емпатію основним психологічним чинником у блоці особистісної готовності жінки до

материнства, яка впливає на якість взаємин між матір'ю та дитиною, здатність мам розуміти потреби дитини та підтримувати емоційний зв'язок. Емпатія включає як когнітивний аспект (усвідомлення того, що інша людина відчуває), так і емоційний аспект (переживання подібних почуттів).

Важливість пренатальної прив'язаності:

- Формування материнської поведінки: Пренатальна прив'язаність допомагає жінці підготуватися до материнства і формує позитивне ставлення до догляду за немовлям після народження.

- Зниження рівня стресу: Жінки, які відчувають сильну прив'язаність до своєї ще ненародженої дитини, зазвичай мають нижчий рівень тривожності та стресу під час вагітності.

- Позитивний вплив на розвиток дитини: Дослідження показують, що сильна пренатальна прив'язаність може позитивно впливати на розвиток дитини після народження, забезпечуючи їй стабільне та безпечне середовище.

Підтримка формування пренатальної прив'язаності:

- Психологічна підготовка: Жінкам може бути корисно звертатися до психолога або відвідувати курси для майбутніх батьків, де вони зможуть отримати підтримку та інформацію про те, як розвивати зв'язок із дитиною під час вагітності.

- Партнерська підтримка: Активна участь партнера в процесі вагітності, підтримка та спільні обговорення майбутнього материнства можуть посилити емоційний зв'язок матері з дитиною.

- Фізичний контакт: Погладження живота, розмови з дитиною, читання книжок вголос та прослуховування музики разом із нею можуть зміцнити зв'язок матері з малюком ще до народження.

Формування пренатальної прив'язаності є важливим елементом психологічної підготовки до материнства, і цей процес варто підтримувати на кожному етапі вагітності [9].

До уваги близьких людей та лікарів, які спостерігають вагітну, для своєчасного скерування її до психолога. З огляду на все вищевикладене, стрес під час вагітності ігнорувати, знецінювати дуже небезпечно. Психолог повинен розумітися саме на роботі з вагітними жінками для правильного діагностування та психокорекції стану вагітної. Тому в даних умовах, вагітні жінки в Україні, як ніколи, потребують піклування, розуміння та психологічної підтримки не тільки з боку близького оточення, а й фахівців, завдяки яким має проходити попередження та своєчасна корекція психологічних проблем, які можуть виникнути, як у період вагітності, так і у післяпологовий період.

Висновки і пропозиції. Вивчення рівня стресу для дослідження здатності адаптуватися до складних умов та тиску відповідальності, пов'язаного з материнством: переважній більшості досліджуваних жінок не притаманна здатність адаптуватися до стресових умов- це дається зі значними енергозатратами. Рекомендується забезпечити жінкам доступ до психологічної підтримки та терапії, щоб допомогти їм ефективно справлятися зі стресом та тривогою. Регулярні консультації з психологами або психотерапевтами можуть допомогти у розробці стратегій подолання стресу. Важливо здійснювати профілактичні заходи для зменшення рівня стресу, такі як програми підтримки вагітних жінок та спеціальні тренінги по управлінню стресом. Регулярний моніторинг психоемоційного стану жінок протягом вагітності допоможе своєчасно виявити проблеми і вжити заходів.

Розвивати освітні програми, які зосереджені на управлінні стресом і підготовці до вагітності для жінок старшого віку. Проводити тренінги та семінари, які допоможуть жінкам краще розуміти вплив стресу на вагітність і навчитися ефективно управляти своїм психологічним станом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бацилєва О. В. Девіантне материнство як варіант порушення репродуктивної поведінки: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.8 Кам'янець-Подільський, 2010. С. 48–58.
2. Бацилєва О. В. Клініко-психологічні механізми болю у жінок з порушенням репродуктивної функції: збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Т. XI, Вип. 3. К., 2009. С. 62–71.
3. Бацилєва О. В., Пузь І. В. Оцінка ефективності психологічної роботи з вагітними групи ризику щодо виникнення порушень у формуванні материнської поведінки. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 24. Кам'янець-Подільський: Аксіома», 2014. С. 40–52.
4. Бацилєва О. В. Психоемоційний стрес та його роль у виникненні порушень репродуктивного здоров'я жінки. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Том 10, Вип. 16. С. 52–61.
5. Бацилєва О. В. Психосоціальні особливості жінок пізнього репродуктивного віку. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка: Психологія особисто-

сті. Психологічна допомога особистості. Київ, 2014. Том. 11. Вип. 13. С. 63–70.

6. Кочарян О. С. Особливості особистості жінок з ускладненнями вагітності / О. С. Кочарян, В. І. Кузнєцова. *Вісн. Харк. нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. : Психологія.* – 2009. № 8. Вип. 42. С. 70–77.

7. Скрипніков А.М., Герасименко Л.О., Ісаков Р.І. Перинатальна психологія. «Видавничий дім Медкнига» Київ, 2017. – С. 3–4.

8. Феномен материнства. Підручники для студентів онлайн. URL: https://stud.com.ua/153712/psihologiya/fenomen_materinstva#srcannot_1 (дата звернення: 07.03.2024).

9. Яремчук Н.В. Психологічні особливості готовності молоді жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. за ред. кол. : В.В. Олійник (гол. ред.) та ін.]*. К. : Геопринт, 2008. Вип. 7. С. 234–239.

ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МОЛОДІ

THE TECHNOLOGIES PROMOTING DEVELOPMENT OF MATURE PERSONALITY IN YOUTH

У статті аналізуються питання особистісної зрілості молоді у контексті зміцнення її психологічного благополуччя. Особистісна зрілість розглядається як інтегративне утворення, що синергічно характеризує цілісну особистість, пов'язане з її самоде-термінацією, цінностями й смислами. Особистісна зрілість як динамічна системна структура, яка виявляється через складну систему ставлень особистості (до себе, до інших людей, до навколишнього світу), впливає на стратегії її самореалізації. За даними наукових розвідок констатовано наявність зв'язку між зрілістю та психологічним благополуччям (щастям) особистості, при цьому зауважено особливості цього зв'язку залежно від рівня особистісної зрілості. Наголошено, що сприяння щастю і благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, в осмисленні резервів повноцінної реалізації себе, наявності мотивації саморозвитку, розумінні свого потенціалу, вірі в свої можливості, здатності до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив. Дані емпіричного дослідження дали підстави стверджувати про поєднання у досліджуваних студентів недостатньої рефлексивності з негативними емоціями щодо себе, тенденцією до інтрапунитивності, схильності переживати провину за власні недоліки й помилки, недостатню готовність до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень. Обґрунтовано необхідність розроблення технології актуалізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості молоді. Загальною метою розробки комплексу вправ було визначено активізацію розвитку особистісної зрілості та рефлексії як механізму самопізнання, саморозвитку, становлення особистісного потенціалу, окреслено його завдання. Наведено приклади методичного інструментарію щодо активізації становлення особистісної зрілості, що сприятиме розвитку самопізнання та саморозуміння як особистісно значущої діяльності, вироблення у кожного учасника рефлексивної позиції, «запуску» внутрішнього рефлексивного механізму особистісного зростання з метою досягнення її зміцнення його психологічного благополуччя.

Ключові слова: особистість, особистісна зрілість, рівні особистісної зрілості, самореалізація, технології розвитку особистісної зрілості.

The article analyses personality maturity in young people to strengthen their psychological well-being. Mature personality is considered as an integrative formation that synergistically characterizes full-fledged personality and is related to an individual's self-determination, values and meanings. Mature personality as a dynamic system structure can be revealed through a complex system of an individual's attitudes (to him/herself, to other people, to the surrounding world) and it affects the strategies of self-realization. According to scientific literature, maturity of personality is linked with psychological well-being (happiness), while the peculiarities of this link depend on the level of this maturity. An individual's happiness and well-being is promoted via actualization of his/her internal resources, understanding own reserves for full self-realization, motivation for self-development, understanding one's own potential, belief in one's own capabilities, conscious control and self-evaluation of own achievements and prospects. The obtained empirical data gave us reasons to claim that the examined students combined insufficient reflexivity with negative emotions about themselves, tended to intrapunitive, to feel guilty for their own shortcomings and mistakes; they were not really ready for changes, self-development in accordance with their own knowledge and achievements. We substantiated the need to develop a technology actualizing constructive trends that exist in young people's personality. The overall goal was to develop a set of exercises that activates development of mature personality and reflection as a mechanism of self-cognition and self-development, forms personal potential; corresponding tasks were outlined. We presented examples of tools that helps us active formation of mature personality, develop self-cognition and self-understanding as an individually significant activity, develop a reflective position in each training participant, "launch" internal reflective mechanism of personal growth in order to achieve and strengthen psychological well-being.

Key words: personality, mature personality, levels of personality maturity, self-realization, technologies for mature personality development.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.18>

Яворська-Ветрова І.В.

к.психол.н., с.н.с., старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Питання особистісної зрілості молоді актуалізуються у кризових обставинах сучасної дійсності, оскільки зрілість є основою психічної стійкості, здатності долати знегоди і труднощі. А стійкість О. Романчук, психіатр, директор Інституту психічного здоров'я УКУ й Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, порівнює з психологічною ППО, що «захищає нас від ударів війни по нашій психіці і нашій єдності, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому, наше психічне здоров'я та особистісну цілісність, силу нашого духу, глибину та

життєдайність наших стосунків» [11]. Тобто, особистісна зрілість є виявом особистісного потенціалу, здатності спиратися на власні внутрішні ресурси і бачити у проблемі можливості для особистісного зростання.

Аналіз наукових досліджень щодо проблем особистісної зрілості доводить, що цей феномен пов'язаний з самоактуалізацією й самоде-термінацією особистості, оскільки «створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності», становлення самостійності і незалежності, впевненості у своїх можливостях ефективно контролювати і оцінювати свої

досягнення і перспективи [12]; системою її ставлень до світу, інших людей, до самої себе: врівноважена особистісна позиція (прийняття власного «Я», толерантне ставлення до інших людей, конструктивна взаємодія і відчуття єдності зі світом) сприятиме знаходженню балансу у відносинах із собою та світом, досягненню психологічного благополуччя [14; 18]; цілісністю особистості, яка виступає «необхідною умовою усвідомлення людиною смислу і цінності життя, універсальності й унікальності людської природи, її призначення та самореалізації в єдиному світі» [3]; розвитком рис особистості як узагальнених диспозицій, що утворюють проприум – динамічний центр особистості [17]; цінностями й смислами: створенням власних смислових систем в межах саме особистісного виміру розвитку [16].

Дослідники наголошують на нерівномірності, «діахронічному характері» процесу становлення особистісної зрілості [7], а також на його стадіальності. Так, Р. Кеган (R. Kegan), виокремлюючи п'ять якісно різних рівнів зрілості (перші два – імпульсивний та інструментальний – характерні для дитинства й підліткового віку), вважає властивими дорослості три рівні: «соціалізований, самоавторський і самотрансформуючий», які відображають зростаючі здатності пізнання світу, внутрішньоособистісного та міжособистісного розвитку [21]. Якщо на соціалізованому рівні людина, усвідомлюючи свої бажання та інтереси, пристосовує їх до інтересів оточуючих, то на самоавторському рівні інтегроване Я особистості стає більш автономним: визначаючи власні переконання, ідентичність і соціальні відносини, людина більше не залежить виключно від думки інших [22]. Такого рівня зрілості, на думку дослідників, досягають від 80 до 90 відсотків людей, водночас самотрансформуючого рівня – менше одного відсотка. У вітчизняній психології «авторство», тобто створення життєвих та особистісних проєктів, показником зрілої особистості визначають Н.В. Чепелева і С.Ю. Рудницька [16].

Окремий актуальний напрямок наукових розвідок – зв'язок між зрілістю та психологічним благополуччям (щастям) особистості. А. Фоссас (A. Fossas) [20], ґрунтуючись на теорії рівнів дорослої зрілості Р. Кегана, виявив «криволінійну залежність між зрілістю та щастям»: найбільш благополучними й щасливими почували себе респонденти на самоавторському рівні зрілості, порівняно з тими, чий рівень зрілості визначено як соціалізований чи самотрансформуючий. Л. Баугер, Р. Бонгардт і Дж. Дж. Бауер (L. Bauger, R. Bongardt, J.J. Bauer) [19] за результатами емпіричного дослідження дійшли висновку, що зрілість є значущим предиктором суб'єктивного благополуччя особистості, зокрема для молоді та осіб середнього віку.

У вітчизняних психологічних розвідках вказана проблематика так само знаходить висвітлення у різних контекстах. Так, у моделі психологічного благополуччя Ю.М. Олександрова [8] особистісна зрілість розглядається його ресурсним компонентом поряд з процесуальним (самоактуалізація), структурним (гармонія особистості), оціночним (суб'єктивне благополуччя) та результативним (психологічне благополуччя особистості) компонентами.

На думку дослідників, самореалізація індивіда веде до зростання його суб'єктності, сприяє «розвитку низки якостей, пов'язаних з формуванням зрілої особистості та індивідуальності як вищої її форми: автономією, внутрішньою мотивацією, самодисципліною, повним функціонуванням, свідомістю існування, довгостроковими цілями тощо» [5, с. 2]. Наявність таких якостей свідчить про розвиток самодетермінації особистості, тобто «наскільки людина є суб'єктом, автором власного життя, наскільки вона сама детермінує власну життєдіяльність» [6, с. 8]. При цьому сприяння щастю і благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, в осмисленні резервів повноцінної реалізації себе в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей у майбутньому [14], а отже, досягненні особистісної зрілості.

Мета статті полягає у психологічному обґрунтуванні необхідності розроблення технології актуалізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості молоді.

Виклад основного матеріалу. У проведеному емпіричному дослідженні основними чинниками психологічного благополуччя й успішної самодетермінації особистості розглядалися усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив. Серед показників особистісної зрілості розглядалась система уявлень людини про саму себе і оточуючий світ, ставлення до себе й інших людей, адже, за даними науковців, саме високорозвинене самоприйняття й здатність встановлювати та підтримувати теплі стосунки з іншими людьми є першорядними складниками структури психологічного благополуччя [13; 10; 15].

Дані емпіричного дослідження взаємозв'язку самоставлення й психологічного благополуччя, щастя, задоволеності життям у студентів дають підстави стверджувати, що досліджувані (за Опитувальником самоставлення В.В. Століна) при загальному позитивному ставленні до себе, готовності до пізнання себе, достатньому рівні усвідомлення своїх внутрішніх спонукань виявляють сумніви щодо

цінності й цікавості свого «Я» для інших, очікують скоріше негативної оцінки своєї особистості та діяльності. Водночас при наявності позитивних помірних кореляційних зв'язків між показником глобального самоставлення і щастя (за Шкалою суб'єктивного щастя С. Любомірські і Х. Леппер) ($r=0,449$: $p < 0,01$), а також задоволеності життям (за Шкалою задоволеності життям Е. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen і S. Griffin) ($r=0,456$: $p < 0,01$), виявлені слабкі кореляційні зв'язки між показником саморозуміння і щастя та задоволеності життям ($r=0,234$: $p < 0,01$ і $r=0,290$: $p < 0,01$ відповідно), зворотні помірний та слабкий зв'язки з показником самозвинувачення ($r=-0,334$: $p < 0,01$ і $r=-0,253$: $p < 0,01$ відповідно) та незначущі зв'язки з таким показником, як самокерівництво, самопослідовність. Подібні результати отримані за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф: слабкі кореляційні зв'язки показників саморозуміння та самокерівництва як із загальним психологічним благополуччям ($r=0,307$: $p < 0,01$ і $r=0,218$: $p < 0,01$ відповідно), так і з усіма іншими показниками цієї Шкали. З показником Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф «особистісне зростання» помірно позитивно корелюють тільки показники інтересу до себе ($r=0,379$: $p < 0,01$). Таким чином, можна констатувати, що досліджувані – тільки в межах цікавості до власного «Я» – відкриті новому досвіду й готові до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень.

На підставі цих результатів можна стверджувати, що низькі показники саморозуміння й середні показники самокерівництва й самозвинувачення, а також вказані особливості взаємозв'язку цих показників з психологічним благополуччям, щастям, задоволеністю життям, свідчать про поєднання у досліджуваних студентів недостатньої рефлексивності з негативними емоціями щодо себе, тенденцією до інтрапунітивності, схильності переживати провину за власні недоліки й помилки, тобто про певну конфліктність їх самоставлення.

Відтак дослідження факторів та розробка ефективних психологічних технологій, що стимулюють особистісний потенціал людини, забезпечують самостійність вибору напрямку саморозвитку та самореалізації, сприяють задоволеності життям та психологічному благополуччю особистості є вкрай необхідними. Як зазначав О. Романчук, «нам треба плекати і творити культуру плекання стійкості, психічного здоров'я, стосунків, особистісного зросту» [11]. Тому актуальним є розроблення практик, технологій сприяння особистісному зростанню, набуттю зрілості, зокрема, у старшому шкільному та студентському віці.

Сприяння особистісному саморозвитку, а також розвитку адаптаційних можливостей, на переконання О.М. Кокуна, відіграє значущу роль у особистісному зростанні та зміцненні психологічного благополуччя. З цією метою дослідник рекомендує практикувати:

- розвиток особистісно та адаптаційно важливих здібностей, зокрема, за допомогою онлайн-курсів, семінарів або інших віртуальних заходів;

- розвиток резильєнтності та майндфулнес (наприклад, медитація та вправи на глибоке дихання), що сприятиме формуванню навичок подолання стресових впливів та підвищенню резильєнтності у складних умовах життєдіяльності;

- розвиток емоційного інтелекту через вправи, спрямовані на вироблення здатності до розуміння та ефективного управління своїми емоціями;

- набуття вміння побудови мереж та союзів з окремими особами й групами, що може забезпечити не лише необхідну емоційну підтримку, але й додаткові ресурси та інформацію, які сприяють стійкості;

- опанування навичок тайм-менеджменту (визначення пріоритетності завдань, постановка реалістичних цілей, ефективне керування своїм часом);

- заохочення до саморефлексії: ведення щоденників, групові обговорення або практики усвідомленості сприятимуть кращому розумінню своїх думок, емоцій та особистісному зростанню в цілому;

- розвиток здатності до творчої діяльності (письмової, художньої, музичної тощо) може стати ефективним способом долаття стресу та вираження своїх емоцій;

- розвиток почуття гумору як важливого захисного психологічного механізму, що позитивно впливає на настрій і може допомогти краще зорієнтуватися в складних ситуаціях;

- підтримка гарної фізичної форми, регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи негативні наслідки стресу і сприяючи психічній та фізичній витривалості [4, с. 8–9].

Виходячи із зазначеного, нагальною є проблема психологічного супроводу обрання ефективних стратегій поведінки, у тому числі з метою подолання особистістю життєвих труднощів, напрацювання механізмів адаптації (зокрема й до кризових) умов життєдіяльності з метою розвитку особистісної зрілості, зміцнення життєстійкості, самореалізації та самоактуалізації. Нижче подано методичний інструментарій для активізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості. Було напрацьовано комплекс тренінгових вправ, цільовою аудиторією якого є старшокласники та студенти.

Загальною метою розробки комплексу вправ було визначено актуалізацію розвитку особистісної зрілості та рефлексії як механізму самопізнання, саморозвитку, становлення особистісної ефективності. Виходячи з цього були окреслені такі завдання:

- актуалізувати потребу у самопізнанні та саморозвитку;
- сприяти усвідомленню себе як суб'єктів діяльності, навчальної та міжособистісної взаємодії;
- розвивати до здатність до рефлексивного самоаналізу, усвідомлення власних внутрішніх змін;
- розвивати здатність до ведення позитивного внутрішнього діалогу, у тому числі, з позиції децентрації;
- оволодівати навичками аналізу проблемних ситуацій у власній діяльності, міжособистісній взаємодії, особистісній та емоційній сферах;
- створювати умови для формування мотивації саморозвитку, самовдосконалення;
- сприяти розвитку самоповаги, впевненості у собі;
- вчитися поводити себе, думати й почуватись як зріла особистість.

У таблиці 1 подано перелік певних вправ, спрямованих на розвиток процесів та властивостей, що активізують становлення особистісної зрілості в ході тренінгових занять.

Нижче подано деякий методичний інструментарій для активізації конструктивних тенденцій у формуванні показників, що сприяють становленню особистісної зрілості старшокласників та студентів.

Вправа «Футболка з написом» [1; вправу модифіковано]

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації і самовираження.

Матеріали й обладнання: маркери різних кольорів, аркуші паперу форматом А-4, ножиці, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Настанова: «Виготовлятимемо» футболки, точніше розроблятимемо дизайн. Той або

інший напис на футболці може багато розповісти про людину. Який напис стосовно себе ви хотіли б бачити на своїй футболці? Яким ви хочете, щоб вас побачили люди?

Зараз будемо працювати дизайнерами. Намалюйте на аркуші паперу і виріжте свою футболку (можна роздати вже готові «силуети» футболок), розфарбуйте її та придумайте свій напис».

Обговорення та інтерпретація. Подальша робота може проводитись двома способами. Перший – попросити учасників зачитати їхні написи на футболках і пояснити, чому зроблено саме такий напис, що він означає і що хотів висловити автор. Другий – зібрати всі роботи, потім кожну футболку обговорити окремо, визначаючи, про що свідчить напис: ім'я автора, його відчуття, прагнення, улюблене заняття, здібності, очікування стосовно інших тощо.

Змістовий аналіз написів дасть змогу визначити, якими бачать себе учасники, наскільки вони знають самих себе і хочуть, щоб їх знали інші, якими соціальними ролями володіють, як оточуючі сприймають їх і чи збігається їх бачення з власним баченням учасника.

Вправа «Мої сильні сторони» [9, вправу модифіковано]

Мета: розвивати рефлексію, уміння аналізувати свої властивості, створити умови для формування мотивації досягнення успіху.

Настанова: «Особистісне зростання людини, її внутрішні зміни відбуваються тоді, коли вона стає самою собою, а не тоді, коли намагається бути такою, як інші. Позитивні зміни відбуваються лише у тому випадку, коли людина відмовляється від того, що нав'язують інші, перестає «підлаштовуватися» під бажання інших бачити її такою, яка видається їм правильною, а просто приймає себе такою, якою є насправді тут і тепер. Саме такий погляд на себе відкриває можливості для саморозвитку і самовдосконалення, сприяє досягненню нових вершин, нових успіхів. Ваше важливе завдання відтепер – прийняти

Таблиця 1

Вправи на активізацію процесів розвитку особистісної зрілості

Процеси та властивості, що активізуються у процесі тренінгу	Вправи
Самопізнання, саморозуміння	«Футболка з написом», «Незакінчені речення»
Образ Я, самоідентифікація	«Намалюйте себе в образі казкового героя», «Схожість і відмінність»
Самооцінка, самоприйняття	«Я – такий», «Перетворення»
Рефлексивність	«Сфера моралі», «Як вчитися на невдачах?», «Мої сильні сторони»
Саморегуляція, самоконтроль	«Дзеркало»
Децентрація	«Я у своїх очах та очах інших людей», «Який я і що про мене думають інші?»
Креативність, критичність мислення	«Версія»
Конструктивна взаємодія, співпраця з іншими	«Малюємо кола...», «Рідна душа», «Душа компанії»

себе, полюбити себе, своє духовне, інтелектуальне і фізичне «Я».

Хід виконання

Кожен учасник протягом 1–2 хвилин повинен говорити про свої позитивні якості, про те, що він у собі цінує, любить, приймає. Учасник має казати це вільно, впевнено, без застережень «але, може бути, якщо, все ж...».

Запитання для обговорення:

1. Чи легко було вам виконувати це завдання?

2. Які почуття ви переживали? Чи змінився ваш настрій під час виконання вправи?

Опрацювання та інтерпретація результатів.

Аналіз висловлювань учасників та їх емоційних переживань дозволяє виявити їх сприйняття себе як гідної особистості, налаштованої на успіх; з'ясувати, яким саме якостям надається перевага у баченні шляхів його досягнення.

Вправа «Версія» [17, с. 144–145]

Мета: навчити учасників виявляти креативність в інтерпретації інтерперсональних стосунків, зародження сумніву у власній безкомпромисності, відмовитись від стереотипного сприймання, формувати позитивність і, навіть, парадоксальність мислення.

Матеріали й обладнання: картка із зображенням фігурок людей (наприклад, ТАТ, картка № 3).

Настанова: «Перед вами малюнок. Придумайте для нього назву або озвучте його, беручи до уваги, що за сюжетом це: комедія, трагедія, героїчний епос, реалізм, мелодрама, бойовик, фарс, романтика, парадоксальний випадок (анекдотична ситуація)».

Обговорення: чи можна говорити, що люди сприймають події життя у контексті певного жанру? Що відчувають люди, коли дивляться на знайому ситуацію з іншої точки зору? Що є причиною повернення людей до стереотипного уявлення? Чи можуть люди відчувати дискомфорт, коли ситуація має декілька варіантів рішення? Чим цінно побачити декілька точок зору стосовно певної ситуації? Який варіант рішення приймати, коли однаково вірними і привабливими видаються декілька? Які риси інших людей спонукають нас до творчості?

Вправа «Малюємо кола...» [2]

Мета: з'ясувати особистісні особливості, цінності, домагання, характер проблем кожного учасника, його статус у групі; виявити міжособистісні та групові взаємини, їх динаміку; формувати потенціал для групової згуртованості.

Матеріали: рулони (по одному на кожен стіл) міцного паперу; у достатній кількості олівці, фломастери, фарби, гуаш, пензлі, гумки, скотч.

Хід виконання

Учасникам пропонується одне велике коло, вирізане з білого паперу (діаметром приблизно

1–1,5 м). Учасники розташовуються навколо паперу, і кожен малює у цьому колі фігуру кола та заповнює його будь-яким зображенням, кольором тощо. По закінченню роботи учасник підписує свій малюнок. Кола інших учасників можна домальовувати, написати побажання, але з дозволу автора.

Настанова: «Займіть місця навколо цього великого кола. При бажанні місце можна змінити. Ви маєте право вільно рухатися навколо паперу і працювати на будь-якій території. Намалюйте коло якого хочете розміру і кольору. Потім намалюйте на листі ще один-два кола бажаного розміру та кольору. Обведіть контури малюнків. З'єднайте свої кола з тими, які вам найбільше сподобались. Намалюйте всередині своїх кіл сюжетні малюнки, значки, символи, тобто надайте їм індивідуальності.

Потім походить навколо «картини», уважно розгляньте малюнки. Якщо вам захочеться щось домальовувати у колах інших учасників, спробуйте з ними про це домовитись. За згоди авторів, можете написати добрі слова та побажання біля малюнків, що вам сподобались. Оберегайте простір і почуття інших!

Замалюйте вільний простір, що залишився, візерунками, символами, значками тощо. Насамперед домовтесь з іншими учасниками про зміст і спосіб створення фону для колективного малюнка».

Обговорення та інтерпретація Пропонується назвати одне слово, що характеризуватиме настрій учасника після роботи над спільним малюнком. Як ви себе зараз відчуваєте? Який у вас настрій? Чи доповнювали ви кола інших учасників своїми малюнками? Що було найбільш складним у процесі роботи?

Для цієї техніки вибрано саме коло як міфологічний символ гармонії. Вважається, що через відсутність гострих кутів – це найбільш «доброзичлива» з усіх геометричних фігур. Встановлено, що навіть маленькі діти надають перевагу колам перед усіма іншими фігурами. Коло означає схвалення, дружнє ставлення, співчуття, м'якість, почуттєвість. Робота у колі активізує інтегративне, емоційне, інтуїтивне (правопівкульне) мислення, а також об'єднує, стабілізує групу, сприяє формуванню сприятливих міжособистісних відносин.

Висновки. Особистісна зрілість визначається як інтегративне утворення, що синергійно характеризує цілісну особистість. Водночас, це динамічна системна структура, яка виявляється через складну систему ставлень особистості (до себе, до інших людей, до навколишнього світу) і впливає на стратегії її самореалізації. Зрілість розглядається науковцями значущим предиктором благополуччя, щастя, задоволеності життям особистості. Наведені приклади методичного інструмента-

рію щодо активізації становлення особистісної зрілості сприятимуть розвитку самопізнання та саморозуміння як особистісно значущої діяльності, виробленню у кожного учасника рефлексивної позиції, «запуску» внутрішнього рефлексивного механізму особистісного зростання з метою досягнення й зміцнення його психологічного благополуччя.

Перспективи подальших наукових пошуків пов'язані з вивченням ресурсності особистості у контексті її зрілості, психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойбіна Ю.В. *Авторська корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості в собі у дітей»*. Харків, 2007. 81 с.
2. Ветко Г., Кавізіна К.. Арт-терапія в роботі психолога дитячого табору відпочинку. *Психолог*. 2014. № 7 (535). С. 52–55.
3. Кельнер С.С. *Психологічні особливості формування особистісної цілісності в юнацькому віці*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Київ, 2020. 22 с. URL: http://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2020/KELNER_avtoref_pas.pdf
4. Коқун О.М. Сприяння особистісному саморозвитку учнів і студентів в умовах війни. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару*, 25 квітня 2024 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 8–9.
5. Левіт Л.З. *Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2016. 42 с.
6. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том IX. Випуск 9. К.: Талком, 2016. С. 6–13.
7. Миропольцева Н.І., Фисун Н.Г. Дослідження розвитку особистісної незрілості в період дорослого віку. *Габітус*, 2022. Випуск 44. С. 209–213. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.35>
8. Олександров Ю. М. *Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2010. 19 с.
9. Піцхелаурі К. Зниження рівня тривожності. Авторська корекційна програма. *Психолог*. 2014. № 7 (535). С. 34–38.
10. Пономаренко Я.С. Самоставлення поліцейських із різним рівнем особистісно-професійної здійсненності. *Габітус*, 2021. Випуск 32. С. 203–207. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.36>
11. Романчук О. Ще більше стійкості! *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*. 2023. Вилучено з: <https://k-s.org.ua/resources/blog/shhe-bilshe-stiykosti/>
12. Сердюк Л.З. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія / Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. [та ін.] ; ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
13. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених* : зб. матеріалів конф. / за заг. ред. проф. Т.О. Олефіренка. Київ, 2020. С. 177–179.
14. Сердюк Л.З. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* : монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
15. Старинська Н.В. Розвиток властивостей самоактуалізованої особистості. *Габітус*, 2021. Випуск 30. С. 180–184. DOI <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.30.31>
16. Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроєктування. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2018. № 1. С. 71–77.
17. Штепа О.С. *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг*: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
18. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том VI. Випуск 13. С. 198–206. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/24.pdf>
19. Bauger, L., Bongaardt, R., & Bauer, J.J. Maturity and Well-being: The Development of Self-Authorship, Eudaimonic Motives, Age, and Subjective Well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2021. Volume 22. P. 1313–1340. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00274-0>
20. Fossas, A. Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2019. Volume 20 (6). P. 1933–1952. DOI <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0033-9>.
21. Kegan, R. *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1982.
22. Kegan, R., & Lahey, L. From subject to object: A constructive-developmental approach to reflective practice. In N. Lyons (Ed.), *Handbook of reflection and reflective inquiry* (pp. 433–449). New York, NY: Springer. 2010.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

COMPARATIVE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION MECHANISMS AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALTIES

Стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу вивчення проблеми дослідження механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у студентів. Ґрунтовно аналізуються теоретичні передумови та сучасний стан дослідження механізмів психологічного захисту особистості (трактування поняття, функції та зміст феномену, його складові компоненти, значення для особистості). Висвітлено особливості копінг-стратегій в системі протидії психологічному стресу (класифікація, значення), а також здійснено теоретичне обґрунтування протиставлення копінг-поведінки психологічним захистам (подібність, відмінність). Звертається увага, що психологічний захист є особливою формою неусвідомлюваної психічної активності, яка дає змогу полегшити, хоча б на певний час, конфлікт і зняти напругу, а в конкретних ситуаціях так змінити смисл події і переживань, щоб не нанести травми уявленням про себе. Наголошується, що психологічні захисти покликані забезпечити психічну рівновагу суб'єкта, знизити рівень тривоги, напруження. Існують різні концептуальні моделі механізмів психологічного захисту такі, як: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проєкцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублимацію, катарсис і регресію.

Аналізуються методичні засади дослідження механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей, де даний психодіагностичний комплекс методик всебічно діагностує оцінку рівня стресостійкості і копінг-стратегій студентів різних спеціальностей, механізми психологічного захисту та наявність домінуючих копінг-стратегій студентів. Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у студентів: рівень стресостійкості (високий, середній, низький), рівні прояву копінг-стратегій, домінуючі копінг-стратегії студентів залежно від спеціальності, механізми психологічного захисту.

Ключові слова: психологічний захист, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, рівень стресостійкості, рівень прояву копінг-стратегії, заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, деперсоналізація, відчуження, ідентифікація, компенсація, сублимація, катарсис, регресія.

The article is devoted to the theoretical and practical analysis of studying the problem of researching the mechanisms of psychological protection and coping strategies among students. The theoretical prerequisites and the current state of research into the mechanisms of psychological protection of the individual are thoroughly analyzed (interpretation of the concept, functions and content of the phenomenon, its constituent components, significance for the individual). The peculiarities of coping strategies in the system of combating psychological stress are highlighted (classification, meaning), and the theoretical justification of the opposition of coping behavior to psychological defenses (similarity, difference) is carried out. Attention is drawn to the fact that psychological defense is a special form of unconscious mental activity that makes it possible to alleviate, at least for a certain time, the conflict and relieve tension, and in specific situations to change the meaning of events and experiences so as not to cause trauma to the self-image. It is emphasized that psychological defenses are designed to ensure the mental balance of the subject, to reduce the level of anxiety and tension. There are various conceptual models of psychological defense mechanisms such as: denial, suppression, rationalization, displacement, projection, depersonalization, alienation, identification, compensation, sublimation, catharsis and regression.

The methodological principles of researching the mechanisms of psychological protection and coping strategies among students of various specialties are analyzed, where this psychodiagnostic complex of methods comprehensively diagnoses the assessment of the level of stress resistance and coping strategies of students of various specialties, the mechanisms of psychological protection and the presence of dominant coping strategies of students. The organization of empirical research and the results of psychodiagnosis of psychological protection mechanisms and coping strategies in students were analyzed: the level of stress resistance (high, medium, low), levels of manifestation of coping strategies, dominant coping strategies of students depending on the specialty, mechanisms of psychological protection.

Key words: psychological protection, mechanisms of psychological protection, coping strategies, level of stress resistance, level of manifestation of coping strategies, denial, suppression, rationalization, displacement, projection, depersonalization, alienation, identification, compensation, sublimation, catharsis, regression.

УДК 159.944.4-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.19>

Яновська Т.А.

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

Традиційно захисні механізми та стратегії копіngu досліджуються як два окремих види адаптаційних процесів. Проте оскільки захисні механізми, подібно до механізмів копіngu, функціонують з метою захисту індивідів від емоційних наслідків кризової ситуації, у літературі, присвяченій копінг-поведінці спостерігається невизначеність щодо цих двох термінів. Зважаючи на те, що первинна функ-

ція копіngu та психологічного захисту полягає у відповіді на стрес, також прослідковується тенденція у деяких випадках не розрізняти ці два процеси, використовуючи гібридні терміни «репресивного копіngu». Тобто копінг та психологічний захист дуже часто є взаємозамінними у різних дослідженнях [2, с. 165].

Психологічні захисні механізми розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації та вирі-

шення конфліктів, а найбільш потужним критерієм ефективності дії є ліквідація тривоги; копінг вважають продуктивними, відрефлексованими, цілеспрямованими і підконтрольними суб'єктові адаптивними і творчо-перетворювальними діями. Більшість дослідників сходяться в тому, що багато факторів (стадія професійного самовизначення, порівняно зі школярами збільшується інформаційне навантаження, спостерігається нерівномірно розподілений робочий час, ускладнюються міжособистісні відносини, виникають проблеми пов'язані з віддаленістю від сім'ї та зміною місця проживання в разі переїзду в навчальний заклад, який знаходиться в іншому місті та ін.) спричиняють труднощі у студентському житті та можуть стати причиною стану емоційної напруженості та розвитку стресових переживань. Адаптація до нових умов, які обумовлені початком навчання у ЗВО пов'язана з тим, як особистість може впоратись зі зняттям емоційного напруження: у багатьох випадках подолання важкого емоційного стану здійснюється за допомогою механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, які забезпечують результативність навчально-професійної діяльності у складних умовах [3, с. 19].

Огляд психологічних досліджень показує, що наукові доробки із зазначеної проблематики торкаються передусім розгляду психологічного захисту особистості як спеціальної регулятивної системи стабілізації, яка спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту (О. Власова, Р. Грановська, Р. Грачов, Л. Гребеннікова, Н. Каліна, Є. Карпенко, Г. Келлерман, А. Лоуен, Р. Плутчик, О. Романова, Н. Скіба, Л. Субботіна, З. Фрейд, Т. Яценко та ін.) [1, с. 37]; та «захисних» ознак професійної діяльності через фактори нервово-психічного напруження як чинників прояву психологічного захисту (С. Безносков, В. Бодров, В. Бойко, Ж. Вірна, Н. Водопьянова, Дж. Грінберг, Є. Ільїн, Р. Лазарус, О. Овчинікова та ін.) [5, с. 102]. Контекст вивчення проблеми прояву психологічного захисту та копінг-стратегій в межах студентської діяльності засвідчує недостатній рівень її наукового обґрунтування, особливо мало порівняльних досліджень в даному аспекті між представниками різних спеціальностей.

Метою дослідження є вивчення особливостей механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей, визначення та порівняння домінуючих досліджуваних явищ.

Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти м. Полтави. До складу емпіричної вибірки увійшли 50 студентів спеціальності «Психологія» та 50 студентів спеціальностей «Образотворче мистецтво» і «Музичне

мистецтво». Доцільність дослідження копінг-стратегій та психологічних механізмів захисту підкріплюється визначенням рівня стресостійкості студентів-психологів та студентів-художників (студентів-музикантів) за допомогою методики «Тест на визначення стресостійкості особистості» (за В. Семіченко) [4, с. 105]. Серед студентів-психологів з високим рівнем стресостійкості виявлено 43% особи, серед студентів образотворчого мистецтва і музичного мистецтва – 38% осіб. Із середнім рівнем стресостійкості серед студентів-психологів виявлено 32%, а серед осіб творчих спеціальностей – 36%. У той же час серед опитуваних в обох вибірках визначено однакову кількість осіб з низьким рівнем стресостійкості (по 25%).

Отримані показники свідчать про достатнє усвідомлення студентами двох груп реальності подій і ситуацій, які з ними відбуваються, наявність у них умінь справлятися з проблемами та стресовими переживанням з урахуванням знань про себе і навколишнє середовище. Отримані результати вказують на наявність низького показника схильності до стресу у студентів двох діагностичних груп. Показники у представників творчої сфери діяльності знаходяться на середньому рівні, що свідчить про достатній рівень їх стресостійкості та некритичну схильність до стресу. Ці респонденти здебільшого гарно адаптуються до умов навчання, змін кола спілкування, викликів професійної діяльності, вміють регулювати свої відчуття і переживання, характеризуються достатнім рівнем самооцінки та самоконтролю, завдяки чому здатні нормалізувати свій психічний стан в разі необхідності без значних енергетичних затрат та негативних психоемоційних наслідків. Однак 26% студентів творчих спеціальностей володіють низьким рівнем стресостійкості, що вказує на значний ризик їх дезадаптації в стресогенних ситуаціях. Студенти-психологи, у порівнянні з ними, володіють вищим рівнем стресостійкості, що свідчить про їх вищу опірність до нервово-психічної напруги різного характеру, зокрема й навчальну. Для них є властивим свідоме подолання подібних емоційних станів шляхом використання відомих способів, власних захисних психологічних механізмів, копінг-стратегій.

Опитувальник «Копінг-стратегії» (за Р. Лазарусом) [4, с. 189] дозволив визначити способи подолання, якими найбільше користуються майбутні вчителі-художники і музиканти та студенти-психологи у разі стресових ситуацій. Як видно з отриманих даних, найбільш високі результати (високий рівень) серед студентів обох вибірок встановлено за такими субшкалами, як:

– «дистанціювання» (32%), що свідчить про когнітивні зусилля частини опитаних відокре-

митися від ситуації, зменшити її значимість (як дезадаптивний варіант);

– «самоконтроль» (53%), що свідчить про виражені зусилля з регулювання своїх почуттів і дій цими респондентами, тобто обмеження власних бажань і почуттів, прагнення приховати свої переживання від оточення, як ознака вимогливості до власної поведінки;

– «визнання власної відповідальності» (39%), що свідчить про схильність цих респондентів визнавати свою відповідальність та усвідомлювати роль у проблемі, що виникає та шукати спроби її вирішення (адаптивна форма поведінки);

– «планування вирішення проблеми» (41%), що свідчить про можливість активного протистояння труднощам завдяки їх ретельному аналізу та пошуку шляхів вирішення.

Достатньо високі показники (середній рівень) у студентів двох вибірок проявляються за всіма копінг-стратегіями, найбільше у стресових ситуаціях вони шукають соціальної підтримки (57%), тобто їхні зусилля спрямовуються на пошук інформаційної, емоційної та дієвої допомоги з боку оточення, його уваги, співчуття. Характерним є використання позитивної переоцінки (45%) та копінг-стратегії «втеча-уникнення» 45% респондентів з двох вибірок, що показує наявність уявного прагнення і поведінкових зусиль, спрямованих на втечу або уникнення стресових проблем.

Порівнюючи результати діагностики копінг-стратегій між двома спеціальностями – образотворчого і музичного мистецтва та психологією, спостерігаються незначні відмінності. Студенти, які здобувають психологічну освіту, переважно використовують конструктивні варіанти копінг-поведінки, а саме: самоконтроль (53%), визнання власної відповідальності (42%), планування вирішення проблеми (47%), що є найбільш конструктивними та адаптивними, доводять сформований у студентський період комплекс важливих особистісних рис майбутнього фахівця. Результати свідчать, що студенти-психологи схильні уникати емоційно піднесених імпульсивних вчинків, раціонально підходять до вирішення проблемних ситуацій, усвідомлюють власну роль у виникненні і вирішенні труднощів. Однак при цьому вони можуть приймати надмірну відповідальність та самоконтроль за поведінкою, самокритичні, мають труднощі з вираженням переживань, потреб у проблемних ситуаціях.

Дистанціювання як спосіб поведінки у стресовій ситуації менш характерна для студентів-психологів (28%). Студенти, які здобувають педагогічну освіту творчого спрямування, обирають в якості постійних стратегій поведінки у стресових ситуаціях «дистанціювання» (35%) та «позитивну переоцінку» (38%). Остання характеризується подоланням негативних

переживань шляхом переосмислення людиною стресогенної ситуації, власних відносин і життєвих цінностей, аналізом проблеми з метою подальшого прийняття варіанту свого особистісного саморозвитку й спрямування своїх зусиль на пошук користі чи вигоди з ситуації, що склалася. Подібно першій вибірці, студенти-художники і музиканти використовують стратегії «планування вирішення проблеми» (43%) і «визнання власної відповідальності» (37%). Відмінністю у другій вибірці є дещо завищені результати за субшкалою «конфронтація» (31%), що вважається на рівні з «дистанціюванням», дезадаптивним варіантом копіngu. Це свідчить про недостатню цілеспрямованість і раціональність поведінки в проблемних ситуаціях, знецінення власних переживань, недооцінку значущості та можливостей дієвого подолання проблемних, стресових ситуацій. Відмінним також є нижчі, ніж у студентів-психологів, показники за субшкалою «самоконтроль» (41%). Позитивним вважається наявність низьких результатів серед студентів двох вибірок дезадаптивних форм копінг-поведінки: «втеча-уникнення» (25%), що характеризується запереченням та ігноруванням стресової ситуації, пасивністю, роздратованістю, схильністю до вживання алкоголю чи переїдання з метою зменшення емоційного напруження, і «конфронтація» (22%), ознакою використання якої є агресивні зусилля щодо зміни ситуації, з певною ворожістю, зухвалістю, імпульсивністю та готовністю до ризику. Встановлено, що стратегію «пошук соціальної підтримки» (40%) однаково часто використовують студенти обох груп, що допомагає їм усвідомлювати власну особистісну та професійну значущість.

Отже, в ході дослідження встановлено, що студенти використовують всі копінг-стратегії, серед яких самоконтроль, планування вирішення проблем і визнання власної відповідальності мають найбільшу вагу, працюють найбільш ефективно та інтенсивно в потрібних ситуаціях. Існують також певні відмінності між використанням копінг-стратегій студентами різних спеціальностей, а саме: студенти-психологи частіше використовують самоконтроль, визнання власної відповідальності, планування вирішення проблеми, тоді як студенти-художники і музиканти більше схильні дистанціюватися від проблемних ситуацій та стресових переживань, позитивно їх переоцінювати, частіше використовують соціальну підтримку, схильні до конфронтації, при цьому до соціальної підтримки однаково прагнуть представники двох професійних напрямків.

Дослідження механізмів психологічного захисту студентів-психологів та студентів образотворчого мистецтва й музичного мистецтва здійснювалося за допомогою опитуваль-

ника Плутчика-Келлермана-Конте – «Індекс життєвого стилю» [4, с. 143], що дозволило визначити наявність та домінування восьми его-захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, раціоналізація та гіперкомпенсація.

Встановлено, що найбільш напруженими серед майбутніх психологів та майбутніх учителів образотворчого та музичного мистецтва виявилися захисні механізми проєкції та раціоналізації. Проєкція може виявлятися у вигляді заміщення та переміщення, тобто одна з ознак – це перенесення власних негативних почуттів, бажань, потягів на інших людей, предметів, об'єктів. За таких умов відбувається перекидання відповідальності з себе на зовнішні обставини або інших осіб. Загалом механізм проєкції включається у стресових ситуаціях у 34% студентів-психологів та у 37% студентів-художників, музикантів. Пріоритетне використання раціоналізації як механізму захисту у стресових ситуаціях студентами двох спеціальностей (41%; 36%) свідчить про свідомий контроль ними своєї поведінки, що забезпечує безпеку Я, не заперечує об'єктивну реальність, а майбутні фахівці схильні пояснювати свою поведінку та вчинки, емоції та думки. Найбільш притаманним для студентів-психологів є використання компенсації як механізму захисту (35%). Як відомо, у психологів доволі високий ступінь відповідальності за добробут і життя людей, що їх оточують. Тож можливі ситуації, в яких закономірно використовуються виправдання, логічне пояснення та оцінка своїх дій і вчинків (конструктивна діяльність), а подекуди погляд на складну ситуацію як таку, що відбувається не з ними (деструктивна діяльність). Механізм компенсації притаманний 30% особам студентів образотворчого і музичного мистецтва. Найменше студенти-психологи (22%) та студенти творчих спеціальностей (25%) використовують механізми захисту – заміщення, суть якого в перенесенні або перенаправленні накопиченого негативу з більш загрозливого об'єкту на менш загрозливий або більш доступний. Також не популярним виявився механізм психологічного захисту витіснення серед учасників двох діагностичних вибірок (19%; 21%).

З метою визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту у студентів-психологів було проведено кореляційний аналіз за методиками Р. Лазаруса та опитувальником Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю». Встановлені кореляційні зв'язки між копінг-стратегією «планомірне вирішення проблеми» та психологічними механізмами захисту «раціоналізація» ($r \leq 0,56$),

«заперечення» ($r \leq 0,32$); між копінг-стратегією «позитивна переоцінка» та психологічними захистами «раціоналізація» ($r \leq 0,32$), «гіперкомпенсація» ($r \leq 0,36$), «заперечення» ($r \leq 0,31$); між копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» та психологічними захистами «компенсація» ($r \leq 0,51$), «проєкція» ($r \leq 0,38$); між копінг-стратегіями «визнання відповідальності» ($r \leq 0,56$) і «дистанціювання» ($r \leq 0,39$) та психологічним механізмом захисту «проєкція»; між копінг-стратегією «втеча-унікнення» та психологічним захистом «компенсація» ($r \leq 0,31$). Зокрема, механізм «раціоналізація» корелює з показником «заперечення» ($r \leq 0,36$). Отже, психологи схильні адекватно дійсності оцінювати свої життєві проблеми, планувати свої дії, їхні логічні установки забезпечують позитивну раціоналізацію складних обставин та уникнення тривожних емоцій. Наявність кореляційного зв'язку між психологічними механізмами захисту «проєкція» і «компенсація» ($r \leq 0,32$) свідчить про те, що студенти-психологи відкриті до спілкування з іншими людьми, проявляють емпатію, систематично аналізують емоційні проблеми, не відкидають виконання своїх професійних обов'язків у складних умовах.

Як виявилось, механізми регресії, заміщення не отримали зв'язку з копінг-стратегіями студентів-психологів, так само, як і інші механізми психологічного захисту з копінг-стратегією конфронтації і самоконтролю. Це дозволило зробити висновок, що найбільш значуще пов'язані між собою механізми проєкції та раціоналізації, копінг-стратегія визнання відповідальності та механізм проєкції. Найбільшу кількість зв'язків встановлено між копінг-стратегіями позитивної переоцінки і стратегією планування вирішення проблем з різними механізмами психологічного захисту. За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» (за Д. Амірханом) не встановлено значних відмінностей між студентами-психологами та студентами-художниками, музикантами за двома пропонованими автором шкалами: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки». Робимо висновок, що респонденти в стресогенних ситуаціях спрямовують свої психологічні ресурси на ефективне вирішення проблем, активно намагаються знайти емоційну, інформаційну і дієву підтримку від свого оточення. За шкалою «унікнення проблем», що в реальності означає уникання контакту з оточенням та відхід від сприймання і вирішення проблемних ситуацій шляхом, наприклад, вживання алкоголю, наркотиків, переїдання, чи радикальніше – суїцидальних думок і дій нижчі показники мають студенти-психологи. Згідно отриманих результатів вважаємо, що студенти двох спеціальностей використовують всі три копінг-стра-

тегії, в залежності від ситуації, що є достатньо ефективним способом подолання стресових переживань і проблем, що виникають.

Перспектива подальших досліджень полягає у порівняльному аналізі механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у студентів різних спеціальностей та різних рівнів вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37–38.

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4, С. 17–21.

4. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

5. Черкашин А. І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2021. № 1. С. 98–107.

СЕКЦІЯ 4 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVIANT BEHAVIOUR PREVENTION AMONG SERVICEMEN IN THE SECTOR OF SECURITY AND DEFENSE OF UKRAINE

Стаття присвячена розгляду психологічних аспектів профілактики девіантної поведінки військовослужбовців сектору безпеки і оборони України.

Актуальності набувають питання визначення низки заходів роботи з особовим складом військових підрозділів, спрямованих на профілактику девіантної поведінки серед військовослужбовців. Зазначено, що перед керівниками військових підрозділів, фахівцями-психологами, лікарями постають складні завдання щодо вдосконалення системи профілактики девіантних форм поведінки, впровадження спеціальних критеріїв та оцінок як стану здоров'я, так і морально-психологічних якостей особистості. Не викликає жодних сумнівів нагальна необхідність у цілеспрямованій роботі з особовим складом задля збереження психічного здоров'я військовослужбовців.

Визначено, що метою даної статті є визначення основних підходів щодо профілактики девіантної поведінки військовослужбовців.

У статті зазначається, що з урахуванням норм, які порушуються у суспільстві найбільш розповсюдженими видами девіантної поведінки виступають: делінквентна поведінка; адиктивна поведінка; аутоагресивна (суїцидальна) поведінка.

Девіантна поведінка – складне соціально-психологічне явище, яке обумовлюється різноманітними передумовами і причинами. Теоретичне дослідження змісту, форм проявів девіантної поведінки є важливою та необхідною умовою підвищення ефективності роботи щодо профілактики девіацій. Робота з профілактики девіантної поведінки серед особового складу військових підрозділів включає проведення комплексу заходів організаційного, виховного та психологічного характеру. Наповненість зазначених блоків, а також підбір форм профілактичної роботи залежить від конкретного виду девіантної поведінки людини.

Ключові слова: девіантна поведінка, делінквентна поведінка, адиктивна поведінка, суїцидальна поведінка, суїцид, психологічна діагностика, профілактика, психічні стани,

військовослужбовці, сектор безпеки і оборони України.

The article is dedicated to the review of psychological aspects of deviant behaviour prevention among servicemen in the sector of security and defense of Ukraine.

The issue of determining a number of measures of work with the personnel of military units, aimed at preventing deviant behaviour among military personnel, is gaining relevance. It is noted that the leaders of military units, psychologists, and doctors face challenging tasks regarding the improvement of the system for the prevention of deviant forms of behaviour, the introduction of special criteria and assessments of the health state, as well as the moral and psychological qualities of an individual. There is no doubt that there is an urgent need for purposeful work with personnel to preserve the mental health of servicemen.

The purpose of this article is stated to be the determination of the main approaches to the prevention of deviant behaviour among servicemen. The article states that, taking into account the norms that are violated in society, the most common types of deviant behaviour are: delinquent behaviour, addictive behaviour, autoaggressive (suicidal) behaviour.

Deviant behaviour is a complex socio-psychological phenomenon, which is determined by various prerequisites and reasons. A theoretical study of the content and forms of deviant behaviour is an important and necessary condition for increasing the effectiveness of work on the prevention of deviations.

The work on the prevention of deviant behavior among the personnel of military units includes the implementation of a set of measures of an organizational, educational and psychological nature. The content of these blocks, as well as the choice of preventive methods, depends on the specific type of deviant behaviour of a person.

Key words: deviant behaviour, delinquent behaviour, addictive behaviour, suicidal behaviour, suicide, psychological diagnosis, prevention, mental states, servicemen, sector of security and defense of Ukraine.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.20>

Андриєт А.В.

старший викладач кафедри професійної психології Національна академія Служби безпеки України

Ваврик Л.В.

к. психол. н., доцент кафедри професійної психології Національна академія Служби безпеки України

Вступ. На сьогоднішній день проблема девіантної поведінки набуває особливої значущості серед працівників ризиконебезпечних професій в умовах війни. Безумовно, до зазначеної категорії осіб відносяться і військовослужбовці сектору безпеки і оборони України (далі по тексту – військовослужбовці). Постійний вплив стресогенних факторів може стати причиною зміни поведінки військовослужбовця, порушень

дисципліни, зловживання алкоголем, наркотиками та інших негативних явищ.

Перед керівниками військових підрозділів, фахівцями-психологами, лікарями постають складні завдання щодо вдосконалення системи профілактики девіантних форм поведінки, впровадження спеціальних критеріїв та оцінок як стану здоров'я, так і морально-психологічних якостей особистості.

Аналіз наукової літератури з даного питання свідчить про те, що питання профілактики девіантної поведінки серед особового складу підрозділів сектору безпеки і оборони України постійно піднімається у різних дослідженнях науковців. Вивченню зазначеного напрямку приділили увагу у своїх наукових дослідженнях такі вчені, як: Ю. Андрушин, В. Бараннік, І. Гузенко, О. Діса, О. Зарицька, Н. Іванова, О. Капінус, О. Колесніченко, В. Кузьменко, Т. Мацевко, Т. Морозова, О. Морозов, А. Неурова, Я. Овсяннікова, В. Осьодло, О. Паливода, В. Розов, А. Романшин, О. Христюк, О. Хміляр, А. Худавердова, А. Шиліна, І. Шинкаренко та інші.

Аналіз наукових досліджень свідчить про високий рівень актуальності проблеми профілактики девіантних форм поведінки та спонукає до пошуку шляхів оптимізації роботи з особовим складом військового підрозділу.

Незважаючи на значну кількість досліджень причин та передумов виникнення негативних соціально-психологічних явищ і процесів у секторі безпеки і оборони України, не сформовано єдиної концепції профілактики девіантної поведінки серед військовослужбовців.

Отже, значущість проблеми й зумовила вибір теми нашого наукового пошуку «Психологічні аспекти профілактики девіантної поведінки військовослужбовців сектору безпеки і оборони України», що значною мірою доповнює дослідження інших вчених.

Мета статті. Метою даної статті є визначення основних психологічних підходів щодо профілактики девіантної поведінки військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Для попередження проявів девіантної поведінки серед військовослужбовців необхідно мати чітке уявлення про цей соціально-психологічний феномен, визначити його поняття, сутність і зміст, виокремити основні форми девіантної поведінки.

Під девіантною поведінкою у психології розуміється система вчинків або окремі вчинки, що суперечать усталеним у суспільстві соціальним нормам або нормам психічного здоров'я [1, с. 6].

З урахуванням норм, які порушуються у суспільстві найбільш розповсюдженими видами девіантної поведінки виступають: делінквентна поведінка; адиктивна поведінка; аутоагресивна (суїцидальна) поведінка.

Делінквентна поведінка – це сукупність протиправних учинків людини, до яких відносяться проступки, правопорушення, злочини. Делінквентна поведінка включає все, що суперечить прийнятим на даний час правовим нормам і заборонено під загрозою покарання [2].

Сприяють формуванню у людей делінквентної поведінки наступні акцентуації [3]:

– гіпертимна акцентуація – виражається у надмірній комунікабельності, майже завжди гарному настрої, схильності до ризику і авантюр, прагненні до лідерства. Особи з вказаним типом акцентуації погано дотримуються дисциплінарних вимог і чіткої регламентації режиму роботи, легковажно ставляться до законів і правил поведінки;

– істероїдна акцентуація – проявляється у прагненні привертати до себе увагу, фантазуваннях, обманах, нездатністю до глибоких переживань, постійному бажанні власного визнання іншими людьми, намаганням «виділитися із сірої маси».

Причини делінквентної поведінки людей у більшості випадків пов'язані з особливостями соціальної ситуації розвитку. До них належать: виховання у неповній сім'ї; алкоголізм, аморальний спосіб життя, злочинність серед батьків; систематичні конфлікти в сім'ї; фізичні покарання дитини; несприятливі матеріально-побутові умови сім'ї; вплив неформальної групи з антисоціальними тенденціями.

Поняття делінквентної поведінки переважно застосовується для позначення протиправної поведінки неповнолітніх, що відхиляється від правових норм. Щодо дорослих правопорушників, то їх поведінка класифікується як «кримінальна поведінка», «злочинна поведінка», «правопорушення» [4].

Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, котра проявляється у прагненні уникання реальності шляхом зміни власного психічного стану завдяки прийому психоактивних речовин (наркотичних, токсичних) та вживання алкоголю [5].

Типовими формами адиктивної поведінки серед людей виступають: вживання алкогольних напоїв; вживання наркотичних речовин.

Адиктивна поведінка має на увазі наявність ситуативної психічної залежності і «пошукової активності» відносно алкоголю і різних психоактивних речовин до того, як від них сформувався фізична залежність.

Зміст адиктивної поведінки полягає у тому, що люди для набуття ілюзії безпеки намагаються уникнути реалій сьогодення, ситуативно змінюючи свій психічний стан за допомогою вживання алкоголю і різних психоактивних речовин. Така людина стає безпорадною перед власною пристрасстю, її вольові зусилля слабнуть і не дають можливості протистояти адикції. Цей процес захоплюючи особу починає впливати на її поведінку, породжуючи труднощі у взаємодії з іншими людьми.

Для осіб схильних до вживання алкогольних напоїв притаманні наступні психологічні особливості: високий рівень тривожності, комплекс неповноцінності, егоцентризм, схильність до фантазувань, як засобу захисту від реальності; значна невротична залежність від матері

та низька оцінка ролі батька у сімейному житті та ін.

Особи схильні до вживання наркотиків характеризуються низькою самооцінкою, порушенням сприйняття майбутнього, домінуванням пасивно-залежних рис характеру, наявністю істероїдного та епілептоїдного типів акцентуацій.

Найбільш схильні до вживання наркотичних речовин особи, які виховувались і проживали у неблагополучних сім'ях, схильні до депресій, отримували черепно-мозкові травми, переносили нейроінфекції; негативно налаштовані відносно основних соціальних вимог, приймають норми псевдокультурної поведінки: «вживання героїну – це круто», «кокаїн вживають майже усі артисти» та ін.

Аутоагресивна поведінка – це поведінка, яка спрямована на заподіяння шкоди самому собі. До її основних форм належать парасуїцидальна поведінка (самопошкодження) і суїцидальна поведінка (самогубство) [3].

Феномен суїциду найчастіше пов'язується з уявленням про кризу особистості психологічного характеру, під якою розуміється гострий емоційний стан, викликаний особистісно значущими психотравмуючими подіями [1]. Причому це криза такої інтенсивності, що весь попередній життєвий досвід не може підказати іншого виходу з ситуації.

Вирізняють наступні типи суїцидальної поведінки людей: справжній суїцид (завершене самогубство); демонстративно-шантажна суїцидальна поведінка; афективний суїцид (суїцидальні спроби і наміри).

Справжній суїцид – це усвідомлені дії, метою яких є бажання позбавити себе життя. Серйозність і усталеність наміру підтверджується вибором місця, часу і засобу суїцидальної дії, активною попередньою підготовкою, яка триває від кількох днів до місяця.

Демонстративно-шантажна суїцидальна поведінка відноситься до суїцидальної з деякою часткою умовності, лише тому, що має місце свідомі маніпуляція життенебезпечними діями. Особистий зміст подібних спроб полягає у здійсненні психологічного тиску на оточуючих. Метою може бути зміна ситуації у сприятливий для людини бік, отримання додаткових переваг, прегеренцій від оточуючих людей, покарання кривдника, прагнення звернути на нього інших осіб. За такої поведінки людина розуміє, що її дії не повинні призвести до смерті і вживає відповідних заходів. Здійснює спробу самогубства у присутності сторонніх осіб, вкрай рідко використовує вогнепальну зброю, надаючи перевагу чисельним але поверхневим самопорізам передпліч.

Афективні суїцидальні дії зумовлені сильним афектом, який виник внаслідок раптової гострої психотравмуючої події чи під впливом

аккумуляції хронічних психотравм. Для афективної суїцидальної поведінки характерна надзвичайна сила прояву, нерідко з елементами дезорієнтації та звуженням свідомості. Динаміка афективного суїциду відрізняється інтенсивністю. Розвиток афекту супроводжується раптовим зростанням емоційної напруги. Свідомість наповнюється емоційно насиченими негативними переживаннями гніву, образи тощо. Суїцидент не реагує на звернення оточуючих, не приймає до уваги жодних аргументів. Охоплення суїцидальним збудженням обумовлює відсутність страху смерті.

Таким чином, девіантна поведінка являє собою стійку поведінку особистості, яка відхиляється від найбільш важливих соціальних норм, наносить реальні збитки суспільству чи самій особистості та супроводжується соціальною дезадаптацією особистості «девіанта». Підґрунтям її виникнення виступає низка факторів пов'язаних з порушеннями виховання та соціалізації особистості.

Виходячи із специфічності завдань, які покладені на сили безпеки і оборони України, доцільно визнати актуальною необхідність постійного вдосконалення системи профілактики девіантних форм поведінки серед військовослужбовців.

Розглянемо основні підходи щодо профілактики проявів окремих форм девіантної поведінки у військових підрозділах, а саме: зловживання алкоголем та вживання наркотичних речовин; суїцидальна поведінка.

Профілактика зловживання військовослужбовцями спиртними напоями у підрозділах полягає у своєчасному виявленні та оцінці фактів зловживання, роз'ясненні особовому складу фізіологічних, психологічних і соціальних наслідків пияцтва.

Профілактика пияцтва також забезпечується проведенням комплексу заходів організаційного, виховного, психологічного характеру [3; 5].

Організаційна робота фахівців з профілактики пияцтва полягає у: аналізі інформації про осіб, які схильні до вживання алкоголю та здійснення за ними належного контролю; проведенні аналізу подій, проступків пов'язаних з пияцтвом, вироблення завдань щодо їх попередження; інформуванні особового складу про покарання (засудження) осіб, які здійснили проступки (злочини) у стані алкогольного сп'яніння; організації і проведенні вибіркового перевірок у військових підрозділах та ін.

Виховний блок із профілактики пияцтва включає наступні заходи: виявлення осіб схильних до вживання алкогольних напоїв на підставі вивчення особових справ; проведення профілактичних бесід з метою виявлення обставин життя і роботи, що сприяють ризику зловживання спиртним; роз'яснення

соціальних, правових і психологічних аспектів небезпеки алкоголізму; постійне і чітке декларування стандартів і норм поведінки у службовому колективі та особисте їх дотримання; демонстрація командирами підрозділів особистого прикладу у дотриманні здорового способу життя та ін.

Психологічна складова роботи із профілактики пияцтва спрямовується на: формування у військовослужбовців негативного ставлення до алкоголю за допомогою психологічних способів і прийомів; деміфологізацію алкоголю як символу престижу, розриву асоціації споживання алкоголю з позитивними якостями особистості: мужністю, хоробрістю, «крутизною» та ін.; формування мотивації до здорового способу життя; створення у військовому підрозділі системи взаємодопомоги.

У сучасному світі відзначається безперервна тенденція до збільшення кількості осіб, які вживають психоактивні речовини, зокрема молоді, активізується вживання нетрадиційних наркотиків, значно поширюються синтетичні наркотики.

Наркоманія – поведінка, що характеризується психічною залежністю від психоактивних речовин. Тобто це рівень споживання нарковмісних препаратів і речовин, при якому в людини сформувалася фізична залежність від них [6].

Профілактика наркоманії у суспільстві забезпечується системою організаційних заходів, спрямованих на: попередження розповсюдження наркотиків серед населення; активне виявлення осіб, які вживають наркотичні засоби; проведення санітарно-просвітницької роботи щодо соціальних і медичних наслідків наркоманії.

Спираючись на досвід представників сектору безпеки і оборони України, ефективна профілактика наркотизації суспільства передбачає: диференціацію способів і методів подачі інформації в залежності від віку й індивідуальних особливостей цільової аудиторії [7].

Найефективніша профілактика вживання наркотиків – здоровий спосіб життя. Саме він є однією з основних умов збереження здоров'я людини. А здоров'я – це основа реалізації фізичних і психічних можливостей і здібностей особистості.

Таким чином, профілактичні заходи повинні проводитися у тісному і нерозривному зв'язку з роботою із особовим складом щодо ствердження здорового способу життя людей, роз'яснення шкоди, яка завдається застосуванням наркотиків, токсичних речовин тощо.

Під час індивідуальних бесід із підлеглими командир підрозділу повинен визначити діапазон емоційних станів підлеглого: від задоволеності, психічної рівноваги до психічного дискомфорту, напруги, відчаю.

Непрямою ознакою вживання наркотиків можуть бути такі прояви, як немотивована роздратованість, озлобленість, прагнення до усамітнення, відокремлення від оточуючих, відсутність апетиту, помітне схуднення. Особливу увагу потрібно звернути на осіб, що проявляють недисциплінованість, емоційну нестійкість та інші, раніше не властиві особливості поведінки, наприклад, необґрунтоване збудження, спалах гніву або веселощів, сміх, голосна мова, жестикулювання, надмірна рухливість, раптові вчинки та ін. [1].

Суїцидальна поведінка залишається дуже актуальною у всі часи. Події в Україні за останні роки (жорстока, загарбницька війна РФ проти нашої країни) спричиняють підвищений рівень стресу, підвищену тривожність у багатьох людей.

Також, варто зазначити, що багато самогубств пов'язані з асоціальною поведінкою особистості (наркоманією, алкоголізмом тощо).

Психологічна допомога у цей нелегкий час вимагає спеціальних знань та навичок у керівників, фахівців-психологів, лікарів тощо. Вироблення стратегії психологічної допомоги буде сприяти зменшенню негативного впливу стресу, сприяти відновленню психіки та профілактиці суїциду.

Діяльність посадових осіб щодо попередження самогубств у військових підрозділах відноситься до одного з найскладніших видів взаємодії. З метою організації діяльності з профілактики самогубств серед особового складу необхідно знати психологічні чинники (фактори) ризику, що сприяють прояву цього явища. Умовно зазначені чинники можна поділити на: соціально-ситуаційні чинники; особистісні чинники.

Соціально-ситуаційні чинники визначають наявність у військовослужбовців відхилень від соціальних і культурних норм поведінки (включаючи протиправну та злочинну поведінку), вимагають постійного, посиленого контролю та інтенсивного виховного впливу (індивідуальної та соціально-психологічної корекції).

Основними соціально-ситуаційними чинниками, що призводять до самогубства, зокрема, є: схильність до суїцидів у минулому; низький рівень культури і загального розвитку; наявність факту виховання у неблагополучній сім'ї; наявність тяжко хворих батьків чи близьких родичів; невірноваженість, нетовариськість; низький рівень адаптаційних здібностей та ін.

Особистісні чинники представляють собою сукупність психоневрологічних і психофізіологічних факторів. Психоневрологічні чинники означають наявність у військовослужбовців нервово-психічної нестійкості та патології. Психофізіологічні чинники означають наявність у військовослужбовців психологічних і психо-

фізіологічних особливостей особистості, що перешкоджають освоєнню певної ділянки військово-професійної діяльності.

Серед особистісних чинників, що призводять до самогубства, можна виділити наступні: скарги на стан психічного здоров'я; неадекватність поведінки та висловлювань, у тому числі про самогубство; ознаки психічного відставання у розвитку; виражені характерологічні особливості з психопатичною поведінкою; черепно-мозкові травми, нейроінфекції, соматичні захворювання, що супроводжуються психотичними розладами; систематичне вживання алкоголю та періодичне вживання наркотичних речовин; спроби самогубства в минулому; ознаки депресії; ознаки нав'язливих станів (нав'язливі страхи, надцінні ідеї тощо); ознаки астенії (слабкості, підвищеної втомлюваності); соціальна дезадаптація; спадковість, обтяжена психічними розладами та ін.

Усі перераховані чинники або окремі з них призводять до того, що у військовослужбовця формується соціально-психологічна дезадаптація, яка характеризується інтенсивними негативними емоціями, занепокоєнням і тривогою, депресивними станами тощо.

Суїцид розглядається як феномен соціально-психологічної дезадаптації особистості в умовах мікросоціальних конфліктів [8].

Основними чинниками, що призводять до самогубства, фахівці вважають психологічні, оскільки суїцид є явищем психологічним.

Виокремлюють наступні психологічні особливості особистості самогубця [3]: невпевненість у собі, низька нестійка самооцінка, високий рівень тривожності, залежність від думки оточення, труднощі при прийнятті вольових рішень, знижений рівень активності, оптимізму в нетипових ситуаціях, несамостійність, сором'язливість, недостатня соціалізація, інфантильність і незрілість особистості, байдужість до подій навколишнього світу, замкнутість, схильність до самозвинувачення, перебільшення своєї провини.

Основні психічні стани, що обумовлюють самогубства, зокрема, такі: низький опір стресу та почуття розчарування, безвиході; відчуття нездатності змінити стан речей (немає надії на позитивні зміни в майбутньому; прихований гнів); відсутність навичок конструктивного вирішення проблеми (відчуття «глухого кута», безпорадності); переконаність у тому, що тільки самогубство вирішить всі проблеми.

Ознаками високої ймовірності скоєння самогубства можуть виступати [5]: відкриті висловлювання про бажання покінчити життя самогубством; непрямі натяки на можливість суїцидальних дій (імітація зробити петлю, пошкоджені вени, гра у самогубство зі зброєю); активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів покінчити з собою (зби-

рання таблеток або їх придбання, пошук і зберігання будь-яких отруйних речовин); фіксація на прикладах самогубства (часті розмови про самогубства взагалі), символічне прощання з найближчим оточенням (роздача особистих речей, фотографій тощо); зміна стереотипу поведінки (невластива замкненість і зниження рухової активності у рухливих, товариських людей і, навпаки, порушена поведінка та підвищена товариськість у малорухомих і мовчазних людей); звуження кола контактів, прагнення до усамітнення; наполегливі прохання про переведення в інший підрозділ та ін.

Незважаючи на те що є, хоча й неоднозначний, зв'язок суїцидальної поведінки з психічними розладами (переважно – афективними порушеннями), більшість авторів нині вважають, що суїцидальні дії можуть здійснювати й особи з психічними захворюваннями, й здорові люди. У першому випадку йдеться про вияви патології, що вимагають переважно медичного втручання. У другому випадку можна говорити про відхилення практично здорової людини у відповідь на психотравматичну ситуацію, що передбачає надання термінової соціально-психологічної допомоги [6].

Якщо ж на психіку людини впливають стресові фактори війни, то алкоголь та наркотики тільки зміцнюють рішення покінчити життя самогубством.

Проблема суїцидальної поведінки пов'язана з професійною адаптацією у процесі складної взаємодії їх з комплексом чинників військово-службового, соціального та побутового характеру тощо.

Загальна психопрофілактика суїциду має включати наступні етапи [9]:

- якісний медичний та професійно-психологічний відбір осіб на військову службу;
- правильне і чітке планування та організація військово-службової діяльності;
- формування та розвиток згуртованих військових колективів;
- своєчасне розв'язання конфліктних ситуацій;
- використання військовослужбовців в підрозділах з урахуванням стану нервово-психічного здоров'я;
- своєчасне виявлення осіб з емоційною нестійкістю та психічними розладами;
- дослідження, лікування й експертиза відповідно до медичних показників;
- забезпечення соціальної і правової захищеності військовослужбовця, дотримання його конституційних прав.

Організація заходів з психопрофілактики суїцидів має включати:

- виявлення осіб з нервово-психічною неврівноваженістю, акцентуаціями характеру, відхильною поведінкою;

– призначення військовослужбовців на посади з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей;

– планомірний розподіл фізичного та психологічного навантаження під час виконання функціональних обов'язків у підрозділі;

– попередження надмірної емоційної напруженості членів військового колективу в екстремальних умовах діяльності.

Основними методами вивчення суїцидальної поведінки під час психологічного дослідження є: спостереження; оцінювання стану і поведінки суїцидента під час обстеження; тестування.

З метою перевірки психічного стану суїцидента проводять психодіагностичне дослідження з використанням традиційних тестових методик, які застосовують для оцінювання вираження соціально-психологічної дезадаптації: самооцінки, рівня реактивності та особистісної тривоги, самооцінки психічних станів, діагностики соціально-психологічної дезадаптації, безнадійності, значущості життєвих подій.

Заходи із запобігання суїцидам можуть реалізовуватися у формі занять, бесід, демонстраційних матеріалів, під час медичних оглядів, спостережень і мають на меті раннє виявлення осіб з ознаками девіантної поведінки [10].

До занять можуть залучатися попередньо підготовлені з питань запобігання суїцидам фахівці, керівники різних рівнів, військові психологи, медичний персонал, капелани тощо.

Для профілактики суїцидальної поведінки дуже важливим є постійне спілкування з військовослужбовцем у неформальній, дружній обстановці. Доцільно розширювати рамки такого спілкування, відмовлятися від підкреслено офіційного ділового тону розмови, особливо у бесідах на теми особистого характеру, втілювати в душі військовослужбовця оптимізм і надію. Людині притманна потреба у співчутті та розумінні її іншою людиною. Проста душевна розмова з військовослужбовцем, який перебуває у кризовому стані, може запобігти суїцидальній дії, і виграти час, необхідний для направлення його до лікаря [12].

Профілактика самогубств ґрунтується на знанні вірогідних причин та їх усуненні.

Враховуючи той факт, що військовослужбовці по-різному реагують на життєві ситуації робота командирів підрозділів, фахівців-психологів, лікарів з профілактика самогубств включає:

– встановлення осіб схильних до суїцидальних дій;

– виявлення у поведінці військовослужбовців зовнішніх ознак намірів самогубства;

– визначення й усунення причин і умов, що сприяють суїцидальним вчинкам військовослужбовців.

Профілактична робота повинна об'єднувати заходи соціального, психологічного, медичного, правового і педагогічного характеру і бути безперервною, послідовною, за участі всіх посадових осіб підрозділів сектору безпеки і оборони України.

Висновки. Таким чином, девіантна поведінка – складне соціально-психологічне явище, яке обумовлюється різноманітними передумовами і причинами. Теоретичне дослідження змісту, форм проявів девіантної поведінки є важливою та необхідною умовою підвищення ефективності роботи щодо профілактики девіацій.

Робота з профілактики девіантної поведінки серед особового складу військових підрозділів включає проведення комплексу заходів організаційного, виховного та психологічного характеру. Наповненість зазначених блоків, а також підбір форм профілактичної роботи залежить від конкретного виду девіантної поведінки людини.

Перспективу подальших розробок вбачаємо у дослідженні процесу психологічного консультування військовослужбовців та членів їх сімей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців: навч.-метод. посіб. / Романишин А. М. та ін. Київ : Вид. дім «СКІФ», 2023. 174 с.
2. Кузьменко В. В., Діса О. В., Шинкаренко І. О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2019. 68 с.
3. Андриєті А. В. Організація та методика роботи з особовим складом підрозділів Збройних Сил України : навч. посіб.. Київ : НА СБУ, 2022. 200 с.
4. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
5. Збереження психічного здоров'я населення України в умовах війни : практич. посіб. / Н. Г. Іванова та ін. Київ : НА СБУ, НУ ОЗУ ім. П. Л. Шупіка, 2024. 212 с.
6. Шиліна А. А. Особливості прояву девіантної поведінки в бойовій обстановці. *Особистість, Суспільство, війна*. Харків, 2022. с. 128–131.
7. Профілактика вживання психоактивних речовин військовослужбовцями Національної гвардії України : практич. посіб. / Мацегора Я. В. та ін. Харків : НА НГУ, 2021. 184 с.
8. Христюк О. Л. Психологія девіантної поведінки : навч.-метод. посіб. Львів : Льв.ДУВС, 2014, 192 с.
9. Андриєті А. В. Профілактика суїцидальної поведінки серед співробітників правоохоронних органів. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2021. С. 186–189.
10. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни : теорія і практика : монографія / В. І. Цимбалюк та ін. ; за ред. В. І. Цимбалюка. Київ : ВСВ «Медицина», 2021. 256 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ АПАТІЇ ТА САМОТНОСТІ ЯК ЧИННИКИ ЗНИЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ПЕРІОДИ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF APATHY AND LONELINESS AS FACTORS OF LOWER SELF-ESTEEM IN PERIODS OF UNCERTAINTY

У статті розглянуто психологічні фактори апатії та самотності як чинники зниження самооцінки у періоди невизначеності. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників впливу апатії та самотності на самооцінку в умовах невизначеності. Визначено вибірково сукупність дослідження, яка становить 30 осіб 20 до 25 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було дослідження прояву рівнів психологічних критеріїв особистості таких як: апатія, самотність та самооцінка серед визначеної вибірки дослідження. Діагностування респондентів дозволило виявити кореляцію між рівнями апатії та самотності і змінами в самооцінці. Аналіз результатів показав, що при підвищенні рівня апатії і самотності відбувається автоматичне зниження самооцінки, особливо в умовах стресу та невизначеності. Виявлені тенденції підтверджують теоретичні концепції про вплив цих психологічних факторів на самооцінку, що підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки для запобігання негативним наслідкам. Досліджено взаємозв'язок між низьким рівнем прояву апатії і самотності та низьким рівнем прояву самооцінки у період невизначеності. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності між рівнями апатії (за методикою «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева), самотності («Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Ферьюссон) та самооцінки (експрес-діагностика рівня самооцінки особистості), що дозволило детально дослідити характер взаємодії цих психологічних факторів. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що висока апатія та відчуття самотності є значними індикаторами зниження самооцінки, особливо в умовах стресових ситуацій і невизначеності, що вказує на зниження рівня апатії і самотності, що може сприяти покращенню самооцінки, а також підвищенню загальної психологічної стійкості респондентів. Розроблено напрямки подальших досліджень з окресленої проблематики.

Ключові слова: апатія, самотність, самооцінка, невизначеність, психологічний стан, психологічне благополуччя, стрес, соціальна ізоляція.

The article examines the psychological factors of apathy and loneliness as factors of lowering self-esteem in periods of uncertainty. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers on the influence of apathy and loneliness on self-esteem in conditions of uncertainty are analyzed. The sample population of the study was determined, which is 30 people aged 20 to 25, of which 20 are women and 10 are men. The diagnostic stage of the study was carried out, the purpose of which was to study the manifestation of the levels of psychological personality criteria such as: apathy, loneliness and self-esteem among the determined sample of the study. Diagnosing the respondents made it possible to reveal a correlation between the levels of apathy and loneliness and changes in self-esteem. The analysis of the results showed that with an increased level of apathy and loneliness, there is an automatic decrease in self-esteem, especially in conditions of stress and uncertainty. The relationship between the low level of apathy and loneliness and the low level of self-esteem in the period of uncertainty was investigated. A correlational analysis of the interdependence between the levels of apathy (Determining the level of manifestation of apathy A.A. Zolotareva), loneliness (Express-diagnosis of the level of social isolation of the individual D. Russell and M. Fergusson and self-esteem (express-diagnosis) was carried out the level of self-esteem of the individual), which made it possible to investigate in detail the nature of the interaction of these psychological factors. The results of the correlation analysis confirmed that high apathy and feelings of loneliness are significant indicators of a decrease in self-esteem, especially in conditions of stressful situations and uncertainty, which indicates a decrease in the level of apathy and loneliness, which can contribute to the improvement of self-esteem, as well as to the increase of the general psychological stability of the respondents.

Key words: apathy, loneliness, self-esteem, uncertainty, psychological state, psychological well-being, stress, social isolation.

УДК159.923.2:159.942.6:159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.21>

Астремська І.В.
д.психол.н., доцент,
професор кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Тригуба В.В.
магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сулковська І.Б.
магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сучасний світ дедалі частіше стикається з різними кризовими ситуаціями, що створюють умови невизначеності, нестабільності та соціальної турбулентності. В цих обставинах особистість може відчувати значний психологічний тиск, який призводить до розвитку негативних емоційних станів, таких як апатія та самотність. Особливо вразливими до цих станів є молоді люди, які знаходяться на етапі активного самовизначення, формування професійної ідентичності та адаптації до дорослого життя, що робить проблему дослідження психологічних факторів апатії та самотності надзвичайно актуальною.

Різні аспекти апатії, її впливу на поведінку та емоційний стан особистості активно досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Зокрема, Р.Г. Абдрахімова та В.Б. Морозова вивчали зв'язок між апатією та соціальними змінами в суспільстві, наголошуючи на її руйнівному впливі на мотивацію та здатність до активних дій [7, с. 499–450]. Є.В. Ісмаїлова та С. Ахмад досліджували феномен апатії в контексті особистісних криз та її ролі у зниженні загальної самооцінки та впевненості в собі [5]. Самотність як емоційний стан, що часто супроводжує апатію, досліджували О.А. Кулікова та Н.І. Ліманова, підкреслюючи її вплив на зни-

ження соціальної активності та розвиток соціальної ізоляції [3, с. 9–12].

Самооцінка, як ключовий компонент психологічного здоров'я, детально досліджувалася багатьма науковцями, зокрема І. Левицькою та О. Малихіною, які акцентували на важливості адекватної самооцінки для гармонійного розвитку особистості та її успішної адаптації до змінних умов життя. Вони підкреслюють, що зниження самооцінки може призводити до погіршення психоемоційного стану, розвитку внутрішніх конфліктів та самокритичності, що є особливо актуальним у періоди невизначеності, як-от економічні, політичні або соціальні кризи [9].

Взаємозв'язок між апатією, самотністю та самооцінкою є складним і багатовимірним, що робить необхідним дослідження цих психологічних факторів у контексті сучасних викликів. Вивчення цих аспектів є не лише теоретично значущим, але й має важливе практичне значення, оскільки дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки молоді, спрямовані на подолання негативних емоційних станів і збереження здорової самооцінки. Саме тому було проведено дослідження, де дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв. У експерименті взяли участь 30 респондентів віком від 20 до 25 років, з них 20 жінок та 10 чоловіків. Психодіагностичний інструмент склали методики, такі як: методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки», методика «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева) та методика «Експрес-діа-

гностика рівня соціальної ізольованості особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон).

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості» показав різноманітні тенденції серед респондентів, які взяли участь у дослідженні (Рис. 1). Зокрема, 41% респондентів мають високий рівень самооцінки, які демонструють амбітність, вольові якості та критичне ставлення до себе й своїх дій. Вони встановлюють високі цілі та впевнено прямують до їх досягнення, не знижуючи значущості власних успіхів. Лідерські якості дозволяють їм впевнено приймати власні невдачі, не піддаючись впливу соціального середовища. Такі особистості не схильні до самокритики та здатні знаходити конструктивні рішення навіть у стресових ситуаціях, не залежачи від думки інших та захищаючи свої принципи у конфліктних ситуаціях [1, с. 167–169].

Респонденти з середнім рівнем самооцінки, яких було 27%, демонструють реалістичне сприйняття своїх навичок, якостей і можливостей, а також здатність до саморефлексії у звичайних умовах. Вони вміють критично оцінювати свої дії, однак у стресових ситуаціях їхня самооцінка стає менш стабільною, що часто призводить до підвищеної самокритики та використання деструктивних методів вирішення проблем. Такі особистості можуть втрачати впевненість у прийнятті рішень, а їхнє мислення стає менш логічним та структурованим. Найбільш уразливою групою виявилися респонденти з низьким рівнем самооцінки, що склали 32% – вони проявляють невпевненість у собі, схильність до конформізму та залежність від зовнішньої оцінки. Вони часто підлаштовую-

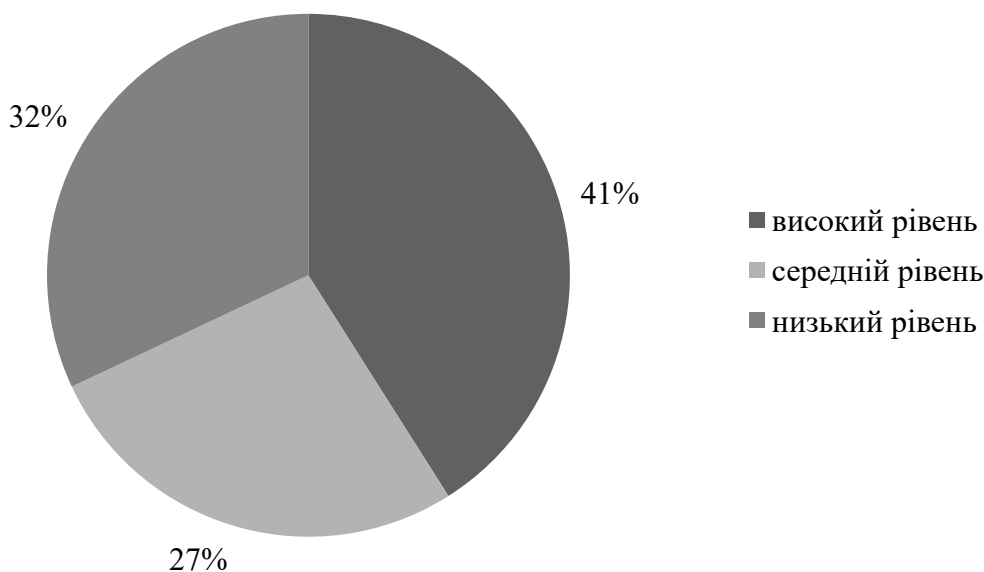


Рис. 1. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості»

ються під думки інших, стають вразливими до критики, а їхня поведінка характеризується пасивністю, сором'язливістю та терплячістю. У конфліктних ситуаціях такі особистості рідко захищають свої погляди, вважаючи їх малозначущими [2, с. 77–79]. Вони мають труднощі у спілкуванні, особливо з представниками протилежної статі, та схильні до частого порівняння себе з іншими, що ще більше підриває їхню самооцінку.

Аналіз результатів методики «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева) показав, що 14% респондентів мають низький рівень апатії, такі люди, як правило, демонструють високий рівень активності, мотивації та інтересу до свого повсякденного життя і соціальних взаємодій. Вони рідко відчують втому або байдужість до своїх обов'язків, прагнуть реалізувати свої цілі та беруть активну участь у різних життєвих сферах (Рис. 2). Низький рівень апатії дозволяє їм залишатися позитивними та впевненими у собі навіть у періоди невизначеності, що значно знижує ризик виникнення низької самооцінки. Респонденти добре адаптуються до змін і легко знаходять нові джерела мотивації, що допомагає підтримувати емоційну стабільність. 57% учасників дослідження показали середній рівень апатії – вони час від часу відчують емоційне виснаження, втрату інтересу до звичних справ і знижену мотивацію, особливо в умовах невизначеності та стресу. Їм властива пасивність, проте загалом вони зберігають здатність долати труднощі і відновлювати активність. Середній рівень апатії характерний для тих, хто не завжди може знайти внутрішні ресурси для підтримки стабільного емоційного стану, але здатний адаптуватися за наявності зовнішньої підтримки або додаткової мотивації. Такі респонденти схильні до самокритики та зниження самооцінки під час зростання апатичних настроїв, що може негативно впливати на їхню впевненість у власних силах.

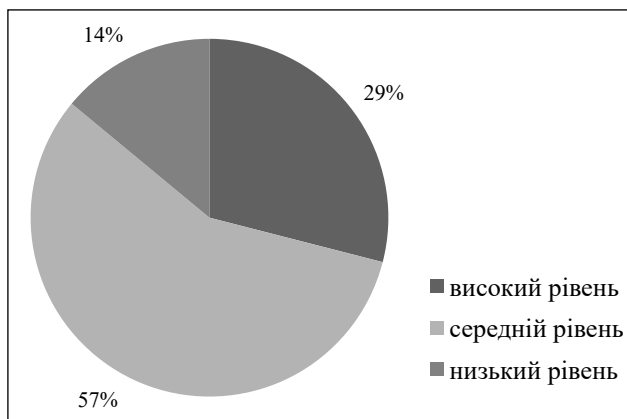


Рис. 2. Результати дослідження за методикою «Визначення рівня прояву апатії» (А.А. Золотарева)

29% респондентів показали високий рівень апатії. У цих людей спостерігається значна байдужість до своїх обов'язків, соціальних контактів та майбутніх планів. Вони часто відчують втому, втрату інтересу до життя та низьку мотивацію до досягнення цілей. Високий рівень апатії тісно пов'язаний із частими проявами самотності та низькою самооцінкою, особливо в умовах невизначеності [8]. Респонденти уникають соціальних контактів, мають труднощі в адаптації до нових обставин і часто відчують себе безпорадними у ситуаціях, що вимагають активних дій. Нестача емоційної енергії призводить до посилення апатичних настроїв і самокритики, що посилює загальне відчуття незадоволення собою [6]. Таким чином, результати дослідження показують, що високий та середній рівень апатії є важливими чинниками, що негативно впливають на самооцінку у періоди невизначеності, посилюючи почуття самотності та незадоволення.

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон) показав наступні тенденції (Рис. 3):

– високий рівень самотності (57%) – більшість учасників відчують значну самотність і невдоволення життям та собою. Вони часто думають, що їх ніхто не потребує і не здатні жити у теперішньому моменті, відчуючи постійну тягу до минулого, що супроводжується емоціями суму і жалю. Відсутність підтримки з боку друзів чи родини змушує їх ставати більш закритими. Вони можуть використовувати сарказм, уникати конфліктів і проявляти тривожність, підозрілість та імпульсивність. Чоловіки, зокрема, відчують дискомфорт як у самотності, так і в групі. Вони мають потребу у довірливому спілкуванні та взаєморозумінні з близькими, але їм важко просити про допомогу, особливо від незнайомих людей, і вони часто відчують, що їх ніхто не розуміє;

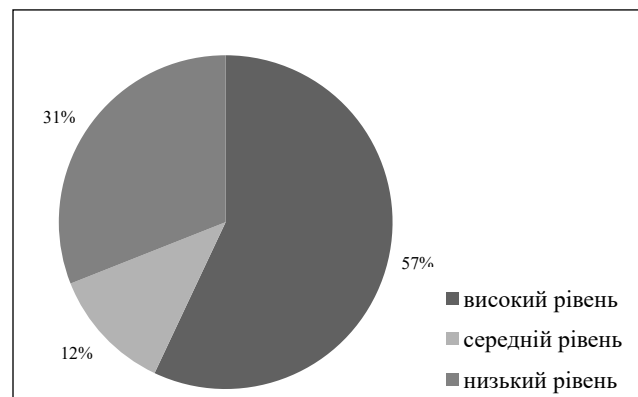


Рис. 3. Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості» (Д. Рассел та М. Фергюссон)

– низький рівень самотності (31%) – респонденти демонструють відкритість і здатність до ефективного планування свого майбутнього. Вони мають широке коло соціальних контактів, активно взаємодіють у групі та шукають конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях. Такі респонденти готові як надавати, так і приймати допомогу, відкрито виражають свої емоції та довіряють іншим, активно радіють взаємодії зі суспільством;

– середній рівень самотності (12%) – даний рівень може бути ситуативним або несприятим свідомою особистістю. Учасники з середнім рівнем самотності можуть насолоджуватися як часом на самоті, так і в компанії. Вони схильні до саморефлексії і мають обмежене коло соціальних контактів та близьких друзів. Молоді чоловіки, зокрема, використовують самотність як ресурс для саморозвитку і вважають її можливістю для особистого зростання і задоволення.

Дані результати підкреслюють різноманітність переживань і стратегій адаптації до соціальної ізоляції серед респондентів, що має важливе значення для розробки ефективних методів підтримки психологічного благополуччя у періоди невизначеності.

Для визначення статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем апатії було використано критерій Пірсона, який дозволяє оцінити залежність між двома категорійними змінними. Встановлено прямий кореляційний зв'язок між показниками: високий рівень апатії та низький рівень самооцінки ($r = 0,97$, рівень статистичної значущості при $p \leq 0,05$). Цей зв'язок свідчить про те, що молоді люди з низькою самооцінкою частіше відчувають апатію, байдужість до власного життя та втрачають інтерес до діяльності. Вони часто сумніваються у власних силах, відчувають тривогу та невпевненість, що перешкоджає активній соціальній взаємодії та спонукає уникати нових можливостей і контактів, що спричиняє відчуття емоційного виснаження та байдужості, що погіршує їхнє загальне психоемоційне благополуччя.

Результати дослідження показали наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та апатії у молоді. Висока самооцінка пов'язана з низьким рівнем апатії, тоді як низька самооцінка корелює з високим рівнем апатії. Отримані дані підтверджують теоретичні припущення про те, що адекватна самооцінка є важливим чинником емоційної стабільності, тоді як знижена самооцінка сприяє розвитку апатичних станів, особливо у кризових умовах. Залежність між самооцінкою та апатією є багатофакторною, і подальші дослідження можуть зосереджуватися на вивченні інших психологічних факторів, таких як соціальна підтримка, стресостійкість та мотивація. Отримані результати

підкреслюють важливість психологічної підтримки молоді, спрямованої на підвищення самооцінки як одного з ключових факторів зниження апатії.

Висновки з проведеного дослідження.

За результатами дослідження було окреслено важливість розуміння взаємозв'язку між емоційними станами особистості та її самооцінкою в умовах сучасних кризових реалій. Стан апатії та самотності є не лише проявами емоційної нестабільності, а й значущими чинниками, які безпосередньо впливають на самооцінку, особливо серед молодих людей, що проходять етапи активного самовизначення і адаптації до дорослого життя. У періоди невизначеності апатія та самотність можуть виступати своєрідними бар'єрами, що заважають особистісному зростанню, підривають мотивацію і здатність до активних дій, сприяючи розвитку внутрішніх конфліктів та зниженню впевненості в собі.

Результати проведеного дослідження підтверджують, що високий рівень апатії тісно корелює з низьким рівнем самооцінки, що проявляється у втраті інтересу до життя, зниженій мотивації та схильності до соціальної ізоляції. Респонденти, які мали високий рівень апатії, демонстрували значну байдужість до своїх обов'язків і соціальних контактів, що посилювало відчуття безпорадності і погіршувало загальне психоемоційне благополуччя. Аналогічно, високий рівень самотності супроводжувався незадоволеністю собою, зниженням соціальної активності та відчуттям, що особистість не потрібна суспільству. Самотність посилює апатію та внутрішні переживання, що підриває самооцінку і ускладнює адаптацію до нових життєвих обставин.

Дослідження також показало, що серед респондентів із середнім та високим рівнем апатії та самотності часто спостерігається схильність до самокритики, підвищеної тривожності та конформізму, що знижує їхню здатність приймати самостійні рішення та ефективно адаптуватися до змінних умов життя. Натомість респонденти з високою самооцінкою демонструють здатність до конструктивної самокритики, активного пошуку нових можливостей та стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища, що дозволяє їм зберігати емоційну стабільність навіть у кризових ситуаціях.

Отже, психологічні фактори апатії та самотності є важливими предикторами зниження самооцінки у періоди невизначеності, що вимагає розробки ефективних програм психологічної підтримки. Своєчасне виявлення та корекція негативних емоційних станів, підвищення стресостійкості, розвиток соціальних навичок і підтримка адекватної самооцінки є ключовими завданнями, спрямованими на збереження психологічного здоров'я та адап-

тації особистості до сучасних викликів. Дане дослідження підкреслює необхідність комплексного підходу до вивчення апатії, самотності та самооцінки, що дозволить розробити більш дієві стратегії психологічної допомоги та підтримки молоді у кризові періоди.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бацильєва О.В., Пузь І.В., Гресько І.М. Особливості ставлення до здоров'я молоді з різним рівнем психоемоційного напруження. *Психологічний часопис*. 2020. № 6(16). С. 167–183.
2. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. *Педагогіка і психологія*. Вип. 3. Київ, 2019. С. 77-Помазова О.В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. Вип. 2 (16). Харків, 2019. С. 9-Рекало В.І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість у світлі психотерапевтичних завдань. *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. 7. Київ, 2021. С. 77–80.
3. Bagattini C, Brignani D, Bonni S, Quattrini G, Gasparotti R, Pievani M. Functional imaging to guide network-based TMS treatments: toward a tailored medicine approach in Alzheimer's disease. *Front. Neurosci.* 2021. № 15:687493
4. Handbook for developing emotional and social intelligence: Best practices, case studies, and strategies. 2020. 450 s.
5. Oyserman D. Self-Concept and Identity. *The Blackwell Handbook of Social Psychology. Intraindividual Processes* / ed. By A. Tesser and N. Schwarz. L. Blackwell Publishings. 2021. P. 499-Rascol O, Fabbrì M, Poewe W. Amantadine in the treatment of Parkinson's disease and other movement disorders. *Lancet Neurol.* 2021. № 20(12):1048–56.
6. Wiehler A, Branzoli F, Adanyeguh I, Mochel F, Pessiglione M. A neuro-metabolic account of why daylong cognitive work alters the control of economic decisions. *Curr. Biol.* 2022. № 32(16):3564–75.

СУПЕРВІЗІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

SUPERVISION AS A TOOL FOR THE DEVELOPMENT OF REFLECTIVENESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми розвитку рефлексивності майбутнього психолога за допомогою практики супервізії. Проаналізовано співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність». Рефлексія – це окремий акт психічної діяльності, що характеризується динамічністю, дискретністю, спрямованістю на конкретний зміст (та на самого суб'єкта), а рефлексивність – загальна здатність суб'єкта якісно здійснювати окремі акти рефлексії з урахуванням поточних завдань, що характеризується інтегрованістю, системністю, континуальністю. Розкрито особливості професійної рефлексії та рефлексивності психолога-практика. Професійна рефлексія психолога включає усвідомлення фахівцем самого себе – як особистості та реальної людини; усвідомлення себе як професіонала, своїх дій, поведінки та іміджу, а також здатність передбачати їхні наслідки; усвідомлення ситуації клієнта та можливих шляхів її розвитку; моделювання наслідків взаємодії з клієнтом і прогнозування його подальших дій. Рефлексивність психолога є унікальною психічною властивістю, яка структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості в єдиний синтез, сприяє їхньому розвитку, збагаченню та посиленню, ґрунтуючись на власних цінностях, принципах і стратегіях саморозвитку та професійного зростання. Професійна підготовка психолога повинна забезпечувати формування усвідомленого ставлення до майбутньої діяльності, розвитку професійних смислів, сукупність уявлень про ефективну професійну діяльність та про себе як про суб'єкта цієї діяльності, а також формування професійної позиції та бачення. Така підготовка є тривалим процесом, який передбачає не лише оволодіння професійними знаннями та вміннями, але й надання професійно-консультативної допомоги через супервізію. В якості складової фахової підготовки супервізія може виступати потужним засобом розвитку рефлексивності майбутніх психологів, оскільки спонукає студентів до глибшого і осмисленого процесу професійного становлення, допомагає усвідомити поєднання професійних функцій з власними способами поведінки та суб'єктивним досвідом.

Ключові слова: супервізія, рефлексія, рефлексивність, рефлексивні уміння, професійна рефлексія, майбутні психологи.

The article presents results of a theoretical analysis of the problem of the reflexivity development of future psychologist using the practice of supervision. The relationship between the concepts of «reflection» and «reflectivity» has been analyzed. Reflection is a separate act of mental activity characterized by dynamism, discreteness, focus on specific content (and on the subject itself), and reflectivity is the subject's general ability to qualitatively perform separate acts of reflection taking into account current tasks, characterized by integration, systematicity, continuity. The peculiarities of professional reflection and reflectivity of a psychologist-practitioner have been revealed. The professional reflection of a psychologist includes the specialist's awareness of himself/herself as an individual and a real person; awareness of oneself as a professional, one's actions, behavior and image, as well as the ability to predict their consequences; awareness of the client's situation and possible ways of its development; modeling the consequences of interaction with the client and predicting his further actions. The reflexivity of a psychologist is a unique mental property that structures and integrates personal and professionally important qualities into a single synthesis, promotes their development, enrichment and strengthening, based on one's own values, principles and strategies of self-development and professional growth. The professional training of a psychologist should ensure the formation of a conscious attitude to future activity, the development of professional senses, a set of ideas about effective professional activity and about oneself as a subject of this activity, as well as the formation of a professional position and vision. Such training is a long-term process that involves not only the acquisition of professional knowledge and skills, but also the provision of professional advisory assistance through supervision. As a component of professional training, supervision can act as a powerful means of developing the reflexivity of future psychologists, as it encourages students to a deeper and meaningful process of professional formation, helps to realize the combination of professional functions with their own ways of behavior and subjective experience.

Key words: supervision, reflection, reflexivity, reflective skills, professional reflection, future psychologists.

УДК 371.13:378:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.22>

Бондаренко Н.П.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
КЗВО «Дніпровська академія
неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке переживає значні політичні та соціально-економічні зміни, попит на психологічну допомогу зростає, оскільки люди все частіше стикаються з викликами, які вимагають емоційної стійкості, самопізнання та підтримки у складних життєвих ситуаціях. Ця тенденція робить роботу психолога не лише затребуваною, але й багатогранною, вимагаючи від фахівця високого рівня професійної

підготовки і професійно важливих якостей, а також здатності до адаптації в різних умовах, вміння працювати з різними типами клієнтів.

Попри відносно «молодий» вік професії психолога-практика в Україні, суспільство все більше висуває високі вимоги до рівня професіоналізму фахівців у цій галузі. Однією з ключових якостей, яка визначає успішність психолога, є його рефлексивність, яка визначає рівень сформованості особистості фахівця як

суб'єкта професійної психологічної діяльності та розвиток його професійно важливих якостей (О. Бондаренко, С. Максименко, Л. Маскалева, В. Панок, Н. Пов'якель, Ю. Приходько, Н. Чепелева, Н. Шевченко та ін.). Самопізнання і здатність до рефлексії дозволяють психологу не лише аналізувати свій досвід, але й активно вдосконалюватися, розвивати професійні навички і більш ефективно допомагати клієнтам. Рефлексивна діяльність, як внутрішня, так і зовнішня, робить процес професійного становлення активним, творчим і особистісно значущим, що є основою для успішної практики.

В науковій літературі питання професійного становлення особистості психолога досить широко висвітлене у загальнотеоретичних підходах (Г. Балл, О. Бондаренко, С. Максименко, П. М'ясоїд, В. Панок, Н. Пов'якель, М. Смультсон, Н. Чепелева, Т. Хомуленко, К. Неш (С. Nash), І. Робсон (I. Robson) та ін.) та емпіричних дослідженнях (Л. Долинська, М. Марусинець, Т. Піроженко, Т. Титаренко, Ю. Швалб, Н. Шевченко та ін.). Вченими досліджуються проблеми особистісного розвитку психологів, розвитку їх ціннісно-сміслової сфери, професійної свідомості та професійного мислення. Автори підкреслюють важливість розвитку рефлексивності як провідного чинника професійної успішності психологів-практиків. Однак, в науковій літературі недостатньо висвітлюється проблема розвитку рефлексивності майбутнього психолога засобами супервізії.

Мета статті: представити результати теоретичного аналізу проблеми розвитку рефлексивності майбутнього психолога за допомогою практики супервізії.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Здатність до рефлексії є одним з найважливіших атрибутів особистості, а рефлексивність – професійно важливою якістю для представників певних професій. Практична психологічна діяльність включає в себе рефлексію як обов'язковий структурний елемент, а рефлексивність психолога-практика є обов'язковою умовою її здійснення. Зазначене вимагає прояснення співвідношення понять «рефлексія» та «рефлексивність».

Психологічний зміст рефлексії охоплює широкий спектр характеристик і властивостей, що підкреслює її важливість і унікальну роль у структурі особистості. Рефлексивні процеси пронизують усі аспекти психологічної реальності, що призводить до різноманітності трактувань і підходів до дослідження. Рефлексія виступає як пояснювальний принцип роботи свідомості, мислення, творчості та комунікації. Зокрема, ефективність мислення визначається здатністю суб'єкта займати

рефлексивну позицію та його особистісними сенсами [16].

Л. Маскалева [7] зазначає, що рефлексія діє як «дзеркало», яке відбиває всі особистісні зміни та стає провідним інструментом для саморозвитку, умовою і засобом особистісного зростання. Завдяки рефлексії людина свідомо знаходить рішення завдань, планує, регулює та контролює своє мислення (що пов'язано з саморегуляцією мислення), а також може оцінювати не тільки правдивість думок, але й їх логічну коректність. Таким чином, суб'єкт може рефлексувати над: уявленнями про внутрішній світ іншої людини та причинами її дій; структурою ролей і організацією колективної взаємодії; власними діями та образом Я; своїми особистими стратегіями дій.

Процес рефлексії розгортається поетапно, що дозволяє оцінити емоційний стан особистості; відновити хронологію подій під час певного процесу; проаналізувати труднощі, які виникли в конкретній ситуації; зафіксувати досягнуті результати [12, 19].

Рефлексія активізується тоді, коли людина свідомо налаштовується на спостереження та аналіз власного пізнання, поведінки та того, як її дії сприймаються іншими. Основними інструментами цього процесу є припущення, сумніви та запитання, які допомагають глибше розібратися в ситуації. Рефлексія дозволяє вийти за межі звичного мислення і реальності, відкриваючи можливість поглянути на проблему з іншої перспективи та осмислити її по-новому. Вона передбачає установку на розвиток і зміну, протистоячи звичним шаблонам поведінки. Основні характеристики рефлексії включають: її залежність від проблемної ситуації; спрямованість на конкретний об'єкт; частковість; здатність виходити за межі звичної ситуації; усвідомлення себе в контексті власної діяльності; проектування нових способів дій та оцінку їхньої ефективності [4, 5, 7].

Аналіз наукових досліджень показав, що більшість вчених [1, 8, 9, 13, 18] сходяться на думці, що під впливом рефлексії особистість та її життя суттєво змінюються. У цьому контексті рефлексія виступає як інтегрована особистісна здатність, що об'єднує три складові: інтелектуальний (сукупність знань людини про саму себе), емоційно-ціннісний (інтерпретація та оцінка власних якостей, станів і дій, формування ставлення до себе), та регулятивний (здатність контролювати свою діяльність і поведінку). Таким чином, рефлексія є одночасно формою, процесом і результатом переосмислення суб'єктом своїх взаємозв'язків, що призводить як до підтвердження вже наявних знань про себе, так і до появи нових.

Поняття рефлексивності є відносно новим у психології, і його зміст ще не отримав чіткої

конкретизації. Науковці визначають рефлексивність як системну психічну властивість, що є інтегрованим комплексом більш простих психічних характеристик. Вона характеризується власною динамікою, способами розгортання (рефлексивними стратегіями) та своїм місцем в підсистемі здібностей [20]. З позиції Є. Заїки та О. Зимовіна [3] рефлексивність відрізняється інтегрованістю, системністю та безперервністю, в той час як рефлексія характеризується динамічністю, дискретністю та спрямованістю. Рефлексивність виступає як узагальнена можливість для рефлексії і, на відміну від неї, не пов'язується з конкретним змістом діяльності, а з системною цілісністю особистості. Як особистісна властивість, рефлексивність дозволяє людині спрямовувати свою активність на саму себе.

Рефлексивність проявляється на всіх рівнях психічної реальності, визначаючи спосіб життєдіяльності суб'єкта, соціальну ідентичність, трансформацію діяльності та саморегуляцію особистості. Вона впливає на процеси навчання та розвитку, інтелектуальні та мисленеві акти, забезпечуючи сталість, розвиток і самоорганізацію цієї реальності.

Особливість і складність соціономічних професій полягає в тому, що фахівець певною мірою втручається в психоемоційний світ іншої людини. Цей процес є взаємодією суб'єктів, де кожен має власні унікальні особливості та потреби. Взаємини, що виникають у цьому контексті, не обмежуються лише суб'єкт-об'єктною структурою і є складними для прогнозування та чіткого регламентування. Така непередбачуваність і глибина цих взаємодій вимагають від фахівця високого рівня відповідальності, рефлексивності та професійної обережності, адже кожен контакт із клієнтом впливає не лише на його психічний стан, але й на подальший життєвий шлях.

Професійна рефлексія психолога-практика, як зазначає Н. Пов'якель [11], охоплює кілька важливих аспектів. По-перше, вона включає усвідомлення психологом самого себе – як особистості та реальної людини. По-друге, рефлексія охоплює розуміння себе як професіонала, своїх дій, поведінки та іміджу, а також здатність передбачати їхні наслідки. Також психолог повинен усвідомлювати запит клієнта, його глибокий зміст і значущість. Важливим є і розуміння ситуації клієнта та можливих шляхів її розвитку. Окрім того, рефлексія включає моделювання наслідків взаємодії з клієнтом і прогнозування його подальших дій. Згідно з позицією вченої, рефлексивність психолога має особливу природу, яка полягає в її здвоєності та дзеркальності, що проявляється у взаємному відображенні суб'єктів спілкування і взаємодії, де кожен із них пізнає не лише себе, але й іншого. У цьому процесі

самопізнання і розуміння один одного взаємопов'язані, а їхній зміст полягає в здатності відтворювати особливості один одного.

Н. Шевченко [16] дослідила процес формування професійної свідомості практичних психологів під час їхньої фахової підготовки. Вчена зазначає, що особистісна рефлексія психолога виконує функцію ідентифікації себе як суб'єкта професійної діяльності з обраним шляхом реалізації цієї діяльності, що забезпечує втілення професійних смислових ставлень. За Н. Шевченко, система цих смислових ставлень включає здатність психолога розуміти професійні ситуації, асоціювати їх із конкретними професійними діями, вміннями та компетенціями. Сформована система ставлень майбутнього фахівця стає основою для усвідомлення ним майбутньої професійної діяльності та сприяє стійкому і рефлексивному ставленню до свого шляху в консультуванні.

Рефлексивність відіграє ключову роль у формуванні професійно значущих якостей майбутніх психологів, оскільки виступає координуючим, інтегруючим та організуючим підґрунтям їхньої діяльності. Рівень розвиненості рефлексивності визначає здатність фахівця ефективно поєднувати та координувати свої внутрішні ресурси для успішної реалізації професійних завдань. Завдяки рефлексивності психолог усвідомлює проблеми майбутньої діяльності, адаптує її під власні можливості та ресурси, а також створює умови для постійного самовдосконалення через набуття рефлексивних знань. Це, в свою чергу, стимулює рефлексивну поведінку та підтримує розвиток професійної компетентності [14, 17].

Л. Маскалева [7] визначає рефлексивність психолога як унікальну психічну властивість, яка структурує та інтегрує особистісні та професійно важливі якості в єдиний синтез. Ця здатність не лише об'єднує якості фахівця, але й сприяє їхньому розвитку, збагаченню та посиленню, ґрунтуючись на власних цінностях, стратегіях саморозвитку та професійного зростання.

Ю. Шапошникова [13] підкреслює, що така характеристика рефлексивності, як адекватність, забезпечує правильне самовідображення, об'єктивне сприйняття клієнта та чітке розуміння завдань, змісту і структури професійної діяльності. Множинність рефлексії забезпечує позиції, які може займати психолог в процесі консультування. Це, зокрема, професійна позиція, коли психолог аналізує власні дії та підходи; позиція клієнта, яка дозволяє глибше зрозуміти його стан і потреби; та позиція експерта, коли консультант за допомогою експертних знань утримує структуру професійної діяльності та ситуації клієнта. Цілісність рефлексії виявляється у єдності та несуперечливості різних позицій у професійній свідомості психолога.

Розглянемо ключові рефлексивні уміння, які є важливими для практикуючого психолога [7]. По-перше, це уміння займати рефлексивну позицію, що дозволяє аналізувати власні дії в контексті предметної ситуації, а також здатність самопізнання, що включає усвідомлення власних внутрішніх психічних станів. Психолог повинен також уміти сприймати та оцінювати свої взаємовідносини з оточуючими, рефлексувати і вербалізувати свої емоційні стани. Крім того, важливим є вміння оцінювати та використовувати особисті психологічні і професійні ресурси, фіксувати інформацію про свої якості та цінності на основі самодіагностики. Психолог має також виявляти можливі причини особистісних та професійних проблем, визначати напрями та способи свого саморозвитку, що є необхідним для ефективного виконання професійних обов'язків.

Рефлексія у навчально-професійній діяльності майбутніх фахівців соціономічної сфери охоплює кілька ключових аспектів: життєвий досвід студентів, способи вирішення практичних завдань, професійну практику, а також власні дії та розвиток професійних здібностей. Результати цього рефлексування повинні бути закріплені у вигляді моделей об'єктів або схем розуміння, що дозволяє студентам глибше усвідомити свій професійний шлях. Н. Шевченко та О. Чепішко [17] зазначають, що у психологів-практиків здатність до рефлексії складається з двох взаємопов'язаних підсистем: по-перше, це сукупність уявлень про ефективну професійну діяльність, а по-друге, уявлення про себе як про суб'єкта цієї діяльності, включаючи професійно значущі якості та рівень їх усвідомлення і прояву. Співвідношення рефлексованих і нерефлексованих компонентів свідомості визначає здатність психолога до рефлексії, що є важливим для професійного розвитку.

Н. Шевченко розробила структурну модель рефлексивності особистості психолога-консультанта. «Модель містить у своїй структурі когнітивний (рефлексивна компетентність: рефлексивні знання, позиція, здатності), мотиваційний (рефлексивні якості: інтроспекція, системна рефлексія) та діяльнісний (рефлексивні дії: вирішення рефлексивних завдань, усвідомлення рефлексивної позиції та рефлексивних умінь) компоненти» [15, с. 88].

Невід'ємною складовою розвитку рефлексивності майбутніх фахівців є спеціально організоване навчання, яке базується на аналітичному осмисленні практичного досвіду. Зазвичай у підготовці психологів для розвитку професійних компетентностей використовуються «задачний» підхід, аналіз кейсів, проблемних ситуацій та їх моделювання, інтерактивне навчання. Водночас, в системі вищої освіти досвід розвитку рефлексивності психо-

логів залишається недостатньо поширеним. Одним із перспективних засобів цього процесу є такий інструмент професійної підтримки, як супервізія, що надає можливість молодим психологам отримати зворотний зв'язок, проаналізувати свої дії, усвідомити власні емоції та виявити можливі шляхи для професійного зростання.

Супервізія, як система професійної підтримки психотерапевтів й психологів, зародилася на початку ХХ століття в контексті психоаналітичного напрямку. В умовах сьогодення супервізія стає необхідним компонентом професійної підготовки, що підвищує майстерність фахівців. У зв'язку з цим постає значна потреба в інтеграції супервізійної практики у професійну підготовку майбутніх психологів. Однак супервізорство в Україні лише починає своє становлення, що вимагає уваги та активного розвитку для забезпечення якості психологічної допомоги.

С. Литвиненко та В. Ямницький [6] визначають супервізію як «специфічну форму професійно-педагогічного супроводу входження в професію, що виконує практико-орієнтовну функцію. Супервізія полягає у здійсненні студентами професійної практичної діяльності в певній галузі під керівництвом уповноваженого кваліфікованого фахівця, що має досвід самостійної роботи у сфері практичної психології або соціальної роботи. Загальною метою супервізії у професійній підготовці майбутніх психологів є підготовка студентів до здійснення самостійної професійної діяльності та виконання ключових професійних функцій у статусі фахівців» [6, с.116–117]. Супервізія допомагає студентам усвідомлювати, розуміти і аналізувати свої професійні дії та поведінку, що є необхідним для успішного виконання їхніх обов'язків. Цей процес сприяє розвитку критичного мислення, самоаналізу та професійної рефлексії, які є важливими для формування компетентного психолога, готового до викликів практичної роботи.

Основними завданнями супервізії є забезпечення умов для розвитку професійної рефлексії та усвідомлення себе в професії, розвиток професійної свідомості і критичного мислення, а також навичок комунікації в різних професійних ситуаціях. Супервізія передбачає застосування знань, умінь і навичок студентами для вирішення теоретичних і практичних завдань, формування та вдосконалення компетентностей, необхідних для самостійної професійної діяльності, а також розвиток важливих особистісно-професійних якостей. Серед провідних завдань супервізії є створення атмосфери довіри, спільного дослідження та діалогічності, що сприяє професійному становленню та розвитку майбутніх фахівців [2].

До функцій керівника супервізії належать створення оптимальних умов для розвитку рефлексивності та професійних компетенцій в студентів, обговорення з студентами ходу і результатів виконання професійних функцій, оцінювання рівня розвитку їхніх професійних компетенцій під час супервізії, а також надання допомоги і підтримки студентам у засвоєнні необхідних професійних функцій.

Супервізійний простір стає унікальним місцем, де студенти можуть вивчати всі аспекти своєї практики, в які вони свідомо чи несвідомо залучені. Основні характеристики супервізійного простору включають відокремленість від особистісних та соціальних ролей, що дає можливість студентам рефлексивно аналізувати свою практику, а також стабільність і безпеку, які забезпечуються регулярністю та гарантіями конфіденційності. Крім того, важливим є дотримання чітких правил участі в супервізійній групі, що сприяє ефективній взаємодії, та створення умов для дослідження й розвитку творчого підходу, що заохочує нові ідеї та інновації. Емоційний комфорт дозволяє студентам відкрито висловлювати та досліджувати особистий дискомфорт, пов'язаний з їхньою роботою. Таким чином, супервізійний простір сприяє більш глибокому розумінню власних професійних процесів і розвитку важливих компетенцій у майбутніх психологів [6].

До супервізійної практики мають залучатися випускники (зокрема, студенти IV курсів рівні вищої освіти «бакалаврський» та студенти I–II курсів рівня вищої освіти «магістерський»), які вже мають базові теоретичні знання та практичні навички. Участь у супервізійних групах після завершення виробничої практики надає студентам більш широкий контекст для формування адекватної професійної самооцінки та отримання професійної підтримки. Визнаючи, що інші також можуть стикатися з труднощами та помилками, студенти стають більш реалістичними щодо власних викликів у професійному становленні.

Супервізія може проводитися як у підрозділах закладів вищої освіти, які відповідають за проведення практичної діяльності студентів, так і в інших установах, таких як освітні заклади, клініки, психологічні центри тощо. Головна умова – наявність об'єктів та видів професійної діяльності, відповідних студентській практиці, а також необхідного кадрового та науково-професійного потенціалу для якісного супервізійного процесу.

Під час супервізії майбутні психологи отримують важливі навички для своєї професійної діяльності. Вони вчаться проводити комплексний аналіз проблемних ситуацій, визначати професійні завдання та формулювати проблеми відповідно до напрямів їхньої роботи.

Студенти розвивають уміння визначати цілі, розробляти та впроваджувати програми психологічної діагностики та експертизи, а також оцінювати їхню ефективність. Вони опановують методи надання допомоги та взаємодії з клієнтами, вибирають оптимальні рішення для діагностики та психологічної допомоги, враховуючи обґрунтованість та безпеку цих рішень. Також супервізія допомагає їм проводити комплексну оцінку власної професійної компетентності [10].

Підготовка до проходження супервізії є поетапним процесом, що включає лекції та тренінгові заняття. Це передбачає роботу в парах і трійках, моделювання психотерапевтичних ситуацій та інші активні форми навчання, які сприяють формуванню знань, практичних умінь і навичок у консультативній, діагностичній та корекційній діяльності.

У процесі супервізії студенти не лише аналізують свої професійні знання та навички, але й отримують особистісно-професійну підтримку. Це допомагає розвивати необхідні особистісні якості, формувати індивідуальний стиль практичної роботи та знижувати тривогу й страх при взаємодії з клієнтами. Крім того, супервізія стимулює пізнавальну мотивацію та професійну рефлексію, що є важливими складовими успішної професійної діяльності.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. В статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми розвитку рефлексивності майбутнього психолога за допомогою практики супервізії. Професійна підготовка психолога повинна забезпечувати формування усвідомленого ставлення до майбутньої діяльності, розвитку професійних смислів, сукупність уявлень про ефективну професійну діяльність та про себе як про суб'єкта цієї діяльності, а також формування професійної позиції та бачення. Така підготовка є тривалим процесом, який передбачає не лише оволодіння професійними знаннями та вміннями, але й надання професійно-консультативної допомоги через супервізію. В якості складової фахової підготовки супервізія може виступати потужним засобом розвитку рефлексивності майбутніх психологів, оскільки спонукає студентів до глибшого і осмисленого процесу професійного становлення, допомагає усвідомити поєднання професійних функцій з власними способами поведінки та суб'єктивним досвідом.

Перспективні напрямки розвитку наукової проблематики включають розробку організаційно-методичних засади та впровадження супервізійних технологій у підготовку майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агачева Ю. А. Рефлексія міжособистісної атракції як механізм регулювання діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 23 с.
2. Дем'яненко Б.Т., Качур Л.Ю. Роль супервізії в професійній підготовці майбутніх психологів. *Актуальні питання корекційної освіти*. № 8, 2016. Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006. С. 114–123.
3. Зімовін О. І., Заїка Є. В. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. Х., 2013. № 47. С. 65–71.
4. Іллященко С.Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Питання психології*. Вісник Національного університету оборони України. №4 (57) 2020. С. 32–43. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-57-4-32-43>
5. Котик І. О. Механізми рефлексії у процесі розвитку суб'єктності людини : автореф. дис. ... канд. психол. наук. К., 2004. 20 с.
6. Литвиненко С. А., Ямницький В. М. Практика супервізії як засіб формування рефлексивної компетентності майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 168–172.
7. Маскалева Л. А. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 218 с.
8. Мельничук І. Я. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
9. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2019. Вип. 8. С. 84–98. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-8\(37\)-84-98](https://doi.org/10.32405/2522-9931-8(37)-84-98)
10. Петяк О., Алексєєв О. Супервізія як одна з умов формування професійної ідентичності майбутніх психологів-консультантів. *Psychology travelogs*. 2024. С.126–135. <https://doi.org/10.31891/pt-2024-1-12>
11. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. Вид. 2-ге, випр. і допов. К. : НПУ імені Н.П. Драгоманова, 2008. 298 с.
12. Смульсон М. Л Структура інтелекту: Рефлексія та інтуїція. *Психологія* : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2000. Вип. 11. С. 9–16.
13. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 239 с.
14. Шевченко Н. Ф. Рефлексивне середовище як фактор професійної підготовки психологів. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. К., 2000. Вип. 9. С. 354–364.
15. Шевченко Н. Ф. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4. С. 85–92. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10>
16. Шевченко Н. Ф. Становлення професійної свідомості практичних психологів у процесі фахової підготовки. К. : Міленіум, 2005. 298 с.
17. Шевченко Н.Ф., Чепішко О.І. Професійна свідомість практикуючих психологів-початківців: специфіка розвитку. *Journal of Psychology Research*. Дніпро. Vol. 25(8). 2019. С. 97–106.
18. Яблонська Т. М. Розвиток здатності до рефлексії в особистісному та професійному становленні. К., 2005. 210 с.
19. Nash C., MacPherson A.C., Collins D. Reflections on Reflection: Clarifying and Promoting Use in Experienced Coaches. *Front Psychol*. 2022 May 4; 13:867720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867720>
20. Robson I. From Reflection to Reflexivity. *The Reflective Leader*. Emerald Publishing Limited, Bingley, 2022. pp. 47–68. <https://doi.org/10.1108/978-1-83982-554-520221003>

ТОПОЛОГІЯ ПСИХІЧНОГО ПРОСТОРУ У ПРОЦЕСІ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ TOPOLOGY OF MENTAL SPACE IN THE PROCESS OF ARTISTIC CREATIVITY

Творчість в науці та в мистецтві містить багато спільного, але є її суттєва різниця, обумовлена тим, що художня творчість набагато більше залежить від особистісної складової. Це визначає той факт, що як цілі й методи досягнення творчого результату, так і характер та подальше «життя» цього результату дуже різняться в науковій та в художній сферах. Зокрема, незвичайні просторові, темпоральні та інші переживання, що фіксуються багатьма творцями, у мистецькій творчості мають дещо інші, набагато більш розширені функції, ніж у творчості науковій та винахідницькій.

У статті здійснено аналіз феноменології та динаміки просторових переживань в процесі створення художнього твору, окреслено основні напрями їх трансформації, пов'язані з різними етапами художнього процесу. Цей аналіз демонструє, що в художній творчості такі переживання не просто супроводжують творчий процес, вони виконують не лише орієнтовно-регулюючу роль, а й слугують віртуальними інструментами та «будівельними матеріалами» для творчого продукту.

Зазначено, що оскільки продукт художньої творчості повинен вплинути на споживача (без чого мистецтво не має сенсу), дуже важливо, щоб втілений у кінцевому художньому продукті (в тому числі, просторовими засобами) авторський задум був сприйнятий реципієнтом та «декодований» ним.

Резюмовано, що, вивчаючи динаміку образних структур у процесі творчості, пізнаючи основні закони їх трансформації та матеріалізації, розуміючи, як митець втілює свої образи та почуття у лінії, кольори, рухи, слова, звуки, які здатні в подальшому вплинути на реципієнта, ми зможемо багато чого дізнатися про сутність художньої творчості.

Ключові слова: художня творчість, просторові переживання творчого процесу, використання простору в мистецтві, топо-

логія творчості, закони візуального відображення, матеріалізація задуму художника.

Creativity in science and art has much in common, but there is also a significant difference due to the fact that artistic creativity is much more dependent on the personal component. This determines the fact that the goals and methods of achieving a creative result, as well as the nature and subsequent «life» of this result, are very different in the scientific and artistic spheres. In particular, unusual spatial, temporal and other experiences recorded by many creators have somewhat different, much more extended functions in artistic creativity than in scientific and inventive creativity.

The article analyses the phenomenology and dynamics of spatial perceptions in the process of creating an artistic work, outlines the main directions of their transformation associated with different stages of the artistic process. This analysis demonstrates that in artistic creativity such experiences do not just accompany the creative process, they perform not only an indicative and regulatory role, but also serve as virtual tools and «building materials» for a creative product.

It is noted that, since the product of artistic creativity should influence the consumer (without which art is meaningless), it is very important that the author's intention embodied in the final artistic product (including spatial means) is perceived by the recipient and «decoded» by him.

It is summarised that by studying the dynamics of figurative structures in the process of creativity, learning the basic laws of their transformation and materialisation, understanding how the artist embodies his or her images and feelings in lines, colours, movements, words, sounds that can further influence the recipient, we can learn a lot about the essence of artistic creativity.

Key words: artistic creativity, spatial experiences of the creative process, use of space in art, topology of creativity, laws of visual display, materialisation of the artist's intention.

УДК 159.923

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.23)

2024.65.23

Власюк В.І.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Вивчаючи просторові переживання в процесі створення художнього твору, зразу слід зазначити, що просторові феномени у творчому процесі зазвичай тісно поєднані з часовими, так що слід радше говорити про тополого-темпоральні суб'єктивні феномени. Однак, зважаючи на обмежений обсяг цієї публікації, в ній буде розглянута лише перша частина цієї нерозривної діади.

Оскільки кінцевий продукт творчого процесу в мистецтві завжди орієнтований на кінцевого споживача (реципієнта), і без сприйняття реципієнтом та його реакції просто не починає жити, такий аналіз за визначенням повинен включати 1) просторові переживання самого творця, 2) їх матеріалізацію в готовому творі і 3) сприйняття цих матеріалізованих переживань реципієнтом. У даній статті ми зупинимось на перших двох з перерахованих етапів.

Просторові метафори взагалі дуже часто залучаються для опису психіки. Згадаймо відоме порівняння Фрейдівської моделі психіки з айсбергом, виступаюча над поверхнею частина якого (свідомість) становить лише десяту частину всього його масиву, а решта – це несвідоме, приховане в його темних, непомітних зовні глибинах. Досить просто звернути увагу на терміни, що застосовуються в психології для різних сфер психіки: підсвідоме, передсвідоме, периферична свідомість, надсвідомість... Однак із переходом до опису творчого процесу кількість просторових метафор, використовуваних його дослідниками, зростає настільки різко, що це неможливо не помітити.

Так, Дж.П. Гілфорд пропонує концепцію двох видів мислення: конвергентне (від лат. *convergo* – сходитись, зближуватись) – таке, де єдино вірне рішення знаходиться шля-

хом сходження альтернатив у єдину точку, і дивергентне, найбільш близьке до творчого (від лат. *divergere* – розходитися), – таке, що протікає в різних напрямках, віялоподібно розширюючи пошуковий простір і пропонуючи кілька варіантів рішень [1, с. 138–184]. Артур Кестлер [2, с. 35–36] трактує пік творчого процесу як перехід від асоціативного пошуку, що йде в одній площині, до бісоціативного стрибка в іншу площину – пошук мовби перетворюється з площинного на тривимірний. Едвард де Боно [3, С. 7–55] для опису нешаблонного мислення (близького за своїми характеристиками до того, що ми називаємо творчим) вживає термін «латеральне» або «бічне» мислення і протиставляє його лінійному. Психолог Поль Сурайо пише: «Щоб винаходити, потрібно думати поблизу» [4]. Я.О. Пономарьов вказує на принципове значення у творчому процесі так званого «побічного продукту», який, з'являючись обабіч головного напрямку пошуку, не відповідає безпосередній усвідомленій меті і є здебільшого неусвідомленим [5].

У свій час математик Жак Адамар створив свого роду енциклопедію суб'єктивних переживань творцями свого творчого процесу, опитавши багатьох своїх видатних сучасників [6]. Його матеріалами скористаємось і ми.

Американський психолог Вільям Джеймс ввів поняття «*fringe-consciousness*» («гранична або крайова свідомість»), тобто ментальний шар, який перебуває на межі свідомого й несвідомого. Жак Адамар пропонує свою просторову модель творчого мислення, що являє собою систему шарів з безперервним переходом «між повною свідомістю і все більш і більш прихованими рівнями несвідомого» [6, с. 29]. В. Налімов пише, що психологічно люди відрізняються від тварин, можливо, тим, що у них несвідоме проектується на психологічні підпростори істотно більшої розмірності [7, с. 124].

Багато подібних просторових метафор досить детально й зримо описують механіку творчого процесу. Так, Гаус згадує про «дороговказну нитку», яка раптово поєднує те, що він вже знав, з тим, що принесе врешті успіх [6, с. 14–15], Френсіс Гальтон, описує процеси, які протікають у «передпокої свідомості», використовуючи метафору залу для прийомів: «Усе відбувається так, ніби в моєму розумі був зал для прийомів, де розташовується свідомість і де перед нею одночасно представляють дві або три ідеї; водночас час передпокої сповнений більш-менш підходящими ідеями, розташованими поза полем зору повної свідомості. Ідеї, що прибувають із передпокою, найбільш пов'язані з ідеями, що знаходяться в залі для прийомів, здаються скликаними механічно-логічним чином, і кожна по черзі отримує аудієнцію» [6, с. 25–26]. Французький філософ,

психолог і теоретик мистецтва Іполіт Адольф Тен порівнює людський розум з театральною сценою, що тягнеться в темряву – вглиб від рампи. Акторська трупа на ній, мов мурашник, перебуває в безперервному бродінні, час від часу виштовхуючи під вогні прожекторів того чи іншого актора [6, с. 27–28]. Пуанкаре уявляє ідеї, елементи майбутніх творчих комбінацій, подібними до «гачкуватих атомів Епікура». Під час повного спокою вони мов би висять на стіні без будь-яких контактів одна з одною, а початок творчого процесу – це струс, який зриває їх зі стіни й запускає у різних напрямках. Хаотично рухаючись, ідеї можуть зчіплюватись між собою різними способами, деякі з безлічі цих випадкових комбінацій можуть виявитись плідними для вирішення творчої проблеми [6, с. 46–47]...

Така кількість топологічних метафор від творців і дослідників творчості, що спираються на їхні самозвіти, особливо яскравих при описі творчого пошуку, змушує припустити, що це не просто супутній фон мислення, що ці переживання є відображенням реальних процесів, які протікають в мозку під час творчого акту, а можливо, ці просторові переживання самі є орієнтирами чи навіть опосередкованими регуляторами творчого пошуку.

Тож навіщо може знадобитись детальне вивчення суб'єктивної топології психіки, яку цінність воно може становити? Колись Фрейд запропонував здивованому науковому світу абсолютно незвичайний, революційний для свого часу і досить ефективний спосіб вивчення прихованих процесів несвідомого – аналіз слідів, що залишаються ним у свідомості у вигляді обмовок, описок, помилкових дій, невротичних реакцій і сновидінь. Але ж і незвичайні просторові переживання, що виникають у творця в значущі моменти креативного процесу, – це теж сліди, знаки і символи зазвичай прихованого від нас світу несвідомого. Феноменологічний аналіз цих просторових проєкцій на площину свідомості, доповнений аналізом можливих психофізіологічних механізмів, які за ними стоять, міг би стати додатковим засобом дослідження маловивчених поки що аспектів «психічного Всесвіту».

Головне, що можна помітити під час аналізу такого матеріалу, – це незвичайність просторових переживань, яка в певні моменти творчого процесу доходить до парадоксальності: психічний простір стає багатовимірним, він трансформується й вивертається, мов би допомагаючи творчому пошуку. Такі деформації суб'єктивного простору особливо помітні в найзначущі моменти творчого процесу: в моменти інсайту, феноменологічно близького до нього так званого «натхнення» та в періоди, що безпосередньо з ними межують. Подібні переживання більш характерні

для митців, оскільки художники в більшій мірі концентруються на своїх суб'єктивних переживаннях, це взагалі один з головних об'єктів їх творчості.

Наприклад, останні фази інкубації багато творців описують як свого роду «завмирання» перед головним творчим проривом. Воллас називає це «стадією передчуття» [6, с. 38] Американський дослідник Гарольд Рагг [8, с. 11] називає подібний стан, який сприяє раптовому просвітленню та інсайту, спокійною концентрацією позасвідомого розуму (Relaxed concentration). Серед просторових його характеристик часто називають децентрацію, порожнинність, цілісність, парадоксальність масштабів, що переживається як стиснення «Я» до точки, або, навпаки, – як охоплення Універсуму власним «Я», як у Вільяма Блейка: «...Hold Infinity in the palm of your hand / And Eternity in an hour» – «...Тримать Безмежність на долоні, / В одній годині Вічність чуть» (переклад автора статті) [9].

Інсайт часто переживається як раптовий прояв із загального хаотичного тла першої, дуже примітивної структури. Її елементи, вкрай схематичні й «згущені», містять у собі набагато об'ємніші простори змісту.

Зрозуміло, чому ці просторові деформації особливо значні в «пікові моменти» творчого процесу: саме тоді відбувається найінтенсивніший взаємообмін між свідомістю й несвідомим, на нейрофізіологічному ж рівні, як вказують багато авторів, відбуваються перекодування інформації з переведенням її з однієї півкулі в іншу [10, с. 86]. В такі моменти творець, подібно Одиссею, потрапляє у вузьку ущелину між Сциллою – лівопівкупольним, дискретним опрацюванням інформації, та Харибдою – континуальним, цілісним її представленням правою півкулею. І так само, як для гомерівського героя наближення до якогось із цих чудовиськ означало загибель, тут теж наближення до будь-якого з цих полюсів означає загибель інформації. При зсуві до краю несвідомого ідея, що промайнула, не будучи ніяк позначеною, «дискретизованою», знову занурюється в його безодню. Що точно відображається в поезії: «But I have forgotten what I wanted to say, / And a word without flesh flies back to its palace of shadows» («Я позабув, що я сказати хотів, / І думка безтілесна в палац тіней повернеться» [11, с. 33, (переклад автора статті)]. У разі необережного наближення до зони ясної свідомості інформація зникає з іншої причини – нечіткі напівпроявлені образи розчиняються під її променями, як тане медуза на сонці. Так, згідно з дослідженнями Двельшауверса, проведеним на студентах, «при поверненні свідомості образи слабшають, тьмяніють; здається, що вони йдуть у якусь невідому область» [6, с. 73].

Але, як було сказано раніше, творці не тільки візуалізують такі переживання, а й використовують оперування просторовими феноменами в якості операндів творчого процесу. Оскільки найбільш інтенсивні пошуки творчої ідеї відбуваються на стадіях, що межують з інкубацією, протікаючи на межі свідомого й несвідомого, у тому самому вищезгаданому шарі «крайової свідомості», операнди мислення в цей момент мають бути дуже специфічними: вони не повинні містити навіть стислих мовних дефініцій, бути не переобтяженими модальністю, в тому числі не мати розгорнутої візуальної образної структури, бути мало структурованими тощо... Тому феноменологічно ці операнди мають знаходитись десь між образом і поняттям та бути схожими на те, що Рібо колись назвав «схематичними образами», які втратили свої характерні риси, перетворившись на тінь, ставши «перехідною формою між уявленням і чистим поняттям» [12, с. 18]. За рахунок крайньої спрощеності такі операнди набувають підвищеної динаміки й функціональної свободи [13] і стають дуже зручними для творчого пошуку. Звернемо увагу, що багато творців описують свої переживання на цій стадії як просторово-тактильно-кінестетичні на тлі незвичайного протікання часу. Наприклад, Ейнштейн пише, що моменти інтенсивного творчого пошуку ним переживаються як «комбінаційна гра» елементами, які у нього «бувають зазвичай візуального або зрідка рухового типу» [6, с. 142].

Переживання саме такого роду не даремно так часто згадуються творцями: ймовірно, просторово-часові характеристики психічних процесів властиві людині навіть не на психологічному, а на психо-фізіологічному рівні. Кант стверджував, що простір, час і число – це іманентно притаманні людині від народження «ап'юріорні інтуїції», які, привносяться розумом в реальність, структуруючи її [14, с. 71–84]. Станісла Дехейн та Елізабет М. Браннон пишуть про підтвердження гіпотези вроджених механізмів просторової орієнтації двома незалежними групами дослідників, які виявили деякі нейронні механізми, відповідальні за «чуття простору», навіть у новонароджених щурів ще до того, як вони набудуть будь-якого досвіду навігації [15, передмова]. Звісно, такого роду нейронні структури в набагато складнішому мозку людини потребують розвитку й «дошліфовки» в процесі онтогенезу, однак зародки просторово-часових відчуттів є вже у немовляти. Саме така онтогенетична фундаментальність та універсальність просторових переживань робить їх найбільш зручними операндами творчого процесу на найбільш глибоких, найбільш інтимних його стадіях. З цієї ж причини на таких стадіях присутні й тактильно-кінестетичні переживання (відчуття дотику, м'я-

зово-рухові відчуття) – тактильна модальність є генетично вихідним фундаментом для формування всіх інших видів чуття.

Рудольф Арнхейм розглядає еволюцію візуальних способів відображення форми і простору, досліджує, як об'єктивні закони візуального сприйняття змушують художника шукати специфічні способи візуалізації свого задуму [16]. Він, зокрема, звертає увагу на те, що переживання простору великою мірою формується контактом з реальністю (наприклад, на асоціації з вертикаллю впливає сприйняття гравітації [17, с. 32–67]). В. Кандінський досліджує просторові враження, які викликають різні кольори, групуючи їх за ознаками «наближення-віддалення» і «доцентровий і відцентровий рух» [18, с. 23–52]. В іншій своїй роботі він аналізує різноманітні емоційні реакції, які створюють такі елементарні візуальні феномени, як точка, лінія і площа, а також їх поєднання вкупі з фактурою і нажимом [19, с. 23–146].

Все це наводить на думку про те, що, ймовірно, існують багато в чому спільні для всіх людей як виду інваріантні реакції, переживання, асоціації, що провокуються певними елементарними патернами простору, наприклад, форми, контрасту, світла, тону, кольору, поєднання елементів тощо. І саме це робить можливим багато в чому подібне сприйняття творів мистецтва різними, часто дуже несхожими на автора твору людьми, незалежно від етносу, культури, освіти тощо. Дослідження таких «першоелементів творчості» стало б дуже багатообіцяючим для розуміння художнього процесу, оскільки така здатність елементарних патернів сприйняття бути близькими й зрозумілими різним людям робить можливим саме існування мистецтва, породжуючи взаєморозуміння в триаді «автор – його твір – реципієнт».

Адже в художньому процесі суб'єктивні переживання не тільки – засоби творення, вони є ще й віртуальним «будівельним матеріалом» художника. Просторові й тактильно-кінестетичні (а також тісно пов'язані з ними темпоральні) переживання дають можливість митцям виражати у творі свій задум, а естетично чутливим споживачам – «прочитувати» його. Це характерно для всіх видів і жанрів мистецтва. Ось приклад з літератури – «Московіада» Юрія Андруховича [20]. Хаос і безмістовність існування постпереходного життя в колишній столиці колишнього СРСР з безцільним ворушінням і безглуздими вчинками юрб людей автор передає нагромадженням ярусів лабіринтів у різних їх варіантах: «семиповерховий лабіринт посеред жахної столиці...лабіринт допоміжних приміщень...ліс варіантів, лабіринт варіантів...лабіринти метро...пересуваєшся коридорами певного

лабіринту в напрямку до якогось загадкового центру його»... Емілі Дікінсон просторово описує безмежність людського розуму так: «The Brain – is wider than the Sky – / For – put them side by side – / The one the other will contain / With ease – and You – beside» – «Твій мозок ширший небокраю, / Став поруч їх – простеж: / Один одного вмістять. Скраю / Й тебе вмістять теж» (переклад автора статті) [21].

А тепер більш детально розглянемо оперування автора простором для втілення свого задуму в образотворчому мистецтві, для чого звернемося до аналізу двох живописних робіт американського художника Ендрю Вайета. Його зовні прості, позбавлені яскравих візуальних ефектів твори часто переповнені глибоким драматичним змістом, що досягається саме вмілим використанням просторових інструментів. Ось найвідоміша його картина «Світ Христини» (рис. 1) [22].

Ми бачимо молоду жінку, яка лежить на землі, спираючись на руки і споглядаючи вкритий травою краєвид з кількома будинками на горизонті. Романтичному сприйняттю такої начебто ідилічної картини заважає її смурний колорит і дуже дивна композиція, більшу частину якої займає пуста, одноманітна земля з трохи нахиленим горизонтом і без будь-яких точок опори для ока, а сіре небо без єдиної хмаринки складає лише відсотків 20 простору разом з кількома будинками, буквально затисненими між землею й рамою картини. Там, куди дивиться жінка, взагалі якість гола, без трави, мов би випалене місце... Все це провокує якийсь відчутно дискомфортний настрій.

При більш детальному розгляданні ми помітимо трохи дивно вивернуті й занадто тонкі руки жінки з припухлими суглобами і пальцями, що буквально вгризаються в землю (рис. 2). Виявляється, художник зобразив реальну Ханну Христину Ольсон, дочку сусіда-фермера. Вона від народження страждала на спадкову хворобу Шарко-Мари-Тута, яка спричиняє слабкість у м'язах, порушує рух і координацію. Христина була знерухомлена нижче



Рис. 1. Ендрю Вайет. «Світ Христини»



Рис. 2. Ендрю Вайет. «Світ Христини» (фрагмент)

пояса і часто пересувалася поповзом, як це і зобразив Вайет. Обрізанням неба на картині, перехиленим горизонтом, превалюванням ґрунту з детально виписаними стеблинками трави в найближчому полі зору жінки художник змушує глядача подивитись на світ очима Христини, відчувши те ж, що відчуває вона.

А ось ще одна картина Ендрю Вайета – «Зима 1946» (рис. 3) [23].

Як і в попередньому випадку, зображення пустої місцевості з невеличким клаптиком неба вгорі і видимим мов би трохи зверху хлопчиком, який біжить вниз по схилу, викликає якесь тривожне відчуття.

Все стає зрозумілим, коли ми дізнаємось, що художник написав цю картину за мотивами власної трагедії: батько Ендрю був розчавлений поїздом, коли його автомобіль заглух при перетинанні залізничної колії.

На картині зображений схил, за яким – той самий зловісний залізничний переїзд. На момент трагедії Ендрю виповнилось 28 років, він був вже сім'янином, мав сина, але на картині він зобразив себе маленьким хлопчиком, яким і відчув себе в момент батькової смерті. Хлопчик мов би намагається втекти від чогось, що насувається на нього у вигляді велетенського загрозливого земляного горба. Поза хлопчика якась незграбна, він наче біжить і одночасно ледь переставляє ноги, які ніби



Рис. 3. Ендрю Вайет. «Зима 1946»

в'язнуть у ґрунті, ніби щось тримає їх, як це буває у кошмарному сні. Від хлопчика косо падає якась пошматована, загострена тінь (більше на картині тіні не падають ні від чого: хлопчик і його тінь самотні в цьому просторі), тінь ніби волочиться за ним, чіпляючись за ноги, хлопчик неначе намагається втекти й від власної тіні, як від свого альтер еґо (художник пізніше прокоментував, що він зобразив в картині свою розгублену, переповнену сум'яттям душу). Відчуваючи все це в картині інтуїтивно, я довго не міг зрозуміти, що ж мені нагадує цей загрозливий земляний горб. Врешті зрозумів – велетенську хвилю, аналог цунамі, що ось-ось накриє тебе з головою. Що підкреслюють і складки ґрунту зліва – мов брижі на поверхні води. При більш детальному перегляді ми помітимо, що багато напрямків, створених як різними об'єктами на картині, так і світло-тональними лініями, ведуть наш погляд вгору – до тієї точки на гребені схилу, за якою знаходиться «те», жахливе й неймовірне. Ця точка мов би заманює нас, тягнучи до себе, і з неї ж мов розливається, поширюючись на всю сцену, весь той жах... І ще багато інших асоціацій може породити ця проста на вигляд картина.

Але найцікавіше те, що зазвичай художники не продумують все це настільки детально й прискіпливо, як віднаходять пізніше мистецтвознавці і як це щойно зробив я, – вони великою мірою роблять це інтуїтивно: їх веде напівусвідомлюване чуття, яке пов'язане з просторовими переживаннями і буквально виліплює простір картини.

Висновки. Просторові переживання в моменти творчості – дуже часто зустрічаються в самозвітах творців.

Такі переживання зазвичай не просто супроводжують творчий процес, а й є ознакою своєрідного оперування інформацією, яке допомагає інтенсивному протіканню творчого процесу.

Особливості художньої творчості роблять ці просторові переживання не тільки її регулятором, але й інструментом та «будівельним матеріалом».

Втілення авторського задуму за допомогою візуально-просторових операндів, очевидно, підкоряється певними об'єктивним законам, які напівусвідомлювано використовує автор і які роблять можливим «прочитання» матеріалізованого задуму реципієнтом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. J.P. Guilford The Nature of Human Intelligence. USA, McGraw-Hill, Inc., 1967.
2. Koestler, Arthur. The act of creation. USA, Last Century Media, 2014.
3. Edward de Bono. Lateral thinking: creativity step by step. Perennial library, New York, 1990.

4. Citations de Paul Souriau. <https://citations.webescence.com/citations/Paul-Souriau> (дата звернення: 23.09.2024).
5. Кравчина Т. В. Природа творчості та психологічні аспекти творчої особистості. <https://psj.oa.edu.ua/articles/2012/n20/Кравчина.pdf> (дата звернення: 24.09.2024).
6. Jacques Hadamard. *An Essay on The Psychology of Invention in the Mathematical*. USA, Publications Inc, 1954.
7. V. V. Nalimov. *Realms of the Unconscious The Enchanted Frontier*. USA, ISI Press, 1982.
8. Rugg, Harold Ordway. *Imagination*. New York, Harper & Row, 1963.
9. *Auguries of Innocence by William Blake_ The Poetry Foundation*. URL: <https://www.poetryfoundation.org/poems/43650/auguries-of-innocence> (дата звернення: 24.09.2024).
10. Anke Bouma. *Lateral Asymmetries and Hemispheric Specialization: Theoretical Models and Research*. SWETS & ZEITUNGER b.v. Amsterdam / lisse, 1990.
11. Osip Mandelstam: poems. Shambhala Publications. Boulder. USA, Colorado, 1978.
12. Ribot Th. *Essay on the Creative Imagination*. UPL: <https://www.gutenberg.org/cache/epub/26430/pg26430-images.html> (дата звернення: 24.09.2024).
13. Мороз Л.І., Власюк В.І. Мнемічні та креативні елементи в творчому процесі // HABITUS, науковий журнал з соціології та психології, № 60, 2004. с. 153–158. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 21.09.2024).
14. Immanuel Kant. *Critique of Pure Reason*. Publishing Company, Inc. USA, 1996.
15. *Space, Time and Number in the Brain: Searching for the Foundations of Mathematical Thought // Foreword by Stanislas Dehaene and Elizabeth M. Brannon*.
16. Rudolf Arnheim. *Art and visual perception: a psychology of the creative eye*. University of California Press. Berkeley and Los Angeles. California, Ltd. London. England, Printed in USA, 1974.
17. Rudolf Arnheim. *The dynamics of architectural form*. University of California Press, Ltd. London, England, Printed in USA, 1977.
18. Wassily Kandinsky. *Point and line to plane*. Dover Publications. New York, 1979.
19. Wassily Kandinsky. *Concerning the spiritual in art*. Dover Publications. New York, 2014.
20. Андрухович Юрій Ігорович. *Московіада*. Лілея-НВ, Івано-Франківськ, 2000.
21. *The Brain – is wider than the Sky by Emily Dickinson – Famous poems, famous poets. – All Poetry* <https://allpoetry.com/The-Brain--is-wider-than-the-Sky> (дата звернення: 23.09.2024).
22. *Christina's World – Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Christina%27s_World (дата звернення: 24.09.2024).
23. *Winter 1946 – Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Winter_1946#Creation (дата звернення: 24.09.2024).

РЕФЛЕКСИВНО-РОЛЬОВИЙ АНАЛІЗ МАТЕРИНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ В ДІАДІ «МАТИ – ДИТИНА»

REFLECTIVE ROLE ANALYSIS OF MATERNAL IDENTITY IN THE «MOTHER – CHILD» DYAD

Ця стаття присвячена проблемі материнської ідентичності, вивчення якої проведено в діаді «мати – дитина». Вимір та оцінка материнської ідентичності здійснювались за результатами аналізу: 1) двох видів рефлексивних процесів (конструктивна як позитивна, спрямована на партнерську взаємодію з іншим / іншими та деструктивна як негативна, дезорганізуюча з причин егоїстичної спрямованості та підвищеної нервовості) за опитувальником рефлексивного функціонування батьків (Parental Reflective Functioning Questionnaire (PRFQ)); 2) конструктивних ролей (пов'язаних із інтернальним локусом контролю) та деструктивних ролей (пов'язаних із екстернальним локусом контролю) за методикою П.П. Горностая; 3) емоційного та когнітивного показника загальної ідентичності «Я» за методикою М. Куна, МакПартленда «Хто Я?». Визначена специфіка та поглиблено розуміння внутрішньої диспозиції материнської ідентичності, яке було здійснено через рефлексивно-рольовий аналіз як конструкту самовизначення «Я-образ». Визначені види конструктивної та деструктивної рефлексії для більш широкого уявлення про материнське ставлення до себе, до дитини.

На підставі емпіричного матеріалу доведена структура концепту «рефлексивно-рольовий аналіз» як інтегральної єдності внутрішньої диспозиції (спрямованість, готовність, схильність потягів до поведінкового самовираження в діях та вчинках у їх послідовності), операціоналізація яких супроводжується рефлексією та проявом цих позицій у зовнішніх актуальних реакціях рольової поведінки матері з дитиною.

Ключові слова: материнська ідентичність, конструктивна материнська ідентичність, деструктивна материнська ідентичність,

конструктивна рефлексія, конструктивна рефлексія, конструктивні ролі, деструктивні ролі, рефлексивно-рольовий аналіз.

This article is devoted to the problem of maternal identity in the "mother-child" dyad. The measurement and assessment of maternal identity was carried out: 1) based on the results of the analysis of two types of reflective processes (constructive as a positive one, aimed at partnership interaction with the other(s) and destructive as a negative one, disorganizing due to egoistic orientation and increased nervousness) according to the Parental Reflective Functioning Questionnaire (PRFQ); 2) based on the analysis of constructive roles (related to the internal locus of control) and destructive roles (related to the external locus of control) according to the method of P.P. Gornostay (2004); 3) by analysing the emotional and cognitive indicators of the general identity of «I» according to McPartland's approach «Who Am I?». The specifics and deepened understanding of the internal disposition of maternal identity, which was carried out through reflexive role analysis as a construct of self-determination «I-image», was determined. Certain types of constructive and destructive reflection give a broader idea of the mother's behaviour in relation to herself, others, and the whole world.

On the basis of empirical material, the structure of the concept «reflexive-role analysis» as an integral unity of internal disposition (directedness, readiness, tendency of drives to behavioural self-expression in actions and in their sequence) is proven, which operationalization is accompanied by reflection and its manifestation in external relevant roles in interaction of a mother with her child.

Key words: maternal identity, constructive maternal identity, destructive maternal identity, constructive reflection, constructive roles, destructive roles, reflective role analysis.

УДК 159.98:362.1-055.26

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.24>

2024.65.24

Гапоненко Л.О.

к.пед.н., доцент,
доцентка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

Чаркіна О.А.

к.пед.н., доцент,
доцентка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

У чисельних наукових працях доведена абсолютна цінність і неповторна унікальність материнської взаємодії для розвитку дитини, що дало підставу визначити материнство самостійною реальністю, яка багато в чому залишається таємницею як з об'єктивних так і суб'єктивних причин. Заирнути в глибину стосунків між матір'ю і дитиною з багатьох причин є складним завданням як для науковців і практиків, так і для матерів, які не завжди розуміють причину конфліктів.

На психологічному рівні якісні ознаки їх взаємодія залежать від конструкту материнської ідентичності, спрямованих до конструктивної або до деструктивної взаємодії. Доведено, що материнська ідентичність вибудовується в площині особистісної ідентичності жінки як інтегральної єдності внутрішніх ознак та їх зовнішніх проявів в поведінці. Тож для аналізу внутрішніх ознак ми обрали *рефлексію*,

а для аналізу їх проявів у зовні ми обрали *роль* матері.

Актуальність поставленої проблеми обумовлене розвитком сучасної психології батьківства, удосконаленням технік психокорекції з подолання кризи материнської інфантильності, жорстокості, нечуйності, байдужості у вихованні дітей, наслідки яких фіксуються в асоціальній поведінці дітей та підлітків, утворюючи маніфестовану індивідуальність.

Аналіз сучасних публікацій. Методологія рефлексивності була визначена для критичного оцінювання наших припущень в протиріч кількісної методології та методології якості. «Практика рефлексивності стикається і ставить під сумнів те, якими ми є дослідники і як це спрямовує нашу роботу. <...> Акт рефлексивності спонукає дослідників визнавати та зосереджувати власні позиції, спонукає до більш продуманої взаємодії з кожним кроком

дослідницького процесу, і таким чином, як ми стверджуємо, сприяє постійній переоцінці відкритості та прозорості в психології» [16]. Також ми посилались на принципи конструктивістської методології за І. Коскінен (I. Koskinen) в структуруванні концепту «рефлексивно-рольовий аналіз» материнської ідентичності, виявлених в процесі дослідження [19].

У розробку концепту «рефлексивно-рольовий аналіз» покладені ідеї інтеракціоністської орієнтації про соціалізацію особистості в ролях (Дж. Мідом [20], Ф.Б. Брайант [12], Дж. Блумер [9], Дж. Келлі [17], П.П. Горностай [5]); нової методологічної позиції генетичної психології про онтогенез особистості (С.Д. Максименко [6]); теорії прив'язаності дитини до матері (Дж. Боулбі [11], М. Ейнсворт [8], інтегральної єдності рефлексії з рольовою поведінкою в соціалізації особистості (Л.О. Гапоненко [1], [3]) та концепції подолання депривованого материнства в умовах війни (О.А. Чаркіна, К.О. Гукасян [7]).

Виклад основного матеріалу розпочнемо з обґрунтування структури «рефлексивно-рольовий аналіз», яку запропонував Дж. Блумер: «Задовільна концепція в емпіричній науці повинна відповідати трьом простим вимогам: 1) вона має чітко вказувати на окремі екземпляри класу емпіричних об'єктів, до яких вона належить; 2) вона має чітко відрізнити цей клас об'єктів від інших пов'язаних класів об'єктів; і 3) вона повинна забезпечувати розвиток сукупного знання класу об'єктів, до якого належить. Ці вимоги, звісно, взаємопов'язані. Чітка ідентифікація окремих екземплярів класу об'єктів дозволяє ретельно їх вивчати і за допомогою такого вивчення розвивати сукупність нових знань про класи» [9, с. 91].

Звернення до теорій інтеракціоністської орієнтації обумовлено тим, що в теоріях *рефлексія* представлена чинником ефективної інтеракції, а також тим що *роль* є наочним показником «ідентичності» Я. Контекст рефлексії як механізм міжособистісного пізнання та взаємодії визначив пошук теоретичного підґрунтя з виявлення:

- найбільш відповідної структури особистості, в якій рефлексія представлена контролем механізмом *ролі* у взаємодії;
- різновидів рефлексії за домінуючою спрямованістю особистості;
- операціоналізацію материнської ідентичності за маркером рефлексивно-рольового аналізу.

Структура особистості пояснює природу організації способів життєдіяльності. Найбільш відповідна до нашого дослідження є концепція структури особистості Дж. Міда [20]. Вона складається з 3-х компонентів: перший компонент – І (імпульсивність, активність, творчість); другий компонент – Ме (рефлексивне Я як

внутрішній соціальний контроль); третій компонент – Self (самість як сукупність імпульсивного і рефлексивного Я).

За умов домінування компоненту І, фіксується ансамбль імпульсивного реагування на актуальні стимули у взаємодії, людина діє неконтрольовано, мало усвідомлює, чим закінчиться ця взаємодія. Тож, для нас було важливим більш поглиблене розуміння внутрішньої диспозиції материнської ідентичності Я жінки з позиції імпульсивності, внаслідок чого утворюється стійка модель взаємодії «суб'єкт – об'єкт», де мати є суб'єктом, а дитина об'єктом. За такою моделлю розвиток подій призводить до деструктивної взаємодії, яку Є.В. Гейко розкриває через категорію «егоцентризм». Вона запропонувала розділяти два поняття «егоцентризм» та «егоцентризм особистості». «Перше ми розглядаємо як специфічну неусвідомлену пізнавальну позицію, що опосередковує процес пізнання суб'єктивним сприйняттям світу. <...> Друге поняття характеризує психологічне явище, яке утворюється з процесом соціалізації, розвитком умінь децентрації, коли егоцентризм з пізнавальної позиції трансформується в особистісну властивість, яка проявляється як детермінанта мисленневої діяльності, що характеризується зосередженням на власному «я», фіксованістю на обраних технологіях рішення, репродуктивною мисленневою позицією» [4, с. 13]. Посилаючись на цей розподіл, ми використовуємо поняття «егоцентризм» в властивості особистості, спрямованої на пірамідальній висоті свого положення у взаємодії.

В. Чен і Р. Джосттон (V. Chen & R. Johston) досліджують взаємодію матері з дитиною і встановлюють: «материнська неухважність, зокрема, однозначно пов'язана з надмірною реактивністю та непослідовністю виховання <...> імпульсивність матері сприяє утворенню депресії, ворожості й проблем у поведінці дитини» [13, с. 28]. Природу імпульсивності матері ми розглядаємо як зняття свого внутрішнього напруження та «вкидання» його в психологічне поле дитині, при цьому зосереджуючись тільки на власні інтереси та бажання без врахування інтересів дитини. За умов S-S взаємодії наміть найтяжких соціальних ситуаціях мати здібна подолати психологічну кризу в життєдіяльності дитина, яка в більшій мірі орієнтується не на подію, а на те, як реагує й веде себе мати. О.А. Чаркіна, К.О. Гукасян доводить цю тезу на матеріалі депривованого материнства: «депривовані своїм особливим материнством і фрустровані зовнішніми обставинами (військова агресія, інформаційний вплив, внутрішнє переміщення або виїзд за кордон, проживання на прифронтових або тимчасово окупованих територіях, розлука з батьком дитини та ін.) жінки, тим не менше, мають психологічні

ресурси для подолання цього дезадаптивного стану» [7, 578].

Ф. Б. Брайант, Ф. Б. і Дж. Верофф (F.B.Bryant, F. B., & J.Veroff) оцінювали благополуччя / неблагополуччя у респондентів (N = 1389 одружених батьків і 1465 заміжніх матерів) і визначили, що саме частота стресових переживань супроводжується імпульсивністю, нервовістю [12].

Висловим думку, що імпульсивна поведінка матері в роздумах виправдовує себе. То чи можна ці роздуми фіксувати як рефлексія? На думку Дж. Келлі «кожна людина має унікальну конструкцію, або перспективу реальності» [17]. За домінуванням егоцентричного мислення матері, знижується критичне ставлення до власної поведінки з дитиною, зростає примхливість, втрачається адекватна оцінка ситуації та пошуку виходу до стабільних відносин. Стратегія такого мислення як властивості особистості дає нам підставу про визначення поняття «*деструктивна рефлексія*», дієвість якої проявляється в «*деструктивних ролях*».

Домінування в структурі особистості *Ме*, «нормальне рефлексивне Я». Дж. Мід пояснює її так: «У типі тимчасового гальмування дії, яка означає мислення або в якому виникає рефлексія, ми представили в досвіді індивіда, орієнтовно і заздалегідь і для його вибору серед них, різні можливості або альтернативи майбутньої дії, відкриті для нього в межах даної соціальної ситуації – різні або альтернативні способи завершення даного соціального акту, до якого він причетний або який він уже ініціював [20, с. 90]. Він визначає рефлексивне мислення здатністю до внутрішнього контролю, позначаючи єдність рефлексії й ролі в термінах «узагальнений інший» і «очікування-вимоги». По суті Мід визначає існування *рефлексивної ролі*, функція якої полягає в подоланні внутрішнього та міжособистісного конфліктів.

Дж. Мід і Дж. Блумер подають ідею про динамічну природу гнучкої особистості, якій властиво «вести діалог із собою» в контексті оцінювання ситуації. Такий вид рефлексії подалі ми визначаємо поняттям «*конструктивна рефлексія*», а обумовлені нею ролі подалі використовуємо поняття «*конструктивна роль*».

Третій компонент Self за Дж. Мідом є вищий рівень успішної соціалізації особистості завдяки рефлексії, що тримає під контролем імпульсивне Я. Їх активна взаємодія є основою творчості. «Самість, яка є центральною для всього так званого ментального досвіду, з'явилася лише у соціальній поведінці людських хребетних. Саме тому що індивід виявляється в тому, що приймає установки інших, які залучені до його поведінки, він стає об'єктом собі. Тільки беручи ролі інших ми змогли повернутися до себе [20, с. 268]. Далі уточ-

нює: «Рефлексія або рефлексивна поведінка, виникає лише в умовах самосвідомості і робить можливим цілеспрямований контроль і організацію індивідуальним організмом своєї поведінки з посиленням на його соціальне та фізичне середовище, тобто з посиленням на різні соціальні та фізичні ситуації, в які він бере участь і на які він реагує» [20, с. 91].

Для Дж. Блумер *самість* – конструююча дія взаємодії за соціальним контекстом. Функція самості – це визначити вибір стратегії взаємодії як умови найбільш ефективного пристосування один до одного за індивідуальною траєкторією. Самість «здатна «прийняти роль іншого» для безпомилкового встановлення партнерства. Самість є «об'єктивним спостерігачем». «Особа рефлексує значення власних намірів і їх реалізації в комунікації, <...> об'єктивний спостерігач схильний включити в процес інтерпретації власні здогадки замість того, щоб прийняти процес так, як він відбувається у діючих одиниць» [9, с. 179]. Я. Морено висловлює ще одне припущення про феномен «самість», пов'язуючи його з ідентичністю. «Ні роль народжується із самості, но самість з'являється із ролі» (цитуються за П.П. Горностаєм [5, с. 89–90]). Розсуди в цьому аспекті дозволяють констатувати: ідентичність маркується в ролях, якими оволодіває дитини з перших контактів з матір'ю чи опікуна, потім апробує їх в соціальних контактах з іншими протягом усього життя. Протягом життя набуті ролі корегуються конструктивною рефлексією.

Всесвітньо відомий канадський філософ Р. Тейер *самість* пов'язує з ідентичністю: «ми є самостями лише в тому, що певні речі мають для нас значення. Те, що «Я» являє собою *самість*, мою ідентичність, «зумовлюється тим, у який спосіб *речі* є для мене значущими; моя ідентичність виробляється лише через певну мову інтерпретацій, що я її засвоїв як спосіб ефективного висловлення» [21].

Одним із важливих положень є тлумачення рефлексії як здатності мислити, проте деяким людям властиво це робити в більшій мірі несвідомо, скажемо імпульсивно, а деяким усвідомлено. З цього приводу В.Р. Елкінс розділяє рефлексію «занурену» (self consciousness) і саморефлексію (self-reflection consciousness). Він пише: «Коли людина знаходиться у владі «зануреної свідомості», вона відчуває себе іграшкою в руках долі, жертвою обставин» [16, с. 11]. Суттєва відмінність видів рефлексії полягає в тому, що перебування свідомості у «зануренні» призводить до екстернальної поведінки, віддаючи своє життя в руки «долі» (інших людей). Як правило саме такі особи інтерпретують свої деструктивні взаємини в ролевих позиціях «жертва». Своєрідність такої рефлексії у Л.О. Гапоненко визначається «Можливістю впливати на свою долю оціню-

ється надзвичайно низько, а будь-які зміни в житті пов'язуються лише з впливом зовнішніх сил, яким людина повинна сліпо підкорятися. В такому стану свідомість людини ототожнюється із власними думками, почуттями, переживаннями, потребами» [2, с. 37]. Та зовсім інша рефлексивність визначається здатністю до саморефлексії. В.Р. Елкінс пояснює, що такий стан відбувається за умов зміни образу життя, переживання кризи чи занадто сильних потрясінь, в наслідок чого особа здійснює самопізнання свого внутрішнього світу, своєї сили і слабкості. При цьому інтенсифікуються процеси розвитку позитивних якостей і можливостей шляхом самовиховання перетворити задатки в здібності, в талант, в стійку рису характеру.

Ф.Б. Браунт і Дж. Верофф виділяють конструктивну (успішну) та деструктивну (ускладнену) взаємодію. Вони пояснюють успішність взаємодії за наявності спрямованості внутрішнього Спостерігача, тобто: «За якої умов діє Спостерігач?»: 1) механізм «віддзеркалювання» власної поведінки, емоцій, намірів та дій у комунікації із значимим «іншим»; 2) механізм «прийняття ролі іншого», вказуючи, що завдяки цим механізмам досягається глибоке розуміння один одного [12]. Виходячи із цього положення, можна пояснити таку закономірність: взаємодія відбувається відповідно до конструкції ідентичності її учасників. За умов конструктивної взаємодії, ідентичність теж повинна бути конструктивною, бо людина діє усвідомлює власну відповідальність за те,

що відбувається та за своє життя в цілому. Деструктивну взаємодію створюють особи із деструктивною ідентичністю, які пояснюють своє життя зовнішнім причинам, та не посиляються на власний потенціал.

М. Дж. Кун розробив «теорію самооцінки особистості» (self-theory). Виступаючи прибічником домінуючого значення соціальних установок в моделюванні взаємодії, він пропонує розглядати їх на основі інтерналізованих ролей, що визначилось у створенні популярного опитувальника «Хто Я?» [18], який більш відомий за редакцією М. Куна, Т. МакПартленда (1984).

Враховуючи уточнення з різновидів рефлексії та ролей у взаємодії за структурою особистості, ми пропонуємо концепт «рефлексивно-рольовий аналіз», функція якого полягає у розгляданні інтегральної єдності рефлексії та ролі і материнській ідентичності, спрямованих до конструктивної чи деструктивної взаємодії в контексті ідентичності «Я» (рис. 1).

Для обох видів материнської ідентичності загальними положеннями є сукупність ознак нелінійно, динамічно розвиваючих елементів **внутрішньої** диспозиції, зокрема у виборі рольового репертуару, який коригується конструктивною або деструктивною рефлексією. Характер перебігу рефлексії й ролі, як інтегрованої єдності материнської ідентичності, **зовнішньо** фіксується в конструктивній або деструктивній ролі. Маркер конструктивної материнської ідентичності маркується спрямованістю досліджувати, критично оцінювати



Рис. 1. Модель рефлексивно-рольового аналізу (на основі узагальнення наукових літературних джерел)

та визначати соціально ціннісні нормативи у зв'язках з дитиною. Загальна характеристика визначається теплотою материнської любові, здатності давати, дарувати, збагачувати як свій внутрішній світ, так і світ дитині. С.Д. Максименко вводить інноваційну тезу: «Особистість починається з любові» [6, с. 63]. Та навпаки, деструктивна материнська ідентичність маркується егоцентричною спрямованістю в діапазоні від підвищеної стриманості, надмірності, підвищеним контролем всього, що відбувається у взаємодії з дитиною, до розгубленості, невпевненості. Теоретична модель материнської ідентичності була перевірена емпіричним дослідженням, яке проводилось на базі Криворізького державного педагогічного університету (n=150) протягом 2023–2024 рр.

Гіпотеза дослідження: за умов конструктивної материнської ідентичності психологічне «поле» в діаді «мати – дитина» корегується конструктивною рефлексією й проявом конструктивних ролей як передумови соціальної зрілості Я матері і водночас розвитку суб'єктності Я дитини, та навпаки, за умов деструктивної материнської ідентичності визначається егоїстична спрямованість матері, яка фіксується в деструктивній рефлексії, рефлексивних ролях як захисних психологічних механізмах соціально незрілого Я.

Для підтвердження або спростування гіпотези були обрані методики: «Опитувальник батьківського рефлексивного функціонування» (PRFQ) П. Лютен, Л. Майєс, Л. Нійсенс, П. Фонагі (P. Luyten, L. Mayes, L. Nijssens, P. Fonagy), методика «Локус рольового конфлікту» П.П. Горностая, тест М. Куна і Т. МакПартленда «Хто Я?».

Опитувальник PRFQ має 32 пункти з визначити батьківського рефлексивного функціонування за шкалами. Оцінювання шкал за 5-бальною шкалою Лайкерта: 0 (повністю не згоден), 1 (скоріше не згоден), 2 (нейтрально), 3 (скоріше згоден), 4 (повністю згоден). Діапазон внутрішньої узгодженості цих шкал високий (діапазон від $\alpha = 0,71$ до $0,84$), за винятком підшкали якості впливу $\alpha = 0,49$). За цією методикою ми отримали досить великий масив матеріалу, тому подаємо найбільш рельєфні для траєкторії рефлексивності матерів у взаємодії з дитиною.

Перша шкала визначає низький рівень рефлексивного функціонування матері за показником «Нав'язливість», яка вимірюється за 6-ма пунктами, типу: «Мені важко бачити, як моя дитина грається сама, я віддаю перевагу робити щось разом, коли ми вдома». Дані за цією шкалою показали нав'язливе ставлення матері до дитини за показником «повністю згодний» у 49 осіб (32,66%), що дозволяє фіксувати неспроможність матері до

діалогу з дитиною. За пунктом «Ворожість», типу: «Буває, що я кричу на свою дитину, щоб щось прояснити» виявлений у 66 осіб (44,0%). Вимір «Залученість» до конструктивної взаємодії, типу «Моя дитина здатна повернути мою увагу своєю грою» визначено в 71 особи (47,33%); «Взаємна налаштованість», типу «Мені вдається пристосуватися до поведінки та дій моєї дитини, коли це необхідно» у 76 осіб (50,66%). Достовірність відповідей підтверджена значущими кореляціями між відповідними підшкалами. За результатами встановлено, що в шкалі «Нав'язливість» дій матері є мало усвідомленими, а тому можна фіксувати як деструктивна рефлексія. Визначено, що внутрішні ознаки такої рефлексії опосередковані дистресом, пов'язаних із війною та фактором особистісної тривожності та підвищеною нервовістю. Відносно залежними визначені деструктивна рефлексія за показниками «уникнення / прихильність» ($r = -0,14$, $p < 0,05$ і $r = -0,16$) та «тривожністю / прихильністю» ($r = -0,12$, $p < 0,05$ і $r = 0,03$) і навпаки, позитивно корелює конструктивна рефлексія із показниками благополуччя ($r = 0,49$, $p < 0,001$). Взаємне налаштування за рефлексивним функціонуванням свідчить про домінування негативних переживань, відчуття втрати й вини ($r = 0,49$, $p < 0,001$).

Результати цього самооцінювання дозволяють фіксувати, що майже половина респондентів не розуміє своїх сильних і слабких сторін, які побудовані на негативному атитюді, заниженої самооцінки, що стала вже властивістю характеру.

За результатом нестандартизованої методики «Хто Я?» (за 12 хвилин надати 20 різних відповідей як звернення до самого себе) розподілився таким чином (наводимо приклад перших 5 рядків відповіді): «Я в професії» у 48 осіб (40,0%); соціальний статус «матір» 35 осіб (N = 23,3%); «донька» 27 осіб (N = 18,0%); «дружина» у 25 осіб (16,6%); національна ідентичність 15 осіб (10,0%). Зведені дані в рис. 2.

Інтерпретація отриманого статистичного аналізу була перевірена вибірково у респондентів за додатковими питаннями: «Хто займається вихованням дитини?». Значна більшість відповіли: «Батьки». Головним аргументом було те, що з причин розлучення з чоловіком або занятості трудовою діяльністю жінка передає материнські функції своїм батькам. Цей показник є одним із чинників кризи материнської ідентичності і рахували його до показника «деструктивна материнська ідентичність». У більшості респондентів визначена завищена самооцінка (82 особи, 54,66%), що вказує на неадекватне самооцінювання власного образу «Я». Наприклад: «Я «лапочка», «Я любима чоловіком», «Я найдорожча дівчинка для бать-

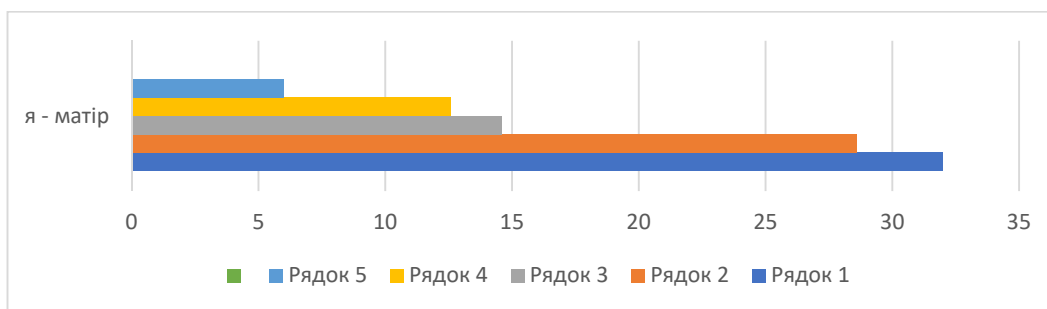


Рис. 2. Зведені дані за перші 5 відповідей за методикою «Хто Я?»

ків», «Я найрозумніша в групі»; «Я прекрасна мамочка».

Конструктивна ідентичність Я визначена у 31 особі (20,66%) за відповідями: «Я відчуваю, що хоче немовля», «Я мама, яка розуміє дитину», «Я мати-друг», «Я завжди підтримую дитину і допоможу їй зрозуміти помилку», «Я намагаюсь зрозуміти дитину, тому багато читаю літератури з виховання», «Я мама, яка осмислює причини капризів дитини».

Занижена самооцінка виявлена у 18 осіб (12,0%), у респондентів виявлена невпевненість в ситуаціях комплементів, домінуючого потягу знаходитись під керівництвом іншого, безперспективність самій вирішувати проблеми. Наприклад: «Я завжди потребую допомогу виховувати дитину», «Не знаю, щоб я робила без своєї матері», що свідчить про кризу материнської ідентичності. У цій групі респондентів (19 осіб, 12,6%) опис свого Я в більшій мірі представлено короткими фразами категоричного характеру «Я люблю...», «Я не люблю...», що стає на заваді виконувати материнські функції.

За методикою «Локус рольового контролю» П.П. Горностая виявлений екстернальний тип локусу рольового контролю в 75 осіб (50,0%); проміжний локус рольового контролю в 46 осіб (30,66%); і тільки в 29 осіб (19,33%) визначений інтернальний тип локусу рольового контролю, який свідчить про відповідність конструктивної материнської ідентичності. Отримані дані за екстернальним і проміжним типом локусу рольового контролю в свою чергу підтверджує взаємозв'язки між деструктивною рефлексією та рольовим конфліктом, бо фіксується емоційна дистанція у взаємодії ($r=0,36$, $p<0,05$), або надмірна концентрація на партнеру взаємодії ($r=0,54$, $p<0,05$). Встановлений тісний контакт між деструктивною рефлексією і деструктивними ролями ($r=0,38$, $p<0,05$); між конструктивною рефлексією і конструктивними ролями ($r=-0,36$, $p<0,05$). Розбіжність значущості за критерієм ϕ^* Фішера при $p < 0,01$ підтверджують існування інтегральної єдності внутрішньої диспозиції матері з її зовнішніми проявами, що підтверджує гіпотезу дослі-

дження та дає підставу для введення концепту «рефлексивно-рольовий аналіз» інтегрованих властивостей особистості.

Висновки. У статті представлені результати теоретичного та емпіричного матеріалу з визначення двох видів материнської ідентичності – конструктивна та деструктивна. Запропонований концепт «рефлексивно-рольовий аналіз» якості материнської ідентичності дозволяє досліджувати особистість в інтегральній єдності внутрішніх диспозицій та зовнішніх їх проявах. За результатом емпіричного дослідження у матерів визначена складність переходу від деструктивної рефлексії до конструктивної рефлексії з причин ригідності мислення пізнавати себе (труднощі в перебудові стратегії мислення та сприймання ситуації за рольовою позицією: із позиції «Хто винен?» на рольову позицію «З якого приводу таке ставлення до мене?», «Чому я потрапила в таку ситуацію?», «Яких якостей мені не хватило, щоб передбачити розвиток конфлікту?»). Цей фактор підтверджує, що рефлексія мислення та уявлення матері в діаді «мати – дитина» досить чітко фіксується в рольовій поведінці.

Отже, емпіричне дослідження дало можливість продемонструвати інтегральну єдність видів рефлексії (конструктивна і деструктивна) з відповідними ролями (конструктивні і деструктивні). Партнерська взаємодія між матір'ю і дитиною визначається конструктивними мотивами, домінуванням соціальних цінностей та смислів по забезпеченню благополуччя дитині та навпаки, деструктивна взаємодія детермінована деструктивною рефлексією та деструктивними ролями. Цей тісний зв'язок між різновидами рефлексії і різновидами ролей підтверджений, що дає підставу ідентифікувати концепт «рефлексивно-рольовий аналіз».

Запропоноване дослідження материнської ідентичності є один із можливих напрямків упорядковувати уявлення про стратегію організації складових компонентів внутрішнього світу особистості як інтегральної її властивості. В статті уточнене поняття «рефлексивність»

з урахуванням зосередженості особистості в аналізі власного «Я», які розподіляються на дві протилежні спрямованості: 1) всі події оцінюються з позиції власної комфортності, що свідчить про деструктивну рефлексивність; 2) всі події оцінюються з партнерського ставлення до інших, що свідчить про конструктивну рефлексію. Завдяки динамічній єдності рефлексивності з рольовою поведінкою забезпечується функціонування материнства, в якому провідною ознакою визначається гуманістичний світогляд жінки та її соціальна зрілість.

Висунутий концепт «рефлексивно-рольовий аналіз» дозволяє здійснювати аналіз в різних аспектах соціалізації особистості на будь-яких вікових етапах структурування «Я-образ». Перспективи подальшого вивчення потребує аналіз корекції деструктивної материнської ідентичності в індивідуальній та груповій корекції.

ЛІТЕРАТУРА:

- Гапоненко Л.О. Рефлексивно-рольова концепція в аналізі соціальної зрілості студента-психолога. *Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми* : матеріали. Міжнарод. наук.-практ. конф., м. Київ, 20 березня 2020 р. / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. С. 14–16.
- Гапоненко Л.О. Рефлексія як умова розвитку особистості. Монографія. Дніпропетровськ : Пороги. 2009. 175 с.
- Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи*. № 3(33) 2023. С. 322–338.
- Гейко Є.В. Психологічні особливості прояву егоцентризму особистості у мисленнєвій діяльності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 22 с.
- Горностаї П.П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности. Киев : Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.
- Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
- Чаркіна О.А., Гукасян К.О. Психологічні ресурси подолання депривованого материнства в умовах війни. *Наукові перспективи*. № 1 (31), 2023. С. 567–584.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), P. 49–67.
- Blumer, H. *Collective Behavior*. *New Outlines of the Principles of Sociology*, edited by A. M. Lee. New York: Barnes and Noble, 1951. P. 167–224.
- Bolberg F., Veroff J. The structure of psychological well-being. A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. P. 653–673.
- Bowlby, J. *Attachment and loss: Vol. 1 attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books, 1982. 428 p.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. Structure of psychological wellbeing: A social historical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. 43, P. 653–673. DOI:10.1037/0022-3514.43.4.653 (дата звернення 22.08.2024)
- Chen, M. & Johnston, Ch. Maternal inattention and impulsivity and parenting behaviors. *Adolesc Psychol*. 2007 Jul-Sep; 36(3). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17658988/> (дата звернення 21.06.2024)
- Eberle Thomas S. Methodological Reflexivity. Reflexivity in quantitative research: A rationale and beginner's guide. *Social and Personality Psychology Compass*, 2023 DOI: 10.1080/15374410701448570 (дата звернення 25.07.2024)
- Elkins W. R. *Literary reflections* McGraw-Hill; 2nd edition., 1971. 724 p.
- Jamieson M.K., Govaart G.H., Pownall M. Methodological Reflexivity. Reflexivity in quantitative research: A rationale and beginner's guide. 2022. URL: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/spc3.12735> (дата звернення 06.08.2024)
- Kelly, G. A. *The psychology of personal constructs: A theory of personality*. London: Routledge. 1955. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=435045> (дата звернення 5.08.2024)
- Luyten P., Mayes L., Nijssens L., Fonagy P. The parental reflective functioning questionnaire: Development and preliminary validation. 2017. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5417431/> (дата звернення 21.08.2024)
- Mead G.H. The genesis of the self and social control. *International Journal of Ethic*. V.35. 1925 P. 251–277. URL: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdf/10.1086/intejethi.35.3.2377274> (дата звернення 07.08.2024)
- Thayer R. The origin of everyday moods. 1996. URL: <https://www.proquest.com/docview/220138889?sourcetype=Scholarly%20Journals> (дата звернення 21.06.2024)

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ПСИХОЛОГІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ УКРАЇНЦІВ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ ЗА КОРДОНОМ У ЗВ'ЯЗКУ З ВІЙНОЮ

TOLERANCE TO UNCERTAINTY AND ITS CONNECTION WITH THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UKRAINIANS RESIDING ABROAD DUE TO THE WAR

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку між загальним рівнем толерантності до невизначеності та її складовими з компонентами психологічного здоров'я українців, вимушено переміщених за кордон внаслідок повномасштабного вторгнення РФ у 2022 році.

Дослідження має на меті по-перше, проаналізувати рівень розвитку толерантності до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям українців, які знаходяться під впливом дії екстремальних факторів, пов'язаних з феноменом вимушеного переміщення в зв'язку з війною, по-друге розкрити потенціал толерантності до невизначеності як ресурсу для адаптації українців до нових, стресових умов життя.

Дослідження толерантності до невизначеності здійснювалось за допомогою методики «Визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднер» та PCRS «Особистісна готовність до змін» А. Рольник, С. Хізер, М. Голд, К. Халл в адаптації Н. Бажанової і Г. Бардієр; для діагностики компонентів психологічного здоров'я особистості використано методики «Шкала позитивного психічного здоров'я» авторами Я. Лукат та інші в адаптації Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком.

При аналізі зв'язку між толерантністю до невизначеності за методикою Баднера та компонентами психологічного здоров'я особистості кореляційного зв'язку не виявлено, це можна пояснити тим, що вибір даної методики при дії цих екстремальних факторів, не був вдалим. Результати дослідження зв'язку між толерантністю до невизначеності (методика «Особистісна готовність до змін», шкала толерантність до двозначності), іншими діагностичними складовими готовності до змін та рефлексивно-особистісним, емоційним компонентами психологічного здоров'я особистості демонструють наявність взаємозв'язку.

Ключові слова: толерантність до невизначеності, складові толерантності до невизначеності, психологічне здоров'я, компо-

ненти психологічного здоров'я, воєнний час, вимушено переміщені особи за кордоном.

The article is devoted to the study of the relationship between the general level of tolerance for uncertainty and its components with the components of psychological health of Ukrainians forcibly displaced abroad as a result of the full-scale invasion of the Russian Federation in 2022.

The research aims, firstly, to analyze the level of development of tolerance to uncertainty and its connection with the psychological health of Ukrainians who are under the influence of extreme factors related to the phenomenon of forced displacement in connection with the war, according to the second is to reveal the potential of tolerance to uncertainty as a resource for adapting Ukrainians to new, stressful living conditions.

The study of tolerance to uncertainty was carried out using the methods "Determining the level of tolerance to uncertainty by S. Budner" and PCRS "Personal readiness for change" by A. Rolnyk, S. Heather, M. Gold, K. Hull, adapted by N. Bazhanova and G. Bardier; for the diagnosis of the components of the psychological health of the individual, the methods "Positive Mental Health Scale" by J. Lukat and others, adapted by L. Karamushka, O. Kredentser, K. Tereshchenko and "Self-Assessment of Mental States" by H. Eysenck, were used.

When analyzing the relationship between the tolerance to uncertainty according to the Badner method and the components of the psychological health of the individual, no correlation was found, this can be explained by the fact that the choice of this method under the influence of these extreme factors was not successful. The results of the study of the relationship between tolerance to uncertainty (methodology "Personal Readiness to Change", tolerance to ambiguity scale), other diagnostic components of readiness to change and reflective-personal, emotional components of the psychological health of the individual demonstrate the existence of a relationship.

Key words: tolerance to uncertainty, components of tolerance to uncertainty, psychological health, components of psychological health, war-time, forcibly displaced persons abroad.

УДК159.923.2:314.151.3-054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.25>

Грабова Т.В.

магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Астремська І.В.

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

Зараз український народ переживає значні турбулентності спричинені війною в країні, однак загрозу для особистості у таких умовах несе не лише безпосередній вплив бойових дій. Недостатньо вивченою є тема впливу толерантності до невизначеності на психологічне здоров'я особистості, яка знаходиться в умовах дії екстремальних (стресових) факторів, зумовлених війною в країні, вимушеним переміщенням до іншої країни та перебуванням за кордоном, тобто під впливом дії так званої «травматичної тріади українців» [5]. Процес

міжкультурної адаптації до нового оточення, стани невизначеності та тривоги, втрата звичного місця проживання, безпорадність та бажання повернутися додому та інші характеристики ситуації вимушеного переселення значною мірою впливають на психологічне здоров'я особистості [3; 5].

Розглянемо історичний контекст та визначення поняття. Поняття «толерантність до невизначеності» з'явилося у психології в середині ХХ століття. Його введення пов'язане з потребою пояснити поведінку

людей в умовах нечіткої інформації та мінливості середовища. Вперше поняття толерантності до невизначеності застосовується у працях Е. Френкель-Брунсвік (1948) у рамках вивчення авторитаризму, тому що авторитарність є яскравим проявом інтолерантності до невизначеності [6].

Інтолерантність можна розглядати як протилежність поняттю толерантності. З самого початку досліджень цього явища, два терміни – «толерантність до невизначеності» (ТН) і «інтолерантність до невизначеності» (ІТН) – існують паралельно в науковому обігу. А. Гусев у своїх дослідженнях підкреслює, що найбільшу увагу дослідників привертає саме ІТН, оскільки це набір психологічних характеристик, які характерні для осіб інтолерантних до невизначеності. Цей набір рис традиційно асоціюється з ознаками авторитаризму, перфекціонізму, підвищеної тривожності, схильності до паніки та спотворення інформації [2].

Вивчення толерантності до невизначеності – це динамічний напрямок досліджень, який постійно розвивається. На сьогоднішній день не існує узгодженого та однозначного тлумачення психологічного змісту поняття «толерантність до невизначеності». Дослідники розглядали толерантність до невизначеності з різних аспектів. Е. Френкель-Брунсвік, С. Баднер, С. Бочнер досліджували зміст та конструкт толерантності до невизначеності. Е. Мак-Дональд, Р. Нортон вивчали толерантність до невизначеності, як стійку рису особистості. Д.Л. МакКоллум, М. Лейн, К. Кленке досліджували як формально-динамічну характеристику, що залежить від контексту [11].

С. Литвин пропонує визначення толерантності до невизначеності, як особистісної риси, яка «проявляється у постійній готовності до того, що може відбутися будь що». Також у результаті операціоналізації виділяє в дослідженнях 13 компонентів змістовного наповнення психологічного конструкту толерантності до невизначеності [6].

Г. Федоришин підсумовує, що ТН розглядається комплексно, як багатогранне явище, що включає і схильність до певного сприйняття, і когнітивну характеристику особистості, і реакцію на невизначеність [11].

Як стверджують Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький та інші толерантність до невизначеності – є багатовимірним конструктом та узагальнюючою рисою особистості, що полягає в прагненні до новизни, змін, вирішуванні більш складних завдань, здатності діяти самостійно і виходити за рамки обмежень [1].

З урахуванням того, що у даному дослідженні ми тестуємо вибірку з вимушено переміщених осіб, які знаходяться за кордоном в ситуації невизначеності, то доречно проаналізувати поняття ТН в розрізі експатріації.

Через культурні відмінності в цінностях, нормах і поведінки, експатріанти часто не можуть інтерпретувати соціальні сигнали або орієнтуватися в повсякденному житті [12].

По дослідженням О. Креденцер за результатами анкетування українців, які знаходяться за кордоном, негативні стани супроводжують їх навіть при знаходженні в безпечному місці, лише впорядкування психологічних станів та емоцій змінюється порівняно з виявами цих показників при знаходженні осіб в Україні. Так найбільш вираженими є стани невизначеності (збільшення показника з 55,4% до 73,6%), тривоги (зменшення показника з 86,7% до 55,2%), депресії (збільшення показника з 33,5% до 47,1%) [5].

Організація і методи дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності із психологічним здоров'ям особистості. На сьогоднішній час маємо значну кількість сучасних наукових досліджень, стверджуючих що толерантність до невизначеності впливає на різні компоненти психологічного здоров'я особистості (К. Терещенко, В. Івкін, Л. Карамушка, В. Лагодзінська, О. Ковальчук, & А. Вознюк; Г. Павленко; Д. Гард & Л. Люнг; А. Фернам, Дж. Маркс та ін.). Систематизувавши результати наукових досліджень, можна з упевненістю стверджувати, що вплив толерантності на психологічне здоров'я особистості, і їхня кореляція є доведеним фактом. Стосовно змінних психологічного здоров'я, які мають негативний взаємозв'язок з ТН слід окреслити фрустрованість, тривожність, ригідність, негативний афект, стрес, занепокоєння, перфекціонізм та ін. Всупереч цьому розвинена ТН є детермінантом психологічного здоров'я особистості та позитивно корелює з відчуттям благополуччя, задоволення життям, самоефективністю, ефективною регуляцією емоцій, соціальним функціонуванням, усвідомленістю, екстраверсією та відкритістю. Підсумовуючи, емоційний та рефлексивно-особистісний компоненти психологічного здоров'я особистості взаємопов'язані з толерантністю до невизначеності [4; 8; 9; 11; 14; 13].

Емпіричне дослідження взаємозв'язку толерантності до невизначеності із психологічним здоров'ям українців складалося з декількох взаємопов'язаних кроків. Спочатку визначався рівень розвитку ТН та інших діагностичних складових за дібраними методиками. Наступним кроком була проведена діагностика рівня змінних психологічного здоров'я особистості за обраними методиками. Завершальний етап дослідження передбачав аналіз взаємозв'язку толерантності до невизначеності та її складових із психологічним здоров'ям особистості.

Контрастний фон вимушеного переміщення дозволяє нам детально дослідити, як різні компоненти психологічного здоров'я реагують на

екстремальні умови, створюючи можливість для глибинного аналізу їхніх взаємозв'язків.

У дослідженні взяли участь 42 жінки-українки вимушено переміщені (ВПО) за кордон в зв'язку з війною віком від 18 до 73 років (середній вік досліджуваних склав 40 років).

Методика «Визначення рівня ТН С. Баднер» 16-пунктова шкала (половина позитивних, половина негативних тверджень) з детальним описом. Баднер стверджував, що кожен пункт повинен торкатися щонайменше одного з передбачуваних показників сприйнятої загрози, а саме феноменологічної поступливості або заперечення, оперативного підпорядкування або заперечення. За цією методикою, слід оцінювати наведені твердження за семибальною оціночною шкалою відповідно до ставлення до кожного. Після отримання результатів необхідно підрахувати загальну суму балів, набраних за всіма шістнадцятьма пунктами, при цьому чим вище цей показник, тим вища ТН. Пункти стосуються одного з трьох типів неоднозначних ситуацій: новизни, складності та нерозв'язності, що дозволяє при розрахунку балів для окремих субшкал визначити джерело ТН [1; 13].

Текст опитувального методика «Особистісна готовність до змін» складається з 35 тверджень, кожне з яких слід оцінювати за шестибальною оціночною шкалою відповідно до ставлення до кожного. Розрахунок суми балів проводиться за кожною з семи шкал окремо за затвердженим алгоритмом. «Толерантність до двозначності» за цією методикою ґрунтується на вмінні зберігати спокій та самовладання в ситуаціях невизначеності, коли суть подій незрозуміла, а результат непередбачуваний, вона передбачає стійкість до нечітких цілей та очікувань, а також здатність приймати незавершення справ як норму. Зазначена методика крім визначення толерантності до двозначності дозволяє виявити ще такі шість аспектів особистісної готовності до змін: 1) «пристрасність», яка характеризується енергійністю, неумомністю та підвищеним життєвим тонусом; 2) «винахідливість», розглянута як здатність знаходити виходи з складних ситуацій та використовувати нові ресурси для вирішення проблем; 3) «оптимізм» – це великі надії та сподівання, віра в успіх та уникнення фокусування на гіршому розвитку подій, прагнення уявляти можливості вирішення проблем, а не їх обставини; 4) «сміливість», підприємливість, розглянуті як прагнення до нового, невідомого та відмова від відомого та надійного; 5) «адаптивність», що передбачає здатність змінювати власні плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях і не наполягати на своєму, якщо це необхідно; 6) «упевненість», що впливає з глибокої віри у власні можливості, цінність та внутрішню силу [1; 7].

Для вимірювання емоційного компонента психологічного здоров'я ВПО Методика «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком складається з 40 тверджень, кожне з яких слід оцінювати за трьома оціночними шкалами (2 бали – підходить, 1 бал – не зовсім підходить, 0 балів – не підходить) відповідно до ставлення до кожного. Розрахунок суми балів проводиться за кожним з чотирьох груп питань, що відповідають емоційному компоненту (тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність) окремо. Бали п'ятнадцять та вище відповідають високому рівню прояву негативного психічного стану [10].

Методика «Шкала позитивного психічного здоров'я» містить 9 тверджень, кожне з яких слід оцінювати за чотирибальною шкалою. Після отримання результатів необхідно підрахувати загальну суму балів, набраних за всіма дев'ятьма пунктами, при цьому чим вище цей показник, тим вищий рівень позитивного ментального здоров'я. Позитивна направленість психічного здоров'я дозволяє зберігати стійкість перед стресом та налагоджувати зв'язки з оточуючими. Ця шкала вимірює рефлексивно-особистісний компонент психологічного здоров'я, який має взаємозв'язок з ТН, та дає можливість дослідити позитивну спрямованість здоров'я, що в умовах дії екстремальних факторів є суттєвим [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Виконуючи перший крок емпіричного дослідження за методикою «Толерантності до невизначеності Баднера» отримані наступні показники толерантності до невизначеності для українців, вимушено переміщених за кордон в зв'язку з війною, в цілому ТН сформована на середньому рівні, так середнє значення склало 71,43, при цьому за субшкалами: найбільш виражена складність 39,05 відповідає високому рівню значення показника, найменш виражені новизна 18,81 та невіршуваність 13,57 відповідає середньому рівню сформованості.

Застосування шкали PCRS дозволило отримати наступні дані: середнє значення толерантності до двозначності складає 13,95, значення інших діагностичних складових наведено у табл. 1, при цьому рівень сформованості толерантності до двозначності та інших складових – низький.

Виконуючи другий крок емпіричного дослідження проводимо діагностику рівня змінних психологічного здоров'я особистості. Відтак за методикою «Шкала позитивного психічного здоров'я», отримане середньовибіркове значення показника ментального здоров'я 22,62, що відповідає низькому рівню (допустимий діапазон 9–24 бали) рефлексивно-особистісного компоненту психологічного здоров'я.

Таблиця 1

Результати дослідження ТН та інших діагностичних складових готовності до змін

Шкала	Мінімум	Максимум	Середнє	Медіана	Мода
Пристрасність	11	27	17,76	18	19
Винахідливість	8	28	18,67	19	19
Оптимізм	11	26	19,52	20	21
Сміливість, підприємливість	10	21	15,29	16	16
Адаптивність	7	20	15,19	16	16
Упевненість	7	24	16,71	16	16
Толерантність до двозначності	6	21	13,95	13,5	13

За допомогою шкали Г. Айзенка середній бал склав: тривожність 11,12, фрустрація 10,38, агресивність 10,83, ригідність 11,14, що відповідає середньому рівню за шкалою самооцінки психічних станів і вказує на досить збалансований емоційний стан досліджуваних.

Виконуючи заключне завдання емпіричного дослідження проводимо аналіз взаємозв'язку толерантності до невизначеності за шкалами Баднера і PCRS та компонентами психологічного здоров'я особистості. Кореляційний аналіз за Пірсоном (критичне значення коефіцієнту $r_{теор} = 0,39$ для $n = 42$ при рівні значущості 0,99) не виявив значущих зв'язків між досліджуваними змінними за методикою Баднера, за винятком негативного зв'язку між новизною та ментальним здоров'ям (див. табл. 2). Застосування коефіцієнта кореляції Пірсона для оцінки зв'язків між толерантністю до невизначеності і складовими за методикою PCRS та компонентами психологічного здоров'я, демонструють наявність взаємозв'язку. Відтак, виражені негативні психічні (фрустрації, агресивності, ригідності) стани українок-ВПО тісно пов'язані з низькими показниками толерантності до двозначності.

Також наявний негативний зв'язок між складовими ТН та психічними станами: упевненістю та фрустрацією; винахідливістю та фрустрацією, ригідністю; пристрасністю та фрустрацією, ригідністю. Позитивний зв'язок наявний між рефлексивно-особистісним компонентом психологічного здоров'я вимушено-переміщених жінок та толерантністю до двозначності, оптимізмом, упевненістю, пристрасністю, винахідливістю.

Відсутність кореляційного зв'язку між ТН за шкалою Баднера та психологічним здоров'ям особистості можна пояснити тим, що вибір даної методики при дії екстремальних факторів (феномен вимушеного переміщення біженців в зв'язку з війною) не був вдалим. Слід зазначити, що в сучасних умовах формулювання тверджень шкали Баднера зазнало критики за те, що вони не відображають відповідного стимулу або навіть взагалі не вказують на невизначеність [15]. Також відмічається, що твердження можуть бути заплутаними через посилання на конкретну ситуацію, яка може

Таблиця 2

Результати аналізу зв'язку між толерантністю до невизначеності, її складовими та компонентами психологічного здоров'я особистості

Шкала	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність	ментальне здоров'я
	Коефіцієнт Пірсона ($r_{емпир}$)				
Складові за шкалою Баднера:					
Толерантність до невизначеності	0,13798	0,27510	0,13841	0,22860	-0,07837
Новизна	0,17468	0,34002	-0,21475	0,05540	-0,46819
Складність	0,10232	0,12613	0,24381	0,19648	0,17280
Невирішуваність	-0,06392	0,09263	0,06233	0,12521	-0,10579
Складові за PCRS:					
Толерантність до двозначності	-0,18305	-0,44198	-0,39469	-0,42058	0,47491
Пристрасність	-0,14375	-0,53436	-0,20937	-0,56026	0,50714
Винахідливість	-0,07548	-0,51794	-0,30445	-0,57441	0,51707
Оптимізм	-0,18182	-0,36679	-0,12495	-0,34836	0,42806
Сміливість	0,01365	-0,19165	0,07021	-0,29767	0,26993
Адаптивність	0,04863	0,41343	-0,08701	0,04172	-0,26479
Упевненість	-0,12098	-0,43198	-0,12580	-0,33191	0,45698

викликати хибні реакції. Баднер розглядав ТН як «неспецифічну» рису, яка не веде до конкретної поведінки чи оцінок, які не є проявами самої ТН [13]. Водночас методика оцінки толерантності до невизначеності, як складової особистісної готовності до змін, особливо актуальна в контексті кризових ситуацій, таких як вимушене переміщення.

Висновки. Отримані результати показали, що є взаємозв'язок між толерантністю до невизначеності та рефлексивно-особистісним і емоційним компонентами психологічним здоров'ям українок, вимушено переміщених за кордон в зв'язку з війною.

Кореляційний аналіз демонструє, що рівень толерантності до невизначеності є потужним предиктором психологічного здоров'я вимушено переміщених осіб. Високий рівень сформованості толерантності до невизначеності корелює з позитивними аспектами психологічного здоров'я, такими як саморегуляція, оптимізм, здатність до міжособистісної взаємодії, упевненість та адаптивність. Натомість, низький рівень сформованості толерантності до невизначеності (інтолерантність) пов'язаний з негативними емоційними станами, зниженою самооцінкою та труднощами в соціальній адаптації. Підсумовуючи, розвиток толерантності до невизначеності є важливим ресурсом для успішної адаптації до стресових умов вимушеної міграції.

Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм з проведення психокорекційної роботи, спрямованих на формування толерантності до невизначеності у жінок ВПО. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів формування толерантності до невизначеності, а також на розробку більш ефективних стратегій психологічної допомоги вимушено переміщеним особам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер, О., Івкін В., Лагодзінська В., Ковальчук, О., & Вознюк, А. Толерантність до невизначеності як детермінанта забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості. *Організаційна психологія. Економічна*

психологія. 2021. № 4 (24). С. 30–38. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4>.

5. Креденцер О. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 116 с.

6. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological journal*. 2019. № 1 (21). С. 90–107. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21>.

7. Назаренко Н. А. Особистісна готовність до змін студентів як потенціал для вибору власної життєвої позиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. № 4. С. 63–70. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4>.

8. Павленко Г. В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. [Електронний ресурс]: *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2019. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 47. с. 208–219.

9. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності [Електронний ресурс]. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 45. с. 230–239.

10. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 56–63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>.

11. Федоришин Г. Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. *Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2022. Т. 12. № 1. С. 73–79.

12. Albrecht, A-G., Ones, D. S., Dilchert, S., Deller, J., Paulus, F. M. Tolerance of ambiguity: Relations with expatriate adjustment and job performance. In Wiernik; Brenton M., Rüger, H., & Ones, D. S. (Eds.): *Managing Expatriates: Success Factors in Private and Public Domains* (Beiträge zur Bevölkerungswissenschaft). Vol. 50. P. 71–82. URL: <https://doi.org/10.3224/8474203150>.

13. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*. 2013. № 4. P. 717–728. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.49102>.

14. Gard D., Leung N. How Meaning Is Made: Ambiguity Tolerance as a Central, Operationalizable Concept for Psychotherapy Integration. *International Journal of Integrative Psychotherapy*. 2020. №. 11. P. 97–123.

15. McLain, D. L. Evidence of the properties of an ambiguity tolerance measure: The multiple stimulus types ambiguity tolerance scale-II. *Psychological Reports*. 2009. №105. P. 975–988.

ФЕНОМЕН ЗРАДИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

THE PHENOMENON OF BETRAYAL AS A SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

У статті здійснено аналіз психологічних аспектів подружньої зради в умовах війни. Розкрито, що – зрада це комплексне явище, що включає кілька аспектів: фізичний та емоційний. Доведено, що обидва аспекти провокують втрату довіри та емоційного зв'язку.

Встановлено, що зрада може проявити себе як акт підлості і підступності людини, яка відчуває себе ображеною або навпаки домінуючою. З'ясовано, що стратегія поведінки зрадливої особистості виступає особливим типом соціальної активності, коли індивід вважає себе зрадником та своєрідно реагує на свій учинок, переживає докори сумління, спілкується з жертвою або не хоче розмовляти з нею, думає про вибачення, визнає можливість прощення та примирення. Доведено, що зрада може мати різні наслідки в умовах воєнного часу та невизначеності. З'ясовано, що часто фізична невірність відбувається через відсутність сексуальної задоволеності в основних відносинах, що штовхає одного з партнерів до пошуку задоволення поза межами шлюбу. Визначено, що емоційні наслідки подружньої зради охоплюють широкий спектр глибоких і часто руйнівних відчуттів, які впливають на психологічний стан особи.

Досліджено що психологічний вплив зради проявляється в емоційних та ментальних реакціях осіб, які зіткнулися з невірністю. Розгляд впливу на особистість, стрес, тривогу, депресію та травму показує, наскільки глибокими можуть бути наслідки зради.

У статті розглянуті теоретичні аспекти ставлення до подружньої зради, які дозволили глибше зрозуміти це явище у його багатогранності. Поняття подружньої зради проаналізовано через визначення та класифікацію її форм, включаючи розуміння різних причин та мотивів зради. З'ясовано, що зрада є не лише актом невірності, а її складним соціальним та психологічним феноменом, який впливає на всі аспекти відносин.

Стаття стане в нагоді не лише фахівцям-психологам, які здійснюють сімейне консультування, а й тим, хто бажає розмірковувати над мотивами зради, усвідомити механізми і шляхи запобігання зради та відступництва, краще зрозуміти себе.

Ключові слова: зрада, фрустрація, стрес, втрата, гріх, вірність.

The article analyzes the psychological aspects of adultery in wartime. It is revealed that adultery is a complex phenomenon that includes several aspects: physical and emotional. It is proved that both aspects provoke a loss of trust and emotional connection.

It is established that betrayal can manifest itself as an act of meanness and cunning of a person who feels offended or, on the contrary, dominated. It is found that the behavioral strategy of a betraying person is a special type of social activity when an individual considers himself or herself a traitor and reacts in a peculiar way to his or her act, experiences remorse, communicates with the victim or does not want to talk to him or her, thinks about forgiveness, recognizes the possibility of forgiveness and reconciliation. It is proved that betrayal can have different consequences in wartime and uncertainty. It has been found that physical infidelity often occurs due to a lack of sexual satisfaction in the main relationship, which pushes one of the partners to seek satisfaction outside the marriage. It is determined that the emotional consequences of adultery cover a wide range of deep and often destructive feelings that affect the psychological state of a person.

It has been shown that the psychological impact of infidelity is manifested in the emotional and mental reactions of individuals who have experienced infidelity. Consideration of the impact on personality, stress, anxiety, depression and trauma shows how deep the consequences of infidelity can be.

The article discusses theoretical aspects of attitudes toward adultery, which allowed for a deeper understanding of this phenomenon in its multifaceted nature. The concept of adultery is analyzed through the definition and classification of its forms, including an understanding of the various causes and motives of adultery. It is found that adultery is not only an act of infidelity, but also a complex social and psychological phenomenon that affects all aspects of relationships.

The article will be useful not only to psychologists who provide family counseling, but also to those who want to reflect on the motives of betrayal, to understand the mechanisms and ways to prevent betrayal and apostasy, and to better understand themselves.

Key words: betrayal, frustration, stress, loss, sin, fidelity.

УДК 159.4:821.161-3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.26>

Дрозд О.В.

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

Бондаренко Л.П.

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

Кожна людина на певному етапі життя переживала зраду. З одного боку, це дуже боляче і важко, адже зрада – це удар, це крах ілюзій; з іншого боку – це шанс для духовної трансформації, бо вже ніколи «після зради» не буде так, як було «до».

У зради, як у будь-якого явища, є закономірності. Недарма існує проста істина: те, що відбулося вперше, одного разу, може ніколи більше не повторитися, але те, що відбулося вдруге, буде повторювати вкотре.

Розпочнемо наш власний дискурс зради, взявши за фундамент Закони діалектики. Так, перший закон діалектики сповідує єдність і боротьбу протилежностей. Безумовно, чоловіки і жінки мають різну природу, по-різному мислять і відчують, у цьому сенсі і кайф побудови гармонійних взаємостосунків. Але тільки в тому випадку, коли це здорові стосунки двох зрілих особистостей, які не прагнуть цілковитого злиття, а бажають залишатися собою, розвивати свої кращі риси і жити в злагоді.

Якщо баланс порушено, якщо між двома відсутня довіра або емоційна близькість, закон єдності і боротьби протилежностей втрачає зміст і рано чи пізно відбувається зрада.

Згідно з другим законом діалектики – «перехід кількісних показників у якісні», свідомі, що в довірливих взаємостосунках, де обидва партнери рівноправні, де потреби і прагнення кожного поважаються, з часом досягається цілковита синастрія, в інтимному житті панує абсолютна довіра і повнота відчуттів: задовольняють саме ці запахи, дотики, дії. В таких парах люди задоволені сексуальним життям, різноманітням у єдності з одним партнером, духовною невичерпністю в спілкуванні і розумінні одне одного, що «йти на ліво» мерзенно і огидно, як втрата самоповаги.

Щодо третього закону діалектики «заперечення заперечень», доречною нам видається цитата А. Шопенгауера, автора «Притчі про дикобразів». Філософ створив «дилему дикобразів» – метафору в психології, за допомогою якої описав притаманні людям протиріччя, що виникають у міжособистісних стосунках: «...Люди нагадують собою стадо дикобразів, яке снує по льодяній рівнині... Їм холодно, вони притискаються одне до одного, і колять одне одного своїми колючками...». Прикро, але так відбувається і в людських стосунках [2].

З позиції релігії зрада – це один із смертних гріхів – перелюб, і ті, хто забажали дружину або чоловіка свого ближнього будуть суворо покарані Богом.

Зраду можна розглядати в різних контекстах. Якщо взяти, до прикладу, семантичне поле поняття «зрада», то будемо вражені широтою смислів: зрада Батьківщині, зрада роду, зрада людині, другові, ідеї, зрада самому собі тощо.

Якщо ж зануритися у енергетичний контекст сутності поняття «зрада», то дійсно – це тяжко, це своєрідна смерть віри, надій, очікувань. Відтак, зрада суголосна з поняттям брехня, фрустрація, стрес, втрата.

Розглянемо більш розлого причини зради. Зауважимо, що ми пропонуємо власну класифікацію, з оперттям на життєвий досвід і приклади інших людей. Отже, серед причин зради можемо виокремити:

1. Зрада як свідомий крок. Найчастіше характерна чоловікам. Виникає тоді, коли чоловік не задоволений сексуальним життям, наприклад, під час вагітності або після пологів дружини, сексуальний потяг і бажання охоплюють свідомість і секс відбувається як спосіб розрядки і отримання негайного задоволення. Такі випадки зради можуть залишитися прихованими назавжди і емоційно чоловік не залучається у стосунки з об'єктом зради.

2. Зрада як втеча від реальності. Характерна як чоловікам, так і жінкам. Виникає в сім'ях,

де природними є конфлікти, складна життєва ситуація та непорозуміння, коли психіка втомлена і не витримує сильного нервового напруження: багатопокілінна родина, яка проживає разом, тяжка хвороба дитини або дружини, війна та ін.

3. Зрада як помста. Найчастіше до таких мір покарання вдаються жінки, хоча й серед чоловіків не поодинокі подібні історії. Насправді, такі реакції – це, в першу чергу, помста самому собі, адже людину, яка зраджує «на зло» поступово роз'їдає зсередини, немов радіація, людина не отримує від такої зради ані фізичного, ані морального задоволення. Відсутність почуттів, механічний секс, застрягання на ідеї помсти – це стан втрати себе у стосунках і неминучим є їхній трагічний фінал.

4. Зрада як спосіб самоствердження. Як правило, такі особи мають низьку самооцінку, хоча ззовні можуть демонструвати надмірну самовпевненість і почуття власної гідності. Проте за цією маскою приховується маленьке, вередливе дитя, якого не долюбили батьки, тому кожна нова зрада – як трофей, як доказ самому собі, що я комусь цікавий, потрібний, симпатичний. Такі люди мають роздуте его, за яким відсутня цілісна особистість, відсутня емпатія, бо такої особі байдуже, що відчують ті, кого вони зраджують.

5. Зрада як норма. Той, хто зраджує, вважає полігамію нормою, мовляв, «усі зраджують, просто хтось має хоробрість це визнати, а хтось робить потай від сторонніх очей». Ті, кого ми уналежнюємо до цієї категорії, не мають моральних гальм, і сліднують лише за імпульсом, за «основним інстинктом».

6. Зрада як спосіб вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Криза середини життя надзвичайно важлива, і дуже болісна, адже людина переживає справжню трансформацію, «ломку стереотипів», кризу ідентичності, втрату «символу віри», аналізує свої досягнення і здобутки. І нерідко в цю мить переживає фрустрацію. Таким чином, життєву кризу особистості може зумовити низка обставин і причин, а сценарій у кожного свій. Зрозуміло, що і вихід із кризи кожен шукає по-різному. Але людська природа спрямована на виживання, на опір і на прагнення до щастя. Тому кожна психологічно здорова особистість поступово долає кризу і переходить на новий виток свого розвитку. Багато хто, завдяки зраді отримує позитивні результати, адже порівняння, переоцінка, самоаналіз через біль і втрату знаходять шлях до щастя.

7. Зрада як шлях подолання самотності, коли діти давно вилетіли з гнізда. В такому випадку, дійсно, самотність може свідчити про кризовий стан особистості. Або ж той випадок, коли подружжя все-таки лишаються жити удвох, але вони чужі одне одному, і таке явище

називають «самотність удвох». Люди бувають самотні з деяких причин, і тут простежується детермінізм. Інший бік проблеми – це розчарування в житті, коли самотність як вибір. Коли, наприклад, покинута жінка, яка розчарувалася в особистому житті, зазнала зраду, або була відкинута чоловіком, робить вибір «більше не вірити і не будувати стосунки». Самотність характерна найбільше середньому віку, або ще й похилому, коли відбувається глибока і глибинна робота над собою, екзистенційний вакуум, критичний аналіз прожитого життя, рефлексія.

8. Зрада як відсутність взаємності та пошук нового любовного переживання. Кохання – джерело натхнення і гарного настрою. Відсутність кохання для багатьох людей – це прісне і безбарвне існування. Саме тому деякі люди, особливо творчих професій, не можуть жити без «метеликів у животі», шукаючи більше не фізичне задоволення і розраду, а саме емоції. У таких випадках зрада, як факт інтимних стосунків, може навіть бути відсутній, натомість буде платонічне почуття, ейфорія від присутності в житті людини об'єкта захоплення.

Розглянемо зраду з протилежної позиції, адже антиподом зради є вірність. Більшість психологів вважають, що до зради у стосунках схильні боягузи і слабкі люди, втім не будемо настільки категоричними. Нерідко лікарі, знаючи невтішний діагноз, не сповіщають його, аби продовжити життя хворого, подарувати сподівання на диво. Але дослідники зради вважають вірність – вибором сильних людей. Настільки сильних, що вони в змозі відмовитися від будь-якої спокуси, аби потім не відчувати огиду до самого себе, наче розмінна монета. Щоб спокійно дивитися в очі людини, яка вірить, без докорів сумління, бо і совість – це також вибір сильних, оскільки слабкі просто не впраються.

Афористично звучить думка: «людина визначається не тим, на що вона здатна, а тим, на що вона не піде ніколи і нізачо». Екзюпері писав: «якщо людина когось зрадила заради тебе, не варто пов'язувати з нею своє життя, бо рано чи пізно вона і тебе зрадить заради когось».

Цікавою в контексті нашої теми є дихотомія зради з позиції тих, хто став її свідком. Наприклад, подруга, друг, кума, сусіди. Як бути в таких випадках? Якщо взяти за основу категоричний імператив І. Канта, то будь-яка особа, яка дізналася про зраду в парі, має повідомити про це жертву зради, аби спинити цю несправедливість. З позиції толерантності – «живи сам, і давай жити іншим», кожна особистість унікальна, і має сама обирати свій шлях і керуватися власними принципами. Тому адюльтер – це вибір іншого, і зона його відповідальності, тож втручатися не слід, адже те,

що намагалися приховати завжди стає відомим. Це лише питання часу. І навіть якщо згодом факт зради буде оприлюднено, бажано зберегти таємницю до останку, позаяк людина переживає гірке розчарування, а звідусіль починають сипатися фрази: «я теж їх бачила, я теж знав». На нашу думку, це огидна позиція лицемірства.

Оскільки зрада – це травмуюча подія в житті особистості, відповідно, наслідком зради є процес горювання. Розкриємо стадії проживання зради (за Е. Ліндеманн):

1. *Заперечення.* Зражена людина намагається не вірити, навіть якщо побачила зраду на власні очі.

2. *Гнів.* Природним і нормальним є прояв гніву, злості, агресії, навіть бажання вбити зрадника.

3. *Торг.* Людина починає виправдовувати зрадника, шукати причину, іноді – в самому собі. На цій стадії часто відбувається примирення і прощення.

4. *Депресія.* Якщо розлука відбулася, через певний час може розпочатися депресія, особливо, якщо зрадник продовжив стосунки з об'єктом зради.

5. *Прийняття.* Ця стадія свідчить про глибинну трансформацію, про так звану «роботу душі», коли відбувається пробачення і відпускання.

Потребує розгляду проблема меж зради і власне те, що вважати зрадою. Для когось це сексуальний контакт з іншою особою, для когось – флірт, хтось зрадою вважає віртуальне листування, а для декого – зацікавлений погляд на іншу особу.

Ми цілком суголосні з ідеями В. Сатир, яка зауважила: «сім'я є добровільним визнанням себе частиною єдиного цілого, а не окремим елементом. Якщо ж «Ми» розпадається на багато окремих «Я», то неминуче виникає криза».

У контексті розгляду теоретичного дискурсу зради, не можна оминати увагою те, як діти переживають зраду в сім'ї. У книзі Д. Джексона «Зламана дитинство. Як наша біографія стає нашою біологією» ми наштотувалися на думки, які викликали певні міркування: «Дитинство – такий неймовірний час, коли кожна наступна хвилина зцілює попередню». Далі автор пише: «Рівень свободи матері залежить від стану здоров'я її дитини. Однак, якщо те, що батьки роблять для дітей, розходиться з їхніми цінностями, потребами і принципами, – діти хворіють». Цікавий приклад для нашого дослідження презентує біографія американської вченої В. Сатир, яка в п'ятирічному віці ледве не померла від перитоніту, в той час, як її батьки були на межі розлучення. В цьому контексті Д. Джексон резюмує: «ми дивовижним чином зцілюємося в присутності того, хто вірить в наше світло, навіть коли ми блукаємо у влас-

ній темряві». Але в іншій книзі «Уламки дитячих травм» автор доводить, що не всі дитячі травми і спогади лікує час, саме тому дитяча біографія стає біологією дорослої людини [1].

Якщо поглянути на описану проблему під різними кутами зору, то варто наголосити також на дослідженнях «теорії прив'язаності» у дорослих, здійснених американськими вченими С. Хейзан та Ф. Шейвер, які застосовували теорію Дж. Боулбі у контексті романтичних стосунків [3]. Дослідники доводили, що емоційний зв'язок, який виникає між дорослими партнерами, несвідомо є проекцією тієї ж мотиваційної системи – пошуку прив'язаності, яка спершу слугувала для встановлення емоційного зв'язку між дітьми та їх батьками. Тому поведінка і тип прив'язаності у дорослому житті визначається взаємостосунками з батьками у дитинстві. Приміром, є люди, які дуже ображаються, коли з ними не привіталися, навіть через необачність чи-то заклопотаність. Така ситуація виступає тригером, який викликає ті самі емоції, які відчула людина в дитинстві, коли батьки не звертали на неї увагу, були зайняті іншими справами. У результаті розвитку особистість вирізняється або «уникаючим» типом прив'язаності або «тривожним». Те саме стосується і «ефекту погладжування», про який багато писали Е. Берн і М. Кляйн, вказуючи на те, що сенсорна депривація в дитинстві може навіть викликати тимчасовий психоз у дорослому житті. Тому дорослі люди так потребують «погладжування», яке може виражатися в теплому слові, компліменті, похвалі, схваленні, визнанні, підтримці, – всьому тому, що змалку не додали дитині батьки. Відтак, критика для людини, в якій є проблема з прив'язаністю, може бути схожою з фізичним болем, начебто вона отримала ляпас чи стусана, а добрі, ласкаві слова схожі на теплі, м'які дотики [4].

Таким чином, повноцінна сім'я, в якій шанується особистість – це неодмінний атрибут щасливого дитинства і юності, що відображає моральну позицію всіх членів сім'ї. Отже, сім'я – це «точка опори» для людини в складних життєвих обставинах. І кожна родина, маючи власні традиції і наративи, має бути здоровим, міцним колективом однодумців, які люблять, розуміють і підтримують одне одного, забезпечують умови для формування і максимально повної самореалізації особистості дитини.

Таким чином, ніхто нікого не втрачає. Той, хто пішов, знайде іншого, той, хто залишився, знайде себе.

Керуючись власним досвідом і пережитими зрадами, є підстави для висновків, що зрада – це шанс для душевної невичерпності, для саморозвитку і трансформації. В момент зради можна дозволити собі слабкість, можна плакати і байдкувати певний час, можна навіть відчувати прокростинацію. Але рано чи пізно слід взяти себе в руки, як-то кажуть: «стати на рейки» і продовжити рух. Зрада сприяє активній рефлексії, допомагає стати більш усвідомленою, співчутливою, а десь – більш суворою, із чіткими особистісними кордонами. Не зважаючи на те, що шляхами виходу з переживання зради є особистісно-сміслова перебудова, корекція та перегляд життєвих планів та способу життя, в умовах війни сталося так, що саме життя впливає на переоцінку цінностей, смислів і бажань. У названому випадку доречне гасло: «Не було б щастя, так нещастя допомогло».

Тому зараз багато жінок середнього віку мобілізували свої ресурси, сконцентрувалися на важливому, відкинули другорядне і намагаються жити з оптимістичним прогнозуванням. Отже, зрада не є причиною кризи, зокрема, якщо адекватно сприймати свої зміни, приймати свою не ідеальність, порівнювати себе із собою «вчора», а не з іншими людьми. Тому слід гідно приймати життєвий урок, і з радістю йти в кожен новий день. Таким чином, зрада не завжди є трагедією. І сильна людина стане ще сильнішою, пройшовши шлях боротьби і перемоги. Адже найбільша перемога в житті – це перемога над самим собою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джексон Наказава Донна. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити / Донна Джексон Наказава; пер. з англ. В. Пушиної. Київ : Форс Україна, 2022. 384 с.
2. Левус Н., Смолинська О. Прив'язаність як психологічний чинник стосунків у парі. *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. URL: <https://cutt.ly/5JWPQeT>.
3. Bowlby J. Family interaction in disturbed and normal families: a methodological and substantive review. *Psychological Bull.* 1975. № 1. P. 33–65.
4. Klein M. *Psycho-Analysis of children*. Penguin Random House, 2019.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ФІЛОСОФСЬКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

EXISTENTIAL EXPERIENCES OF A PERSONALITY: PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS

Авторка статті здійснила філософський та психологічний аналіз трактування поняття «переживання» та «екзистенційні переживання» особистості. Теоретичний аналіз філософських концепцій С. К'єркегора, М. Хайдеггера, К. Ясперса, дали змогу зрозуміти сутність екзистенційних переживань як вітальної та особистісного досвіду, відображення реальності індивіда та одиниці свідомості, що є емоційно забарвлена. Філософський контекст трактування екзистенційних переживань відображає ставлення до світу та важливу складову існування індивіда.

Психологічні аспекти трактування екзистенційних переживань у рамках кожного із напрямків мають свої особливості. Психоаналіз З. Фрейда пов'язує екзистенційні переживання з екзистенційною тривогою та страхом смерті, постійним протистоянням та взаємодією Ероса (попяз до життя) і Танатоса (попяз до смерті). Неофрейдизм підкреслює важливість свободи і відповідальності як складових екзистенції, а також ризики самотності та відчуття безсилля, які можуть виникати внаслідок надмірного індивідуалізму.

Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) фокусується на самоактуалізації, пікових переживаннях і позитивних аспектах людської природи як шляхах досягнення сенсу життя.

Представники екзистенційного напрямку у психології (В. Франкл, А. Ленгле) розглядають екзистенційні переживання як основу людського буття і підкреслюють важливість свободи вибору, відповідальності та пошуку особистого сенсу та прагнення до екзистенційної наповненості.

Розуміння екзистенції та наповненості життя реалізуються через екзистенційні мотивації. Він виокремлює відношення до існування у світі, відношення до динамічної, вітальної сторони буття, ставлення до самого себе та ставлення до майбутнього. Екзистенційні переживання є базовою передумовою формування екзистенції, що виражається через особистісні конструкти «могти бути», «хотіти жити», «прагнути сенсу» та «бути самим собою».

Ключові слова: екзистенція, переживання, екзистенційні переживання, екзистенційна наповненість, пошук сенсу, сенс життя.

The author of the article carried out a philosophical and psychological analysis of the interpretation of the concept of «experience» and «existential experiences» of an individual. The theoretical analysis of the philosophical concepts of K. Jaspers, S. Kierkegaard, and M. Heidegger made it possible to understand the essence of existential experiences as a welcome and personal experience, a reflection of the reality of an individual and a unit of consciousness that is emotionally colored. The philosophical context of the interpretation of existential experiences reflects the attitude towards the world and is an important component of an individual's existence.

Psychological aspects of interpretation of existential experiences within the framework of each direction have their own characteristics. Z. Freud's psychoanalysis connects existential experiences with existential anxiety and fear of death, the constant confrontation and interaction of Eros (urge to life) and Thanatos (urge to death). Neo-Freudianism emphasizes the importance of freedom and responsibility to the components of existence, as well as the risks of loneliness and feelings of powerlessness that can arise from excessive individualism.

Humanistic psychology (A. Maslow, K. Rogers) focuses on self-actualization, peak experiences and positive aspects of human nature as ways to achieve the meaning of life.

Representatives of the existential direction in psychology (V. Frankl, A. Lengele) consider existential experiences as the basis of human existence and emphasize the importance of freedom of choice, responsibility and the search for personal meaning and the desire for existential fulfillment. Understanding of existence and the fullness of life are realized through existential motivations. He singles out the relationship to existence in the world, the relationship to the dynamic, welcoming side of being, the relationship to oneself, and the relationship to the future. Existential experiences are the basic prerequisite for the formation of existence, which is expressed through the personal constructs «to be able to be», «to want to live», «to strive for meaning», «to be oneself».

Key words: existence, experiences, existential experiences, existential fulfillment, search for meaning, meaning of life.

УДК 159.922:147
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.27>

Калька Н.М.

старший викладач кафедри практичної психології
Львівський державний університет внутрішніх справ

Вступ. У складні та кризові періоди життя людини особливої значущості набувають проблеми значущості, сенсу та цінності людського існування, ставлення до життя та смерті на фоні розуміння жорстокості, мінливості та непередбачуваності життєвих процесів. Саме в такі періоди загострюються екзистенційні переживання особистості, які пов'язані із глибоким осмисленням людського існування, намаганням досягнути його важливості і в той же час відчувати в цьому власну автентичність та унікальність.

Напружений ритм сучасного життя, мінімізація позитивних емоцій через воєнні дії, постійний страх майбутнього впливають на загострення та частоту екзистенційних переживань і спрямовують особистість до занурення і ціннісний аспект життя та розуміння через його призму життєвих процесів та проблем. Для розуміння особливостей екзистенційних переживань важливо розглянути їхнє трактування у контексті філософських теорій та концепцій, що намагаються пояснити людське існування, ставлення людини до життя та

смерті, а також психологічний зміст екзистенції та екзистенційних переживань у контексті формування та становлення особистості, побудови її ціннісного ставлення до життя.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та проаналізувати особливості екзистенційних переживань особистості у контексті філософських та психологічних теорій та концепцій.

Основні філософські та психологічні концепції, на яких базується теоретичне дослідження проблеми екзистенційних переживань особистості належать С. К'єркегору, М. Хайдеггеру, К. Ясперсу та представникам психоаналітичного, гуманістичного та екзистенційного напрямку у психології (В. Франкл, А. Ленгле).

Результати дослідження. Розглядаючи проблему екзистенційних переживань, варто зосередитися на трактуванні поняття «переживання» у філософському та психологічному контекстах.

Зазвичай, переживання вважають формою емоцій високого ступеня рефлексивності. Так, Г.-Г. Гадамер вважає переживання комплексним явищем, яке позначає факт присутності людини в тому, що відбувається і результат цієї присутності, що відображений у змісті і визначений у цінності для індивіда [1]. Загалом, переживання відображається як свідчення того, що пережито, відтінок суб'єктивного сприймання світу, збереження змісту того, що пережито.

Деякі філософські теорії трактують переживання як свідоме ставлення до світу (Е. Гуссерль), існування як особлива форма переживання (С. К'єркегор), умова живого знання чи основна умова функціонування свідомості [2; 3].

С. К'єркегор розуміє існування як духовну одиничність та особистісні переживання індивіда. особливістю існування є його емоційно-вольовий характер, а рушійною силою існування – пристрасть. Філософ виокремлює три рівні існування кожної людини: гедоністичний (заради задоволень); етичний (заради гідності чи розуму) та духовний (заради Вищого «Бога») [4].

К. Ясперс наголошує на відмінності емоцій, які переживаються людиною в екзистенційному та соціальному просторі, адже вони відрізняються способом взаємодії, формою та особливістю вираження.

У своїх філософських працях К. Ясперс чітко вказує на відмінність емоцій тих, що людина переживає в екзистенційному просторі від соціального, а саме через спосіб взаємодії, форми протікання та особливостях вираження. Філософ вважає, що екзистенція є унікальним еством людини, що поєднує у собі духовну та емоційну неповторність. Саме особистісний характер екзистенції робить її недосяжною для об'єктивних методів пізнання [5].

Слід підкреслити, що саме К. Ясперс ввів у філософію поняття граничної ситуації (нім. die Grenzsituation), до яких відніс смерть, страждання, страх, провина та боротьба [5]. Саме такі ситуації ставлять людину у ситуацію між буттям і небуттям і саме вони звільняють її від всіх умовностей, які раніше її обмежували. Граничні ситуації спрямовують особистість до справжнього буття, вириваючи її з полону повсякденності. Саме завдяки таким ситуація особистість здатна досягнути трансценденції. Можна припустити, що саме в такій ситуації має місце переживання екзистенції.

Також переживання можна розглядати як одиницю свідомості, а саме її динамічну складову, яка у переживаннях відображає зв'язок особистості і середовища. Саме у культурно-історичному підході переживання представляють особистість у її соціальній ситуації розвитку, оскільки будь-яке переживання є персональним ставлення до середовища і того, що в ньому відбувається. Переживання розглядається як вітальний досвід особистості, а не тільки її суб'єктивні переживання. Її досвід якраз і поєднує сукупність розмаїтих взаємодій із суспільством та соціумом.

Переживання виступають кристалізацією накопиченого життєвого досвіду людини, воно віддзеркалюють розуміння потреб та їхньої зв'язку із середовищем.

Можна окреслити, що термін «переживання» у філософському трактуванні з позиції екзистенції розглядається як «досвід, який сприймається як збагачення власної особистості». Більшість науковців-філософів однастайні у визначенні того, що переживання спричинені суттєвим відображенням реальності, представлені у свідомості особистості, емоційно забарвлені і є особливою формою активності.

Розглянемо екзистенційні переживання у наукових працях зарубіжних та вітчизняних науковців. Опираючись на узагальнене уявлення психологічного контексту переживання як поєднання інтелекту та афекту в одному цілому, яке розглядається у контексті смислів і цінностей культури, як єдність емоцій та інтелекту.

Так, у психоаналізі нема прямої відсилки до питань екзистенції, проте теорія несвідомого і захисних механізмів є важливою у розумінні екзистенційної тривоги особистості, адже страх смерті є одним із основних джерел неврозів, а захисні механізми використовуються, щоб зменшити прояви цього страху [6].

Тому, можна спробувати тлумачити екзистенційні переживання через психоаналітичну тріаду Ерос – Танатос – Екзистенція. Ерос є не тільки вираженням сексуальної енергії, але й жаги до життя, розвитку та творчості. Він представляє внутрішню силу індивіда, що

рухає ним та надає життю сенс та наповнює задоволенням. Танатос є силою, що спрямовує в небуття і проявляється деструктивних станах. Ця сила руйнівною силою і пов'язана з зменшенням життєвих проявів особистості. Екзистенція в свою чергу відображає постійний вибір між Еросом і Танатосом, між любов'ю і ненавистю і спричиняє екзистенційну тривогу у точці цього протистояння.

Пошук сенсу життя – це пошук балансу між Еросом і Танатосом. Якщо людина орієнтується на Ерос то може занурюватися в ілюзії і забувати про обмеження.

У адлерівській моделі формування особистості екзистенційні питання можна розглядати через призму подолання почуття неповноцінності. Саме соціальні інтереси індивіда, його стиль життя та досягнення життєвих цілей відображають його осмисленість життя.

Представник неопрейдизму Е. Фромм у книзі «Втеча від свободи» наголошує на тому, що надмірне прагнення до прояву індивідуальності може породжувати самотність, відчуття безсилля та нікчемності [7]. Тобто втеча людини від світу і від себе супроводжується певними станами, які ми можемо співвіднести із екзистенційними переживаннями

Розглядаючи етичні поняття, норми та цінності крізь призму існування людини він намагається акцентувати на потребі самореалізації та розвитку творчого потенціалу. Тому основні екзистенційні питання торкаються пошуку сенсу і досягнення життєвих цілей через самопізнання, розвиток моральних якостей і саморозвиток в цілому.

Представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу, у своїй теорії описує пікові переживання, що екзистенційно наповнюють особистість, роблять її цілісною та врівноважують функціонування усіх систем, синергічно усуваючи внутрішні протиріччя [8].

Такі переживання допомагають відчути внутрішню гармонійність, злитися зі світом та переживати єдність з ним. Інтегрованість нижчих і вищих рівнів психіки людини визначає стани страждання і насолоди. На його думку, саме завдяки піковим переживанням людина через Я-емпіричне здатна реалізувати духовне «Я».

У роджеріанському підході, одному із гуманістичних напрямів психології, екзистенційні переживання є частиною тенденції до актуалізації, оскільки пов'язані із сенсом життя, самовираженням та реалізацією у світі, що перегукується із екзистенційним розумінням пошуку сенсу життя. Екзистенційні переживання виступають важливою частиною суб'єктивного досвіду людини, де акумулюється переживання тривоги, самотності та сенсу [8;9].

Екзистенційність особистості заломлена через її конгруентність, злагодженість Я-кон-

цепції і суб'єктивного досвіду і саме їхня неузгодженість може бути площиною для екзистенційних переживань. Екзистенційні переживання частиною умови для особистісного зростання та формування особистості повного функціонування, адже повинні базуватися на позитивній оцінці себе, щирості та розумінні.

Більшість представників гуманістичної психології наголошують на специфіку екзистенційних переживань особистості через призму самовдосконалення, творчості та любові. Їхнє трактування свободи і відповідальності пов'язані із можливостями розвитку та росту особистості і відповідно до цього переживання сенсу життя відбувається через самореалізацію, міжособистісні стосунки, внесок у суспільство. саме прагнення до само актуалізації є фундаментальною основою гармонізації «Я» та світу, набутті конгруентності у цій непростій взаємодії [3].

Представники екзистенційного напрямку психології розглядають переживання як потік відчуттів, що заставляє індивіда відчувати щось у певний момент. Переживання розглядається як психологічний стан і почуття, зумовлене ставлення особистості до оточуючого середовища у значимі моменти життя. Вони є процесом внутрішнього опрацювання, зміни і перетворення життєвого досвіду.

Важливим аспектом у трактуванні екзистенції та екзистенційних переживань є теорія одного із основоположників екзистенційного аналізу. В. Франкла [10; 11]. Трактування особистості та її буття опирається на три основні виміри: тілесне, психічне і духовне. Духовний вимір буття включає в себе цінності та сенси, свободу та відповідальність. Саме цей вимір характеризується переживанням цінностей, самотрансценденцією, самодистанціюванням, прийняттям рішень, свободою, відповідальністю, творчістю, совістю, любов'ю. Тому можна припускати, що цей особистісний рівень включає в себе екзистенційні переживання.

Проте особистість як цілісна структура відображає складну динаміку та зв'язок тілесного, психічного та духовного рівнів. Тому основна мотивація особистості, як заявляє В. Франкл, пов'язана із пошуком сенсу, який є рушійною силою [11].

Пошук життєвого сенсу та цінностей, на думку В. Франкла, спричиняє внутрішню напругу, а не внутрішню рівновагу. Однак саме ця напруга і є умовою психічного здоров'я [10]. Цю точку напруги можна пов'язати із екзистенційними переживаннями, оскільки прагнучи досягнути сенс буття особистість по-справжньому його осмислює та переживає, спрямовує себе до гармонізації власної особистості.

В. Франкл вживає поняття «екзистенційна сповненість» для позначення якості життя

людини. Ця категорія тісно пов'язана з персональними установками та базовими переконаваннями особистості. рівень екзистенційної наповненості є показником осмисленості людиною власного життя та наявності внутрішнього балансу.

Важливу роль в осмисленості та наповненості життя відіграє система цінностей, а саме цінності переживання, цінності творчості та цінності ставлення. Він вважає, що цінності є смисловими універсаліями, які є основою для пошуку сенсів. Втілення сенсу відбувається через екзистенційне напруження, у процесі якого відбувається становлення людини як особистості та формування її позиції у житті.

Саме слово «finis» (лат-кінець) він пояснює як ціль, сенс, свободу та відповідальність, те чого повинна прагнути особистість, тобто саме вони забезпечують екзистенційну наповненість життя індивіда [11].

Тому можна вважати, що екзистенційне напруження супроводжується екзистенційними переживаннями і сприяє та стимулює формування життєвих орієнтирів особистості.

Звернемося до теорії А. Ленгле та його фундаментальних категорій розуміння екзистенції та наповненості життя, що реалізуються через екзистенційні мотивації. Він виокремлює відношення до існування у світі, відношення до динамічної, вітальної сторони буття, ставлення до самого себе та ставлення до майбутнього [12]. У рамках цього підходу переживання трактуються як здатність вступати в контакт, співвідносити себе із життям, що можливо завдяки резонансу з актуальною ситуацією.

Відповідно основні екзистенційні мотивації відображають:

- мотивацію до фізичного виживання і духовної спроможності справлятися з життям («могти бути», «мати сили бути»);
- мотивацію до радості життя і переживання цінностей («подобається жити»);
- мотивацію до персональної автентичності і справедливості («мати право бути, таким яким я є»);
- мотивацію до екзистенційного сенсу і творення того, що має сенс («діяти належним чином») [12].

Екзистенційні переживання є базовою передумовою формування екзистенції, що виражається через особистісні конструкції «могти бути», «хотіти жити», «прагнути сенсу», «бути самим собою»).

Так, екзистенційні переживання особистості сконцентровані навколо чотирьох вимірів екзистенції: стосунки з буттям, стосунки із життям, стосунки з самим собою та з майбутнім [12]. Мотивація до життя пов'язана із станом «подобається жити» породжує такі значущі переживання, як самотрансценденція,

насолюда, радість, відповідальність, турбота, захищеність.

На важливість відкритості внутрішньому життю та переживанням акцентує Дж. Бюджен-таль, один із засновників екзистенційно-гуманістичного підходу у психології. Він наголошує, що людина почуває себе живою, якщо відкрита внутрішньому життю: почуттям, думкам, тілесним відчуттям, стосункам, бажанням, тощо; коли вона відчуває свою цілісність, зазначаючи, що більшість із нас сліпі з раннього дитинства, ми мало знаємо про почуття нашого внутрішнього буття і частіше за все нас вчать ігнорувати або обезцінювати його» [13]. Саме у цій тезі він акцентує на важливість глибинного занурення у власні переживання.

Безперечно, екзистенційні переживання є невід'ємною частиною людського досвіду і їхнє розуміння є важливим для особистісного зростання і розвитку та розуміння себе у світі. Вони є особливим способом буття в світі і цілісним внутрішнім досвідом. Тому світ, в якому перебуває людина швидше переживається, аніж осмислюється нею.

Щодо вітчизняних дослідників, то у наукових працях визначають, що переживання супроводжується певним психічним станом та його емоційно-когнітивною оцінкою наявних, минулих або майбутніх життєвих подій в діапазоні від надання предметам і явищам ситуативного чи дійового значення і усвідомлення їх життєвого сенсу.

Динаміка переживань відображена у наступній послідовності (відчуття+сприймання) – емоційна + емоційно-когнітивна оцінка – стан – ставлення – спонукання – дія [14, с. 300].

З цієї послідовності випливає, що усі переживання містять афективний компонент, що дає підстави для створення загального емоційного фону того, що сприймається людиною, тобто емоційні переживання. Тому вузько та контекстуально можна трактувати переживання через цей компонент і вказувати на емоційні переживання.

О. Джеджера у своїй науковій статті наголошує, що переживання є психічною формою відображення дійсності, яка детермінує функціонування психіки, забезпечуючи вироблення певної якості ставлення до явищ реальної або уявної дійсності та його реалізації в поведінці й діяльності особистості [14, с. 299].

Можна погодитися думкою з М. Папучі, який вважає, що у життєвому просторі особистості є ситуації, які обов'язково супроводжуються переживаннями і вони характеризуються «задачею на смисл», тобто необхідним стає здобуття осмисленості, пошуку смислу або розробка цих джерел [15]. Він наголошує, що переживання виражаються через зовнішні дії, але не прямо, а через зміну свідомості суб'єкта та його психологічного світу.

Він згадує метафору театру, яку запропонував З. Фройд, де інтерпретується переживання як «трупа» психічних функцій, але кожного разу лише одна може грати головну роль, приймаючи на себе основну роботу переживань по вирішенні нерозв'язної ситуації. Найчастіше у цих «ролях» виступають емоційні та мисленеві процеси у поєднанні з іншими психічними функціями.

Підсумовуючи свій підхід науковець вважає, що переживання є особливою діяльністю, специфічною роботою, що реалізується зовнішніми та внутрішніми діями стосовно перебування психологічного світу індивіда.

У теорії психології переживань О. Кочаряна переживання визначаються як внутрішньо ненаповнений, без конкретного визначення термін, які відображає суб'єктивний стан і є елементом певного психологічного стану. Найчастіше його вживають у контексті психотерапевтичної практики і позначають ним важливий елемент суб'єктивного світу [16].

Часто науковці у залежності від взаємодії зі світом індивіда виокремлюють наступні типи переживань:

- гедоністичні переживання (ігнорування реальності спотворення її заперечення, ілюзія задоволеності і збереження зміненого життєвого змісту);
- реалістичне переживання (прийняття реальності якою вона є, пристосування до неї і усвідомлення потреб);
- ціннісне переживання (інтерпретація життєвої реальності через ціннісне ставлення);
- творче переживання (чуттєво-практичне ставлення через утвердження ідеалів).
- Усі ці переживання у сукупності можна вважати екзистенційними, оскільки відображають ставлення та осмислення різних сторін буття особистістю.

Проте Т. Сватенкова наголошувала, що «...екзистенційні переживання продукують унікальний досвід відкриття феноменів внутрішнього світу особистості, формують ціннісні диспозиції і вказують на готовність до відкритості» [17, с. 8]. Саме екзистенційні переживання сигналізують про особистісний сенс та змушують особистість, усвідомити цінності та себе у світі. Вони стають індикатором значимості подій, що відбуваються у її життєвому просторі і визначають значення життєвих процесів, які відбуваються з людиною. Вони стають місточком, що пов'язує особистість та світ.

Висновки. Переживання екзистенції або ж екзистенційні переживання особистості є фундаментальною категорією у філософських та психологічних вченнях. Вони виступають ключем до розуміння людської свідомості, існування та взаємодії зі світом. Екзистенційні мепереживання можна визна-

чити, як особливий вид досвіду особистості, що характеризується інтенсивністю та глибиною і впливом на особистість. Екзистенційні переживання є особистісним маркером присутності людини у ситуації та відображення її цінностей.

З точки зору філософських концепцій переживання відображаються свідоме ставлення до світу та є особливою формою вираження та взаємодії зі світом. Переживання є одиницею свідомості і відображають її зв'язок із середовищем, тобто є її динамічною складовою. Екзистенційні переживання можна визначити як вітальний досвід, що є результатом взаємодії зі світом.

Психологічний контекст трактування екзистенційних переживань сфокусований на розумінні їх як невід'ємної частини особистісного досвіду, що пов'язані з пошуком сенсу життя, свободою, відповідальністю та самоусвідомленням. Розмаїття наукових концепцій трактується екзистенційні переживання через страх смерті або подолання почуття неповноцінності (фрейдизм та неофрейдизм); самоактуалізацію, пікові переживання та пошук сенсу життя (гуманістична психологія); основу людського життя, яке сприяє свободі, відповідальності та віднайденню особистого сенсу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гадамер Г.-Г. Истина і метод. Основи філософської герменевтики. К., Юніверс, 2000. 459 с.
2. Husserl E. Introduction. Logical Investigations I. Tr. by J. N. Findley; ed. by. D. Morgan. London; New York, 2001.
3. Kierkegaard S. Fear and Trembling: A New Translation. New York, W. Norton & Company, 2021. 208 p.
4. Kierkegaard S. Either/or. A Fragment of Life. London: Penguin Classic, 1992. 640 p.
5. Saner H. Jaspers. Hamburg: Rowohlt, 1991.
6. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль.: Навчальна книга «Богдан», 2021. 552 с.
7. Фромм Е. Втеча від свободи. Харків: КСД, 2019. 288 с.
8. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с.
9. Rogers C. On becoming a person. New York, 1989. 367 p.
10. Франкл В. Лікар і душа. Основи логотерапії. Харків: КСД, 2023. 320 с.
11. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2021. 160 с.
12. Ленгле А. Екзистенційні питання сьогодення та персональна відповідь особистості. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-річчю Інституту психології

імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, 31 березня 2020 року) / ред. С. Д. Максименко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 117–127.

13. Bugental J. *The Search for Existential Identity*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.

14. Джеджера О. Емоційні переживання: сутність феномену. *Актуальні питання психології*. Збірник наукових праць. 2014. С. 293–304.

15. Папуча М.В. Психологія переживання кризової ситуації. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*: матеріали IV Міжнарод-

ної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. С. 74–76.

16. Кочарян А.С., Лисеная А.М. Психотерапевтичний контекст переживань. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: «Психологія». 2010. № 913. Вип. 44. С. 71–74.

17. Сватенкова Т. Психологічні особливості екзистенційних переживань особистості у період ранньої юності. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2015. 23 с.

ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ ЛЮДСЬКОГО МИСЛЕННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА

TECHNOLOGIZATION OF HUMAN THINKING IN THE CONTEXT OF THE INFORMATION SOCIETY

Стаття присвячена проблемі еволюції людського мислення в сучасних умовах інформаційного суспільства. У межах теоретичного аналізу проблеми визначено, що технологічний розвиток суспільства, особливо з появою технологій штучного інтелекту, змусив сучасну людину адаптувати інтелектуальні процеси, які мали відповідати програмним алгоритмам. Взаємодія людини з технічними системами розширила межі соціалізації особистості, стала поштовхом до видової еволюції виду *homo sapiens*. Інтенсивний інтелектуальний розвиток та поява цифрових віртуальних технологій дозволив людині інтегруватися в глобальний інформаційний простір. Інформаційна діяльність стала провідним та найтривалішим видом соціальної активності людини. У більшості випадків вона опосередкована сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями. В останні роки оцінка користі взаємодії людини з технічними системами стала неоднозначною, науковці фіксують деструктивні зміни в людській психіці, які викликані тривалою взаємодією з технічними та інформаційними системами, у перші чергу ці зміни пов'язані з технологізацією людського мислення, яке набуває структурованих форм (подібно до програмного коду) та обмежує можливості для творчого, критичного переосмислення інформаційного контенту. Інформаційні технології створили культуру споживання готового інформаційного продукту, пошуку готових рішень, орієнтації на інтелектуальний продукт, створений системами штучного інтелекту. Наслідками технологізації мислення людини можуть бути зниження рівня креативності та творчості, відсутність життєвої установки на пошук оригінальних підходів до вирішення життєвих завдань, формування культури інформаційного споживачтва, нецільового використання інформації. У результаті активного, непрофесійного використання технологій штучного інтелекту формується спотворена картина світу, що базується на хибних умовисновках. Технологізація людського мислення стала когнітивною формою техноморфізмів, сформованих під впливом тривалої взаємодії з технічними системами та є деструктивною формою відображення навколишнього світу.

Ключові слова: мислення, критичність мислення, інформаційне суспільство, фор-

мальна логіка, штучний інтелект, трансгуманізм.

The article addresses the issue of the evolution of human thinking in the modern conditions of the information society. Through a theoretical analysis of the problem, it has been established that the technological development of society, especially with the advent of artificial intelligence technologies, has forced modern humans to adapt their intellectual processes to align with software algorithms. Human interaction with technical systems has expanded the boundaries of personal socialization and has become a catalyst for the species evolution of *Homo sapiens*. Intensive intellectual development and the emergence of digital and virtual technologies have enabled humans to integrate into the global information space. Informational activity has become the leading and most enduring form of social activity, which in most cases is mediated by modern information and communication technologies. In recent years, the assessment of the benefits of human interaction with technical systems has become ambiguous, as scientists have observed destructive changes in the human psyche caused by prolonged interaction with technical and information systems. These changes are primarily related to the technologization of human thinking, which adopts structured forms and limits opportunities for creative, critical reinterpretation of informational content. Information technologies have created a culture of consuming ready-made information products, searching for ready-made solutions, and focusing on intellectual products created by artificial intelligence systems. The consequences of the technologization of human thinking may include a decrease in creativity and innovation, a lack of a life-oriented approach to finding original solutions to life's challenges, the formation of a culture of information consumerism, and the misuse of information. As a result of the active, unprofessional use of artificial intelligence technologies, a distorted picture of the world may be formed based on false conclusions. The technologization of human thinking has become a cognitive form of technomorphism, formed under the influence of prolonged interaction with technical systems, and is a destructive form of reflecting the surrounding world.

Key words: thinking, critical thinking, information society, formal logic, artificial intelligence, transhumanism.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.28>

Кириченко В.В.

д.психол.н., доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

У XXI ст. світова спільнота розділилася мінімум на дві частини з приводу розуміння та ставлення до штучного інтелекту як глобальної технології. Це підтверджується хоча б тим, що на відкритих дискусіях Всесвітнього економічного форуму, який щорічно відбувається в швейцарському м. Давос, у 2024 році розглядалися питання впливу штучного інтелекту на продуктивність праці в окремих секторах економіки, так і питання обмеженого

використання технологій штучного інтелекту. Одні з головних запитань форуму стосувалися майбутнього технологій штучного інтелекту, як вони вплинуть на ринок праці та соціальну інфраструктуру загалом, найбільш закриті дискусії стосувалися небезпеки, яку може в собі нести AI для людства загалом. Наразі більшість промислово та науково-інформаційно розвинених країн знаходяться на етапі четвертої промислової революції та готові до

не тільки виробничої, але й соціальної інтеграції з artificial intelligence (AI). Проте, це не уся генеральна сукупність жителів планети Земля, а певна її частина, яка у певний час свого розвитку еволюціонувала до рівня інформаційного суспільства. Ізраїльський публіцист, історик та медієвіст Ювал Ной Харарі на панельній дискусії «Як вижити в XXI столітті» економічного форуму в Давосі у 2020 році в інтерв'ю сказав, що «Ми чуємо так багато про можливості нових технологій, і вони цілком реальні. Проте технології також можуть підірвати розвиток суспільства і стати загрозою для життя людей, починаючи від виникнення глобального класу непотрібних людей, цифрового колоніалізму і, зрештою, аж до цифрової диктатури» [8]. Для сучасної людини, особливо в інформаційно розвинених країнах, непростим завданням є доведення «функціональної ефективності» порівняно з технологіями штучного інтелекту, роботизованими системами. Вони створювалися для подолання вад «людського фактору» на виробництві і, саме відсутність деяких ірраціональних, з позиції виробничого процесу, характеристик (професійна недбалість, відсутність інтересу до предмету праці), робить автоматизовані системи бажаними для використання, конкурувати людині з ними досить непросто.

На сьогодні важко передбачити яким буде майбутнє у перспективі наступних п'ятдесяти років. Суспільні уявлення щодо майбутнього стали більш стриманішими, адже, якщо взяти футуристичні уявлення покоління 50–70-х років ХХ ст., вони були дуже перебільшеними та відірваними від реалій технологічного прогресу. Хоча багато з того, що стало основою сюжетів письменників-фантастів, зараз розглядається як повсякденність, причому абсолютно непримітна і банальна. Наприклад, так у 30-х роках ХХ ст. уявляли технології зв'язку в майбутньому, які на цей час нікого не здивують. Багато передбачень залишилися фантастичними сюжетами, які можуть ще втілитися в реальність у далекому майбутньому, проте якщо вони залишаться у планах людства, наприклад щодо освоєння космосу або відкриття таємниці безсмертя. У 1979 році Девід Ефферис у книзі «Американська книга майбутнього: подорож у часі 2000 і далі» передбачав, що олімпіада 2020 року відбудеться за межами Землі, а космічні подорожі стануть повсякденністю, що звичайно навіть по міркам технологій сьогоdnішнього часу є неможливим. Технологічний прогрес пішов іншим шляхом – технологічного буму у сфері інформаційних технологій та появи віртуальних соціальних спільнот, що розширило кордони соціалізації. Технології дозволити створити «віртуальний світ», у якому інтелектуальні властивості людини є основним ресурсом повсякденної життєдіяльності, до

певної міри фізичні стали не суттєвими, або зведені до мінімального рівня розвитку.

Філософські пошуки трансгманістів від самого початку передбачали взаємовигідний мутуалізм людини та машини. Професор Оксфордського університету вважає, що за цим стоїть майбутнє еволюції людини, яке дасть можливість розв'язати проблему пристосування людини до оточуючого середовища та вирішити одну з ключових екзистенційних проблем людства – проблему смертності. Значна частина досліджень, які проводилися у межах трансгманістичного напрямку була присвячена вивченню біофармакологічного стимулювання когнітивних здібностей людини. На протигагу біоконсервативному напрямку трансгманістичного вчення розвивається напрямок створення програмного аналогу суб'єктності у вигляді комп'ютерного коду, а отже гіпотетична можливість створення цифрової копії людини та продовження її функціонування у механічному вигляді [10]. Ці погляди можуть видаватися далеко футуристичними, проте сто років тому комедія Карла Чапека, де головним героєм була механічна людина також видавався утопією та викликав іронічне ставлення. Трансгманістичні погляди дали можливість подивитися на проблему людського мислення з точки зору неформальної логіки: аналізувати мовленнєві акти як структуровані елементи, які мають мету, структуру, часове розгортання, внутрішню діалогічність та евристично-пізнавальну користь.

Актуальним питанням для сучасної психологічної науки є вивчення змін когнітивних моделей сприйняття під впливом тривалої взаємодії з технічними системами, особливо з технологіями штучного інтелекту, які імітують діяльність людської психіки та сприяють утворенню специфічних антропоморфізмів (Кириченко В.В.) [2]. Незважаючи на суб'єктивні ірраціональні очікування людей щодо технологій штучного інтелекту, вони функціонують на основі алгоритмів, які відповідають законам формальної логіки. Людському мисленню також притаманні закономірності формальної логіки, проте, у більшості воно суперечить їм, що підтверджується у межах вчення про неформальну логіку. Багаторічний досвід взаємодії з цифровими технологіями (у тому числі AI) сформував особливий тип мислення, який використовується у процесі взаємодії як з технічними інформаційними системами так і під час взаємодії з іншими людьми, оскільки ця взаємодія відбувається в умовах повсякденної дихотомії ситуації, де суб'єктами взаємодії є як інші люди так і AI, які імітують людей, або, що було нами досліджено – людина з власної ініціативи намагається побудувати взаємодію з технічними системами за принципами суб'єкт-суб'єктної взаємодії. У межах

неформальної логіки вивчається мовленнєвий акт як незалежна конструкція людського мислення, як продукт аналізу ситуації та побудова алгоритму її розв'язання. Неформальна логіка започаткувала психолінгвістичний напрямок вивчення технологізації людського мислення, даючи подальший поштовх дослідженням у межах синергетики та психолінгвістики. В сучасних умовах інформаційного суспільства це стає перспективним наслідком для дослідження мислительної діяльності людини, когнітивна архітектура якої сформувалася під впливом тривалої взаємодії з технічними та інформаційно-комунікаційними системами.

Однією з ключових особливостей людського мислення є його структурованість та алгоритмізація. В умовах п'ятої науково-технічної революції формується особливий тип мислення – мислення фреймами, або короткими відрізками. Кожен мислительний акт стає схожим на типовий комп'ютерний код програми де є вхідні умови, завдання, та чіткий алгоритм вирішення (С. Симоненко, Н. Щубелка) [7]. Кожен з етапів мусить бути максимально вербалізований в традиційній й знаковій системі в іншому випадку важко буде взаємодіяти з іншими суб'єктами соціальних відносин за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій та вступати у взаємодію з пошуково-аналітичними інформаційними системами. Шукаючи відповіді на питання в пошукових системах людина має бути максимально точною, не допускати прогалин, які досить часто трапляються у випадку конструювання внутрішнього діалогу: домислові конструкти, образи, перцептивний досвід. Основою для майбутньої взаємодії з технологіями штучного інтелекту є формування здатності створювати «запити» для пошукових систем, які стають провідним типом когнітивної діяльності не лише у випадку взаємодії з AI, але і у повсякденній діяльності, для сучасної людини важко провести грань між реальним перцептивним світом та інформаційним простором, тому формується універсальний тип мислення – мислення «промптами» (від prompt – запит). Однією з професій майбутнього є prompt-інженер, фахівець з конструювання точних запитів для систем штучного інтелекту, яка зараз перебуває на етапі формування професійних стандартів та освітньої складової, одним можливих варіантів розвитку професії стане трансформація професії програміста, який буде використовувати технології AI для створення програмного продукту. Prompt-транзакцій є максимально позбавленими семантичного конотату, який відображає індивідуальний досвід людини, та максимально точно відображати семантичний детонат. Людина вчиться надалі позбуватися під час мовлення (а отже і мислення) елементів індивідуальності, ори-

єнтуючись на усталені когнітивно-семантичні моделі обміну інформацією, які дуже нагадують транзакції, які відбуваються між AI та людиною. У такій системі обміну інформації транзакції стають більш структурованими, що перетворює процес мислення на технологічний процес, і уже менш нагадує потік свідомості, як його операціоналізували та досліджували наприкінці XIX ст. У процесі спілкування «слово» як мінімальна семантична конструкція позбавляється усього, що не стосується ядра смислу, стає універсальною одиницею транзакційного обміну.

Описаний нами феномен формування техноморфізмів в умовах соціальної віртуалізації проявляється як схильність людини екстраполювати закономірності технічних систем на власні особистісні властивості, пояснювати власну поведінку та внутрішній стан з точки зору діяльності машини [4]. В умовах стрімкої інформатизації та соціальної віртуалізації техноморфізми проявляються у підвищеній інтелектуалізації соціальної активності, формування психологічної залежності від інформації та інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), які забезпечують доступ до інформації. У випадках відсутності можливості доступу до інформації та ІКТ у людини розвивається соціально-інформаційна депривація, пригнічений настрій, дезорієнтація та порушення процесів апперцепції майбутнього (Кириченко В.В.) [1]. Технологізація людського мислення відбувається в умовах швидкоплинної інформатизації, збільшення масиву знань. За таких умов важливою властивістю мислительного процесу є критичність як інтелектуальна здатність людини оцінювати знання та раціонально їх використовувати для вирішення повсякденних завдань. В межах концепції творчої конструктології В.О. Моляко критичність мислення неможлива без творчості як здатності людини здійснювати перетворювальну діяльність [6]. Одним з способів протидії алгоритмізації людського мислення в умовах інформаційного суспільства є орієнтація не на готові інтелектуальні рішення, які нам пропонує інформаційне середовище, а на індивідуальні інтелектуальні алгоритми. Це значно розширює здатність людини опиратися «готовим рішенням» для розв'язання життєвих завдань, розширює діапазон її адаптивності до швидкозмінних умов життя (В.О. Моляко, Т.М. Третяк) [6]. У межах школи творчої конструктології були отримані, на нашу думку, досить очікувані результати, які підтверджують наші міркування про те, що пересічна людина не охоче вдається до творчої діяльності в умовах інформаційної перенасиченості і більш схильна до творчості в умовах інформаційного вакууму та суспільної невизначеності. Надлишок інформації уповільнює творчу діяльність, розпорошує ресурси

людини на формальну обробку інформації, її структурування, і врешті-решт – схиляє до вибору певного способу дій, знижуючи побутову мотивацію до творчої діяльності, а згодом і до інноваційної діяльності як способу вирішення проблемних питань. Доступ до різної інформації відкриває пересічній людині світоглядні можливості, збільшує ресурси для творчості: аналогізування, комбінаторики, випадкових підстановок, але як не дивно – знижує потенціал творчої активності. За таких умов мислення людини орієнтується на певний тип операційної діяльності, який за допомогою AI може відбуватися в рамках неформальної логіки та під впливом тривалої взаємодії з якими стає більш структурованим.

Особливістю психічної життєдіяльності людини в умовах інформаційного суспільства є орієнтація на інтелектуальну діяльність як провідний тип діяльності на різних етапах життєдіяльності людини, не лише під час здобуття освіти (умовно 6–21 рік). Мислення – як інструмент інформаційної діяльності не втрачає своєї пластичності, досить повільно кристалізується та завжди відкритий новому досвіду та новим соціальним ситуаціям. Переосмислюється також завдання соціалізації, яка має інтегрувати людину у новий тип соціальних взаємовідносин, де посередником будуть інформаційно-комунікаційні технології на базі штучного інтелекту. Когнітивний потенціал людини постійно розширюється, з кожним поколінням підвищуються здатність до тривалої та складної мислительної діяльності. За останніми нашими даними, які були отримані у 2019 році, загальна тривалість інформаційної діяльності людини, порівняно з 2014 роком, збільшилася на 1,2 години і сумарно становила 4,6 год. (без урахування часу, який людина витрачає на інформаційну діяльність з професійною метою) [3]. На фоні антропометричного вибуху XXI ст., якісний розвиток когнітивних функцій людини дає підстави антропологам говорити про появу нового виду людини, яка буде новим шаблоном у розвитку виду *homo*, як його попередники – «людина розумна» та «людина вміла». *Homo virtualis* – новий вид розвитку людини, яка є максимально інтегрованою у глобальний інформаційний простір та велику частину часу приділяє інформаційним процесам, що дає якісний поштовх для розвитку інтелектуальних властивостей людини [5]. Антропометричний вибух, який фіксується вченими у останні роки найбільше проявляється у стрімкій еволюції когнітивних здібностей людини. Навіть посередній рівень розвитку інтелекту, порівнюючи з нормами сторічної давності, будуть виглядати як обдарованість або геніальність. Кількість текстової інформації, яку споживає пересічна людина впродовж дня, відповідає кількості яку споживала пере-

січна людина в часи середньовіччя. Тенденція на постійне збільшення кількості спожитих інформаційних продуктів продовжує зростати, включення людини в глобальний інформаційний простір сприяє інформаційному обміну між людьми, збагачує їх світогляд та призводить до якісного удосконалення когнітивних процесів. Ці процеси є майже мимовільними, стали частиною масової культури інформаційного суспільства. Здатність до комунікації, міжкультурного обміну, генерації креативних ідей, критичність мислення в умовах сучасного ринку праці стали навичками, які мають бути притаманні фахівцю у будь-якій галузі, тому мислення і мовлення уже не опосередковують діяльність людини, а стають самостійним видом, який сучасна людина виконує впродовж тривалого проміжку часу як з пізнавально-рекреаційною так і з професійною метою.

Основними рушіями технологізації (алгоритмізації) людського мислення є збільшення питомої ваги інтелектуальної діяльності для вирішення повсякденних завдань. Постійне збільшення інформації не дає можливість структурувати інформацію, поводити її суспільне обговорення, валідизувати знання з точки зору їх прикладної цінності. Для вирішення цього питання суспільство намагається створити умови для розвитку навичок структурування інформації на рівні життєвого світогляду, на рівні побутової діяльності, що робить процеси машинної обробки даних та процес людського мислення подібними. Технологізація людського мислення є вирішенням проблеми регуляції інформаційної діяльності у потоці інформаційного хаосу, стабілізує життєвий простір особистості та робить її більш ефективною у процесі вирішення професійних та соціально-побутових завдань. У перспективі ми плануємо емпірично вивчити процесуальні характеристики мислительної діяльності людини, які були сформовані у процесі тривалої взаємодії людини з технічними та інформаційними системами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириченко В.В. Локус контролю майбутнього в умовах гібридної війни. *Габітус*. Випуск 45. 2023. С. 13–15.
2. Кириченко В.В. Мінімальний тест Тюрінга: психологія розуміння відмінностей людини та машини. *Габітус*. №57. 2024. С. 298–302.
3. Кириченко В.В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 245 с.
4. Кириченко В.В. Психологія праці та інженерна психологія : навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 240 с.
5. Кириченко Віктор. Соціально-психологічні передумови появи «*homo virtualis*» в умовах інформаційного суспільства. *Журнал соціальної та практичної психології*. №3. 2024. С. 75–79.

6. Моляко В.О., Третяк Т.М. Творче мислення особистості за умов екстремальності та інформаційної невідомості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2 2022. С. 30–37.

7. Симоненко С., Щубелка Н. Вплив інформаційних технологій на стиль мислення людини. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2021. Випуск 36. С. 139–145.

8. Харарі у Давосі: Розвиток штучного інтелекту може призвести до «зламу» людського мозку. *Україн-*

форм. 23.01.2020. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-technology/2861934-harari-u-davosi-rozvitok-stucnogo-intelektu-moze-prizvesti-do-zlamu-ludskogo-mozku.html> (дата звернення: квітень 2024).

9. Ювал Ной Харарі. 21 урок для 21 століття. BookChef. 2022. 416 с.

10. Nick Bostrom. A History of Transhumanist Thought. *Journal of Evolution and Technology*. Vol. 14. Issue 1. 2005 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://jetpress.org/volume14/bostrom.html>

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ В СТРУКТУРІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

FEATURES OF EMOTIONAL SECURITY IN THE STRUCTURE OF ATTACHMENT AS A PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE

У статті розглядається питання відчуття емоційної безпеки як основи для формування прив'язаності у міжособистісних стосунках. Це питання є надзвичайно актуальним, оскільки сучасне суспільство стикається з високим рівнем емоційної нестабільності та відчуження, що призводить до порушення гармонії у стосунках. Відчуття безпеки в стосунках – це не просто комфорт чи відсутність конфліктів, а глибока потреба кожної людини, що лежить в основі емоційної стабільності та довіри. Саме через цю безпеку формується прив'язаність – глибоке, взаємне почуття зв'язку, яке допомагає партнерам розвиватися і долати труднощі разом.

Основна увага приділяється тому, як емоційна безпека є базовою умовою для здорових і тривалих стосунків. У роботі аналізується, як безпека проявляється у повсякденній взаємодії між людьми, яким чином вона підтримує емоційну близькість та дозволяє партнерам бути вразливими одне перед одним. Недостатність наукових досліджень на цю тему, особливо в контексті дорослих романтичних стосунків, є важливою проблемою, адже більшість наукових робіт фокусується на ранньому дитячому досвіді прив'язаності. Однак, відчуття безпеки у зрілих стосунках також відіграє ключову роль у побудові здорових відносин, і цей аспект потребує глибокого дослідження.

Прив'язаність розглядається як психологічний механізм, який виникає на основі відчуття емоційної захищеності. Коли людина відчуває, що її емоційні потреби задоволені, і вона може довіряти партнеру, формується глибока прив'язаність, яка забезпечує стабільність стосунків. Робота також розглядає практичні аспекти цього явища: як створити умови для емоційної безпеки у стосунках, як підтримувати прив'язаність на всіх етапах взаємин та що можуть зробити партнери для того, щоб їхні стосунки були гармонійними та стабільними.

Таким чином, стаття покликана не лише висвітлити важливість емоційної безпеки у формуванні прив'язаності, але й дати практичні поради для тих, хто прагне побудувати здорові й довготривалі стосунки.

Ключові слова: прив'язаність, емоційна безпека, міжособистісні стосунки, гармонія у стосунках, емоційна підтримка, довіра,

вразливість, стабільність стосунків, психологічний зв'язок, емоційна близькість.

The article examines the issue of a sense of emotional security as a basis for the formation of attachment in interpersonal relationships. This question is extremely relevant, because modern society is faced with a high level of emotional instability and alienation, which leads to the disruption of harmony in relationships. A sense of security in a relationship is not just comfort or the absence of conflict, but a deep need of every human being that underlies emotional stability and trust. It is through this security that attachment is formed – a deep, mutual sense of connection that helps partners grow and overcome difficulties together.

Emphasis is placed on how emotional safety is the foundation for healthy and lasting relationships. The work analyzes how safety manifests itself in everyday interaction between people, how it supports emotional intimacy and allows partners to be vulnerable to each other. The paucity of research on this topic, especially in the context of adult romantic relationships, is a significant problem, as most research focuses on early childhood attachment experiences. However, feeling secure in mature relationships also plays a key role in building healthy relationships, and this aspect needs further investigation.

Attachment is considered as a psychological mechanism that arises on the basis of a feeling of emotional security. When a person feels that their emotional needs are met and they can trust their partner, a deep attachment is formed, which ensures the stability of the relationship. The work also examines the practical aspects of this phenomenon: how to create conditions for emotional safety in relationships, how to maintain attachment at all stages of relationships, and what partners can do to ensure that their relationships are harmonious and stable.

Thus, the article is designed not only to highlight the importance of emotional security in the formation of attachment, but also to provide practical advice for those who seek to build healthy and long-lasting relationships.

Key words: attachment, emotional security, interpersonal relations, harmony in relationships, emotional support, trust, vulnerability, stability of relationships, psychological connection, emotional closeness.

УДК 159.923:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.29>

Крюкова М.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Терзі В.О.

студентка 4 курсу за спеціальністю
053 – Психологія
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Постановка проблеми. Емоційна безпека є ключовим елементом у формуванні психологічного благополуччя особистості. Вона безпосередньо пов'язана з якістю міжособистісних стосунків, особливо у контексті теорії прив'язаності, яка є важливим напрямом дослідження в психологічній науці. Проблема емоційної безпеки в структурі прив'язаності залишається актуальною, оскільки дослідження в цій галузі допомагають краще зрозуміти, як взаємодії в ранньому дитинстві

формують основу для подальших емоційних і соціальних відносин.

Теорія прив'язаності, розроблена Дж. Боулбі, є фундаментом для вивчення емоційної безпеки. Згідно з цією теорією, дитина формується через зв'язок із основним доглядачем, що забезпечує відчуття безпеки та впевненості. Боулбі стверджував, що емоційно безпечне середовище сприяє здоровому психологічному розвитку, тоді як нестабільність і незадоволені потреби в безпеці можуть при-

звести до тривожних або уникливих моделей прив'язаності. Емоційна безпека є необхідною умовою для формування надійної прив'язаності, що, в свою чергу, забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Емоційна безпека тісно пов'язана з саморегуляцією, довірою та здатністю особистості до адаптації у різних соціальних контекстах. Дослідження показують, що емоційно безпечні діти, які мають надійну прив'язаність, демонструють вищий рівень соціальної компетентності, краще здатні до побудови стійких міжособистісних стосунків і менш схильні до розвитку тривожних розладів або депресії. Недостатність емоційної безпеки може призводити до виникнення різних психологічних проблем, таких як надмірна тривожність, невпевненість у собі та складнощі в побудові близьких стосунків. Особливо важливо зазначити, що такі проблеми можуть виявлятися вже в ранньому віці, і їх вплив може зберігатися протягом усього життя.

Сучасна психологічна наука стикається з низкою труднощів при вивченні емоційної безпеки в структурі прив'язаності. Основні виклики стосуються багатомірного характеру емоційної безпеки та складності її вимірювання. Хоча існують різні методики, такі як опитувальники або спостереження за поведінкою дітей у кризових ситуаціях, визначення рівня емоційної безпеки залишається складним завданням. Окрім того, вивчення впливу культурних факторів на розвиток прив'язаності та емоційної безпеки вимагає додаткових емпіричних досліджень.

Важливим напрямом досліджень є вивчення впливу емоційної безпеки на пізніші етапи життя, включаючи підлітковий вік і дорослість. Тут емоційна безпека впливає на формування романтичних відносин, вибір партнера та побудову сімейних стосунків, що знову ж таки підкреслює її центральну роль у психологічному розвитку особистості.

Емоційна безпека у структурі прив'язаності є важливою проблемою психологічної науки, оскільки вона впливає на всі аспекти розвитку особистості, починаючи з раннього дитинства та продовжуючи протягом усього життя. Глибоке розуміння емоційної безпеки та її ролі у прив'язаності може допомогти у розробці ефективних психотерапевтичних та психокорекційних підходів, спрямованих на створення стабільних емоційних умов для розвитку особистості.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні зв'язку між відчуттям безпеки та формуванням прив'язаності у міжособистісних стосунках на основі аналізу теоретичних підходів, викладених у роботах Сью Джонсон, Дж. Боулбі та інших психологів.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки в контексті формування емоційної прив'язаності.

Предмет дослідження: відчуття безпеки як один із ключових чинників формування прив'язаності.

Виклад основного матеріалу. Теорія прив'язаності є однією з найважливіших концепцій у психологічній науці, яка допомагає зрозуміти, як формується емоційний зв'язок між людьми та як цей зв'язок впливає на їхнє емоційне благополуччя. Початок цієї теорії був закладений у середині ХХ століття Дж. Боулбі, який вперше дослідив вплив раннього досвіду прив'язаності на подальший емоційний і соціальний розвиток дитини. Він стверджував, що діти, які відчували емоційну безпеку та захищеність у відносинах із батьками або доглядальниками, формують більш стійкі та здорові стосунки у дорослому віці [цит. за 3]. Надалі ця теорія була розширена іншими вченими, зокрема М. Ейнсворт (M. Ainsworth), яка визначила різні стилі прив'язаності та їх вплив на подальший розвиток особистості [4]. Її робота допомогла краще зрозуміти, як саме формується емоційний зв'язок між дитиною та батьками, і як цей зв'язок впливає на стосунки в дорослому житті.

М. Ейнсворт (M. Ainsworth) відома в науці та практиці своїм експериментом «Незнайома ситуація», у якому вона спостерігала за реакціями дітей під час короткої розлуки з матір'ю та їхньої подальшої зустрічі. На основі цього експерименту вона визначила три основні стилі прив'язаності: надійний, тривожно-амбівалентний, та уникливий. Пізніше дослідники додали ще один стиль – дезорганізований.

1. Надійний стиль прив'язаності (secure attachment) формується у дітей, чий батьки відповідають на їхні потреби, забезпечуючи відчуття захищеності. Діти з цим стилем прив'язаності виростають більш упевненими та здатними до здорових стосунків у дорослому житті.

2. Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності (anxious-ambivalent attachment) характерний для дітей, чий батьки нестабільні у своїй увазі. Такі діти можуть бути надмірно залежними від батьків, переживати тривогу через відсутність уваги і в майбутньому стикаються з проблемами у побудові стабільних стосунків.

3. Уникливий стиль прив'язаності (avoidant attachment) спостерігається у дітей, чий батьки емоційно недоступні або байдужі. Такі діти можуть здаватися незалежними, але часто мають труднощі з вираженням емоцій у дорослих стосунках.

4. Дезорганізований стиль прив'язаності (disorganized attachment) формується у дітей, які відчують одночасно страх і прив'язаність до батьків. Це може бути результатом травматичних або суперечливих відносин з батьками [4].

М. Ейнсворт (M. Ainsworth) довела, що ці стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві,

впливають на те, як люди будують свої стосунки в дорослому віці. Дослідження показали, що люди з надійним стилем прив'язаності схильні до зворнення здорових, стабільних стосунків, тоді як унікальний або тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності може призводити до проблем у взаємодії з партнерами.

Розширення теорії прив'язаності, зроблене М. Ейнсворт (M. Ainsworth), є надзвичайно важливим для розуміння того, чому емоційна безпека є основним фактором у стосунках між людьми, як у дитинстві, так і в дорослому житті. Дорослі, як і діти, потребують підтримки, довіри та безпеки у своїх стосунках. Тому, на наш погляд, наявність сформованої емоційної безпеки є важливою передумовою для побудови здорових і гармонійних стосунків, де партнери можуть відкрито ділитися своїми почуттями та потребами [4].

Незважаючи на велику кількість досліджень, присвячених прив'язаності у дитячому віці, теорія прив'язаності в контексті дорослих стосунків залишається недостатньо дослідженою. Хоча емоційна безпека є центральним елементом для формування гармонійних стосунків, науковці здебільшого зосереджуються на ранньому досвіді прив'язаності, залишаючи поза увагою важливість емоційної безпеки у стосунках між дорослими. У цьому контексті праці Сью Джонсон стали важливим внеском у розвиток цієї тематики. Вона стверджує, що дорослі, так само як і діти, потребують відчуття безпеки у своїх стосунках, і без цього стосунки втрачають свою стабільність та гармонію [1].

Її метод емоційно-фокусованої терапії для пар доводить, що емоційна безпека є ключем до подолання конфліктів та зміцнення емоційної прив'язаності.

У зарубіжній психології теорія прив'язаності продовжує активно досліджуватися, зокрема, у контексті романтичних стосунків дорослих. Роботи таких авторів, як М. Мікулінчер (M. Mikulincer) та П.Р. Шейвер (P. R. Shaver), доводять, що стилі прив'язаності, сформовані в дитинстві, мають значний вплив на поведінку у дорослих стосунках. Їхні дослідження показали, що люди з надійним стилем прив'язаності схильні до здорових і стабільних стосунків, тоді як ті, хто мають унікальний чи тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності, частіше стикаються з труднощами у підтримці емоційної близькості [6]. Такі дослідження підкреслюють важливість забезпечення емоційної безпеки у стосунках як базової умови для їхнього успішного функціонування.

У вітчизняній психології питання прив'язаності також розглядається в контексті сімейних та романтичних стосунків. О. Король у своїх роботах звертає увагу на вплив соціокультурних умов на формування прив'язаності в Укра-

їні, де традиційні сімейні цінності й колективні норми продовжують відігравати значну роль у побудові взаємин [3]. Вона підкреслює, що в умовах нестабільності, особливо під час війни, потреба в емоційній безпеці у стосунках значно зростає, оскільки люди шукають захисту та підтримки в особистих взаєминах як компенсаторного механізму [3]. Це відображає важливість вивчення прив'язаності у контексті поточних соціальних викликів, зокрема під час війни в Україні.

У контексті військових дій, які тривають в Україні, тема емоційної безпеки та прив'язаності стає ще більш актуальною. Війна створює умови підвищеного стресу та нестабільності, що негативно впливає на емоційний стан людей. Під час війни багато пар стикаються з розлукою, невизначеністю та страхом за своє майбутнє, що значно підвищує потребу у відчутті безпеки у стосунках. У таких умовах емоційна прив'язаність та відчуття захищеності стають ключовими факторами для підтримання психологічної стабільності. Підтримка з боку партнера, можливість довіряти та розділяти емоційні переживання допомагають людям краще справлятися з викликами, що виникають у результаті війни.

На нашу думку, емоційна прив'язаність є невід'ємною частиною відчуття безпеки для кожної людини. Як дорослі, ми часто недооцінюємо, наскільки сильним є наш емоційний зв'язок з партнерами, рідними або друзями. Проте, ця прив'язаність виконує ту саму функцію, що й прив'язаність дитини до батьків: вона дає нам відчуття захищеності, підтримки, допомагає краще справлятися зі стресом і життєвими труднощами. Саме тому ми повністю погоджуємось із твердженням, що емоційна прив'язаність у дорослих стосунках є настільки ж важливою, як і у дитячому віці.

Прив'язаність дитини до батьків виконує критичну функцію у ранньому розвитку. Дитина, яка відчуває, що її люблять, захищають і розуміють, виростає більш емоційно стабільною та впевненою в собі. Це базове почуття довіри до світу формується в перші роки життя і визначає її здатність будувати здорові стосунки в майбутньому. Але що відбувається, коли ми дорослішаємо? Чи зникає ця потреба в емоційній безпеці та прив'язаності? На нашу думку, ні. Навпаки, вона трансформується у нові форми, але залишається так само важливою.

У дорослому житті прив'язаність до партнера забезпечує відчуття емоційного прихистку. У стосунках, де панує довіра і підтримка, людина почувається вільною бути собою, висловлювати свої почуття та переживання, не боячись бути осміяною чи засудженою. Відсутність цього відчуття безпеки призводить до тривожності, невпевненості, а інколи й до пов-

ного руйнування стосунків. Так само, як дитина шукає в батьках джерело любові та підтримки, доросла людина шукає подібну опору в партнері.

Ми переконані, що це відчуття емоційної безпеки є не лише бажаним, але й життєво необхідним. Воно надає сили для подолання життєвих викликів, зберігає емоційний баланс і сприяє розвитку як особистості, так і стосунків загалом. Без емоційної прив'язаності людина відчуває себе ізольованою, що може призвести до емоційного вигорання та навіть депресії.

Окрім того, важливо розуміти, що ця прив'язаність є взаємною. Якщо в дитячому віці батьки надають емоційну безпеку дитині, то в дорослому віці партнери створюють її один для одного. І в цьому полягає особлива цінність прив'язаності між дорослими. Вона ґрунтується на взаємній відповідальності, підтримці та турботі.

Підтвердженням цього є також те, що у стосунках, де присутня емоційна прив'язаність, партнери краще справляються з викликами життя. Вони відчувають, що завжди можуть розраховувати один на одного, що зміцнює їхній союз. Це забезпечує відчуття захищеності, яке неможливо досягти лише матеріальними чи соціальними чинниками.

Таким чином, ми припускаємо, що емоційна прив'язаність є частиною відчуття безпеки на кожному етапі життя. Вона дозволяє нам не тільки краще розуміти себе і свої потреби, але й будувати міцні, стабільні стосунки з тими, кого ми любимо. Як і в дитинстві, так і в дорослому житті, потреба в емоційній безпеці залишається ключовою для нашого щастя та благополуччя.

Емоційна підтримка є одним із основних компонентів, що формують здорові та безпечні стосунки. Вона охоплює надання розуміння, співпереживання, заохочення та допомоги партнеру, особливо в складні моменти. Останні наукові дослідження підтверджують важливість цього елемента, підкреслюючи його вплив на психічне здоров'я, емоційну стійкість і загальне благополуччя.

Вплив на стосунки:

1. Зменшення стресу та поліпшення адаптації:

Дослідження М. Райт (M. Wright) та С. Еган (S. Egan) [9] виявили, що емоційна підтримка, надана партнером, істотно полегшує процес регуляції емоцій у стресових ситуаціях. Коли один партнер відчуває стрес через зовнішні фактори – роботу, фінансові труднощі чи інші виклики – підтримка іншого може забезпечити відчуття безпеки і стабільності. Це, в свою чергу, дозволяє знизити рівень тривоги та депресії. Наприклад, у стресових ситуаціях особи, які мають підтримуючі стосунки, здатні

краще управляти своїми емоціями, що веде до позитивніших результатів у їхньому житті.

2. Тривалість і якість стосунків:

У дослідженні А. Кох (A. Koh) та А. Хаджи-георґіадіс (A. Hatzigeorgiadis) [5] була проаналізована взаємозалежність між емоційною підтримкою та задоволеністю у стосунках. Результати показали, що пари, які активно підтримують один одного, мають вищі показники задоволеності та стійкості стосунків. Підтримка дозволяє парам не лише ефективніше справлятися з труднощами, але й створює позитивну атмосферу для розвитку взаєморозуміння і близькості. Це свідчить про те, що емоційна підтримка не лише покращує щоденну взаємодію, але й формує основу для стабільних і тривалих стосунків, де кожен партнер відчуває свою значущість.

3. Психологічні вигоди:

Мета-аналіз Е. Рафаелі (E. Rafaeli) та М. Глісон (M. Gleason) [8] показав, що емоційна підтримка має значний позитивний вплив на здатність справлятися з стресом у стосунках. Партнери, які відчувають підтримку, легше справляються з конфліктами, відчувають менше негативних емоцій і мають більшу здатність до прощення. Коли один партнер відчуває, що може звернутися за підтримкою до іншого, це знижує ймовірність емоційного вигорання і надає їм можливість відкрито обговорювати свої почуття. Цей процес не лише зменшує стрес, але й зміцнює емоційний зв'язок між партнерами, що є важливим для їхньої довгострокової стійкості.

Безпечні стосунки характеризуються довірою, відкритістю та підтримкою, що сприяє створенню здорової атмосфери для розвитку. Емоційна підтримка виступає як основа для такої безпеки, адже вона дозволяє партнерам відкрито ділитися своїми переживаннями, страхами та бажаннями без остраху бути засудженими. Коли партнери знають, що можуть розраховувати один на одного, це сприяє зміцненню зв'язків і полегшує вирішення конфліктів.

Можемо додати, що емоційна підтримка дійсно є критично важливою для формування безпеки в стосунках. Сучасні дослідження демонструють, що вона не лише зменшує рівень стресу і покращує адаптацію до викликів, але й підвищує загальну якість і тривалість стосунків. Розуміння ролі емоційної підтримки може допомогти партнерам створити більш безпечне та стійке середовище для розвитку своїх відносин. У результаті, активне надання і отримання емоційної підтримки стає важливим елементом для досягнення щасливих і здорових стосунків.

Коли ми вивчали емоційно-фокусовану терапію (ЕФТ), розроблену С. Джонсон, то зрозуміли, наскільки важливою є емоційна

близькість і зв'язок між партнерами для створення здорових стосунків. Ця терапія пропонує багато інструментів для зміцнення безпеки у відносинах через підвищення емоційної підтримки, відкритості та довіри. Ось кілька основних методів, які ми знайшли особливо корисними.

Виявлення і вираження емоцій: перше, що ми помітили, це важливість вираження емоцій. Партнерам потрібно вчитися розпізнавати та висловлювати свої почуття. Ми вважаю, що розуміння своїх емоцій – це ключ до здорових стосунків. Наприклад, замість того, щоб висловлювати гнів, ми можемо визнати, що відчуваємо страх або невпевненість.

Крім того, відкритість у спілкуванні допомагає уникнути непорозумінь. Якщо ми відкрито обговорюємо свої емоції, це створює довірливу атмосферу. Ми помітили, що такі розмови допомагають зменшити напруження і дають змогу партнерам відчувати себе підтримуваними.

Створення емоційного зв'язку: наступний важливий момент – емоційний зв'язок. Ми дійшла висновку, що взаємна підтримка є основою стосунків. Партнери повинні вчитися надавати один одному емоційну підтримку у складні моменти. Це може бути просте активне слухання або прояви турботи. Ми також знайшли вправу на «пошук зв'язку», яка допомагає партнерам згадувати моменти, коли вони відчували близькість. Це дійсно зміцнює відчуття спільності і підтримки, адже ми можемо згадати, чому ми взагалі разом.

Перетворення негативних патернів взаємодії: ще одним важливим аспектом є розпізнавання і зміна негативних патернів у спілкуванні. Ми помітили, що багато пар потрапляють у цикли звинувачення і оборонної поведінки. Партнери можуть вивчати свою динаміку конфлікту, щоб зрозуміти, які емоційні потреби залишаються незадоволеними.

Крім того, важливо створювати нові моделі взаємодії. Ми вважаємо, що заміна деструктивних способів спілкування на конструктивні – це великий крок до зміцнення безпеки у стосунках. Наприклад, використання «я»-повідомлень замість «ти»-повідомлень може знизити напругу і допомогти партнерам почуватися більш комфортно.

Підтримка надійності у стосунках: надійність також є критично важливою. Ми зрозуміли, що встановлення спільних ритуалів і традицій може дійсно зміцнити зв'язок. Це можуть бути регулярні вечери або просто обговорення свого дня – такі прості речі допомагають відчувати, що ми разом.

Крім того, важливо робити взаємні обіцянки. Це може бути зобов'язання бути відкритими і чесними один з одним. Коли ми знаємо,

що можемо довіряти партнеру, це значно підвищує наше відчуття безпеки.

Безпека у стосунках дійсно є фундаментальним аспектом, що забезпечує емоційну близькість та довіру між партнерами. У нашій статті ми підкреслили, як важливо усвідомлювати і зміцнювати цю безпеку, оскільки вона є основою для здорових і щасливих відносин.

Емоційна підтримка є критично важливою для створення відчуття безпеки, адже вона дозволяє партнерам відчувати себе комфортно, ділитися своїми переживаннями та відкрито обговорювати проблеми. Вміння розпізнавати і висловлювати свої емоції створює довірливу атмосферу, яка сприяє поглибленню зв'язку між партнерами.

Методи, розроблені в рамках емоційно-фокусованої терапії Сью Джонсон, показують свою ефективність у зміцненні безпеки у стосунках. Практики, що включають відкриту комунікацію, створення емоційного зв'язку, а також перетворення негативних патернів взаємодії, допомагають парам краще розуміти один одного та вирішувати конфлікти конструктивно. Такі підходи сприяють формуванню надійних відносин, де кожен партнер може відчувати свою значущість і підтримку.

Висновки. Важливість цієї теми не можна недооцінювати, оскільки здорові стосунки безпосередньо впливають на психологічне благополуччя особистості. Взаємна підтримка, відвертість і готовність працювати над стосунками не лише покращують якість життя партнерів, але й формують основу для стійкого і щасливого майбутнього. Впровадження простих, але дієвих практик, таких як створення спільних ритуалів і обіцянок відкритості, може суттєво зміцнити зв'язок між партнерами, забезпечуючи їм відчуття безпеки і задоволення у відносинах. Таким чином, безпека в стосунках – це не лише концепція, а практичний інструмент, що веде до гармонійного і щасливого життя разом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. К.: Наукова Думка. 2023. 256 с.
2. Джонсон С. Пригорни мене міцніше. 7 бесід про кохання тривалістю в життя. К.: Наукова Думка. 2024. 187 с.
3. Король О. Прив'язаність: як впливають стосунки з батьками на доросле життя. 2019. К.: Либідь. 315 с.
4. Ainsworth M. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, 2015. 118 p.
5. Koh, A., & Hatzigeorgiadis, A. The Impact of Emotional Support on Relationship Satisfaction and Longevity: A Longitudinal Study. *Journal of Social Psychology*, 2020. 160(4), 473–488.
6. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press. 2018. 200p.

7. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. The role of attachment in interpersonal relationships: A view from adult attachment theory. *The Handbook of Personal Relationships*. 2020. pp. 123–144.

8. Rafaeli, E., & Gleason, M. E. J. The Role of Emotional Support in Coping with Relationship Stress: A

Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 2021. 16(3), 573–590.

9. Wright, M. F., & Egan, S. K. The Role of Social Support in the Relationship Between Emotional Regulation and Mental Health Outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2018. 35(3), 456–479.

ФЕНОМЕН АЛЕКСИТИМІЇ ТА ЙОГО РОЛЬ У ВИНИКНЕННІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ

THE PHENOMENON OF ALEXITHYMIA AND ITS ROLE IN PSYCHOSOMATIC DISORDERS

На сьогоднішній день доведено, що у більшості людей реакції на соціальний стрес є за межами норми та сприяють формуванню різних дезадаптивних реакцій: невротичні реакції, психосоматичні розлади, поведінкові відхилення. На перший план в змінах психічного стану тоді виходять дистрес, тривога та депресія. Одним із найпоширеніших способів реагування на стрес виступає соматизація. В сучасних умовах відмічається помітно підвищений рівень стресу у житті людини, в зв'язку з чим спеціалісти усе частіше стикаються з хворобливими станами, які майже неможливо пояснити лише клінічними проблемами. У багатьох зазначених ситуаціях стає необхідним залучення психолога, робота якого починається з діагностики психосоматичних розладів, а в подальшому потребується і супровід пацієнтів з метою покращення стану їх здоров'я та якості життя в цілому.

В роботі зазначено, що особливого значення набуває також соціальний аспект зазначеної проблеми. Не дивлячись на те, що у великій кількості випадків погіршення стану здоров'я призводить до звернень до медичних установ, але не завжди з встановленням справжніх причин хворобливого стану, зверненість до психологів, на жаль, і на сьогодні залишається не дуже високою.

Окреслено, що пацієнти з такими скаргами, як правило, не розуміють прихованих психічних порушень і вважають, що страждають звичайним соматичним захворюванням, в зв'язку з чим вони часто продовжують вимагати від медичних працівників додаткових або повторних досліджень і процедур навіть після того, як результати багаточисельних обстежень виявляються негативними.

Резюмовано, що все вищезазначене в сукупності може сприяти виникненню агресивних та депресивних проявів. Прояви агресії мають широкий спектр: від словесних висловлювань до фізичної дії, але її прояви можуть і не спостерігатись, бути несвідомо придушеними, виражатись у формі аутоагресії.

Ключові слова: *алекситимія, аутоагресія, депресивний розлад, психосоматика, психодіагностика.*

To date, it has been proven that most people's reactions to social stress are beyond the norm and contribute to the formation of various maladaptive reactions: neurotic reactions, psychosomatic disorders, behavioral deviations. Distress, anxiety and depression come to the fore in the changes of the mental state. One of the most common ways of responding to stress is somatization. In modern conditions, there is a markedly increased level of stress in a person's life, in connection with which specialists are increasingly faced with painful conditions that are almost impossible to explain only by clinical problems. In many of these situations, it becomes necessary to involve a psychologist, whose work begins with the diagnosis of psychosomatic disorders, and in the future, it is necessary to accompany patients in order to improve their health and quality of life in general.

It is stated in the work that the social aspect of the mentioned problem is also gaining special importance. Despite the fact that in a large number of cases, the deterioration of the health condition leads to referrals to medical institutions, but not always with the establishment of the true causes of the painful condition, referrals to psychologists, unfortunately, remain not very high even today.

It is outlined that patients with such complaints, as a rule, do not understand hidden mental disorders and believe that they are suffering from an ordinary somatic disease, in connection with which they often continue to request additional or repeated examinations and procedures from medical professionals even after the results numerous examinations are negative.

It is summarized that all of the above can contribute to the emergence of aggressive and depressive manifestations. Manifestations of aggression have a wide spectrum: from verbal expressions to physical actions, but its manifestations may not be observed, may be unconsciously suppressed, and may be expressed in the form of auto-aggression.

Key words: *alexithymia, autoaggression, depressive disorder, psychosomatics, psychodiagnostics.*

УДК 159.942:616.89-008.444.9]:[159.943:616.89-008.482]
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.30>

Лисенко І.П.

д.психол.н.,
професор кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Крайлюк А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Недостатній рівень освіченості, незадовільні умови життя призводять до деструктивних способів реакції на стрес, що тільки погіршують стан здоров'я. Наявність алекситимії, що характеризується невідповідною обробкою емоцій, в свою чергу погіршує цю ситуацію і виступає одним із найбільш вагомих факторів виникнення психосоматичних захворювань. Агресивна поведінка при депресивних розладах може мати специфічні прояви, носити характер імпульсивних спалахів, непередбачуваних та неконтрольованих. Агресію також можна розглядати як спробу екстерналізації небажаних емоцій за відсутності адаптивних способів боротьби з ними. Зв'язок порушення

регуляції афектів та агресії може проявлятися по-різному. У тенденції надмірно агресивно реагувати, навіть, на ідею виникнення загрози, або у намаганні впоратися зі своєю нездатністю регулювати емоції [1, 2].

Термін «алекситимія» був введений в результаті узагальнення спостережень за пацієнтами психосоматичної клініки, і в буквальному перекладі означає «без слів для почуттів» (тобто відсутність слів для опису почуттів). Загальними рисами, притаманними таким пацієнтам були труднощі ідентифікації власних почуттів, пошуку відповідних слів для їх опису, а також складнощі при розрізненні почуттів та тілесних відчуттів.

Феномен алекситимії спочатку представляв собою групу когнітивних особливостей, до якого включаються труднощі в ідентифікації почуттів, труднощі опису почуттів до інших, зовнішньо орієнтоване мислення та обмежену уявну здатність тощо. Таке визначення алекситимії стало найбільш впливовим у сучасних теоріях та дослідженнях. Альтернативою цього визначення, стало визначення, що алекситимія – це масштабне порушення емоційної обробки, що призводить до обмежених емоційної експресії та розпізнавання емоцій, яка є менш впливовою. Однак обидва підходи до пояснення цього явища сходяться на думці про те, що алекситимія – це дефіцит, нестача, або нездатність до емоційної обробки, а не захисний процес, і дефіцитарний погляд на алекситимію отримує все більше підтверджень в лабораторних дослідженнях [3, 4, 5].

Розробці концепції алекситимії передували спостереження, які встановили, що велика кількість пацієнтів, які страждають психосоматичними хворобами, виявляють труднощі у вербальному символічному вираженні емоцій.

Опитування таких осіб виявляє, що вони мало знають про свої власні почуття і в більшості випадків не в змозі пов'язати їх зі спогадами, конкретними ситуаціями тощо. До того ж, їх поведінка зовні може не співпадати з класичним визначенням алекситимії, оскільки в них можуть проявлятися інші порушення емоційної сфери.

Виділяють декілька груп рис, характерних для осіб, що мають алекситимію: розлади афективних та когнітивних функцій; порушення самосвідомості; особливі цінності та уявлення про світ.

За різними даними, серед хворих з психосоматичними діагнозами, близько 64 % страждають на алекситимію. Вчені сходяться на думці, що алекситимія є одним з факторів ризику виникнення психосоматичних розладів. Сучасний клінічний досвід та емпіричні дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між алекситимією та психосоматичними захворюваннями, проте алекситимія є характерною і для невротичних розладів, і так само може зустрічатися у здорових осіб.

В науковій літературі існують різні підходи до пояснення природи явища алекситимії. Виходячи з соціокультурного трактування, феномен алекситимії пов'язують із низьким соціальним статусом, з невисоким рівнем освіти та відсутністю мовленнєвої культури. З точки зору психоаналізу, алекситимія розглядається як захисний механізм, що працює проти афектів, які непідвладні особистості [6, 7, 8].

При алекситимії характерним є не відсутність емоцій чи здатності їх виражати, а скоріше складнощі ідентифікації, аналізу та опису

їх як почуттів, не просто номінальне визначення тієї чи іншої емоції а ментальна обробка її та можливість аналізу виникнення та здатність витримувати такі почуття.

Натомість обмежена здатність осіб з алекситимією до таких опрацювань, до регулювання та моделювання тривожних, неприємних емоцій призводить до переведення з когнітивного простору до соматичного, де розрядка емоційного збудження відбувається як негайно.

Існують наукові підходи, в межах яких, алекситимію розглядають як результат психологічної травми у ранньому віці, що призвела до порушень у психологічному аспекті розвитку. З цієї точки зору алекситимія – неспецифічний розлад переживання та протікання емоцій, характерний для осіб з менш організованою структурою психіки. Відповідно до таких поглядів, особи з алекситимією використовують незрілі механізми психологічного захисту – відреагування, заперечення, проєктивну ідентифікацію.

Клінічні спостереження підтверджують ідею, що особи з високим ступенем алекситимії в основному використовують примітивні захисні сили, мають обмежену здатність до емпатії та виявляють дефіцит менталізації.

З найвідоміших, зупинимось на двох моделях, які пояснюють феномен алекситимії та її роль у формуванні психосоматичних розладів. Перша модель спирається на ідею глобального гальмування афектів. Згідно з нею, можна припустити «зворотність» синдрому алекситимії. Однак у багатьох випадках прояви алекситимії незворотні навіть при тривалій психотерапії. Друга модель – «модель дефіциту», відповідно до якої має місце не гальмування, а відсутність відповідних психічних функцій, що може призвести до зниження здатності символізувати інстинктивні потреби та фантазувати, що не буде мати зворотнього процесу.

Біопсихосоціальний підхід сучасної медицини вказує на те, що здоров'я особистості невід'ємно пов'язане як з природними, так і соціальними факторами. При такому розумінні, хворобливі зміни є індикатором, який чітко відображає зміни в широкому контексті. Психосоматичний підхід пояснює взаємодію між біологічними та психологічними факторами та їх вплив на розвиток і перебіг захворювань; вплив негативних стресових факторів на регуляцію соматичних процесів; вплив психосоціальних чинників на розвиток захворювань; вплив хронічного стресу на реакції імунної, серцево-судинної, дихальної систем тощо, а також необхідність надання психологічної допомоги для профілактики, лікування та реабілітації пацієнтів із соматичними захворюваннями. Психогенний фактор у вивченні хворіб сприяє багатофакторному розгляду захворювання.

Великий вклад до вивчення феномену соматизації та пояснення виникнення психосоматичних захворювань внесли в першу чергу фізіологи. При переживанні людиною люті відбувається налаштування вегетативних функцій організму на вимоги зовнішньої активності. Підготовка організму відбувається і тоді, коли участь у події є виключно емоційною. Людина знаходиться в готовності переживання, що дозволяє їй впізнавати певні події як екстремальні, а ця готовність в подальшому перетворюється на готовність до фізичних дій. Кожна екстремальна ситуація сприяє запуску захисних механізмів на руховому, вісцеральному та нейрогормональному рівнях. У випадку, якщо загроза для організму залишається, сили для підтримки внутрішньої рівноваги мають залишатися активними більш тривалий час, що може викликати функціональні, а також органічні порушення активованих систем.

Г. Сельє одним з перших описав патогенез стресу. Поняттям «стресор» він зазначив фізичні, хімічні і психологічні навантаження, які може відчувати організм. Фізичне або душевне навантаження або перевантаження вимагає стресової реакції організму, пристосування до незвичних впливів. Цей процес відбувається з проявом так званого адаптаційного синдрому, неспецифічної реакції, в якій виділяють 3 фази: стадію реакції тривоги; стадію опору; стадію виснаження. Г. Сельє обґрунтував свої гіпотези в досліджах на тваринах і зміг виявити гуморальні і морфологічні зрушення. Він вважав, що загальний адаптаційний синдром протікає по-різному, в залежності від вихідного стану організму. У фазі опору здійснюється власне адаптація організму, в наступній фазі він виснажується, відбувається злам регулюючих механізмів організму з незворотними соматичними змінами.

Дослідження життєвих подій показали, що частота та інтенсивність змін в житті – і тим самим необхідний рівень адаптації – нарастають перед маніфестацією захворювання. При вивченні стресових реакцій на реальній чи уявній втраті об'єкта, було встановлено, що якщо втрата веде до почуття безпорадності та безнадійності, надалі часто виникають психосоматичні захворювання.

У подальших дослідженнях стресу більшу увагу надавали суб'єктивному переживанню зовнішніх стресорів. Очікування дії по-різному переживаються різними людьми, в залежності від віри у власні можливості, радості від діяльності тощо. Опанування ситуацією визначається індивідуальним значенням конкретної ситуації для конкретної особи. Модель стресу виявилася дієвим мостом між фізіологією з одного, і психологією з іншого боку, і надзвичайно стимулювала психосоматичні дослідження.

Перші природно-наукові психосоматичні теорії пов'язані з психоаналізом. З. Фрейдом була запропонована модель істеричної конверсії, яка пояснювала тілесні порушення символічним способом вираження пригнічених внутрішньо психічних конфліктів. Ним було визначено психічний патогенний «агент» (афект або афективний конфлікт) і запропоновано для пояснення цього процесу механізм символічної конверсії. Важливим була наявність «логічно зрозумілого» зв'язку між змістом афективного конфлікту та клінічними симптомами, які проявлялися. З точки зору психоаналізу, якщо конверсія на орган є оборотною, тоді можна вважати появу неврозу. Якщо ж зміни не піддаються зворотному розвитку і призводять до руйнування органу, то мова буде йти про психосоматичне захворювання.

Щодо теорій особистості, основною ідеєю виступало те, що люди, які мають одні і ті ж самі хвороби, подібні за своїми особистісними особливостям, що в свою чергу і є вирішальним у виникненні захворювання. Якщо емоція не отримала відповідного вираження, хронічне напруження переходить у хронічні супутні вегетативні порушення. На перший план висувається ідея взаємодії особистісних особливостей з психологічними факторами зовнішнього середовища та описання профілів особистості для хворіб, які більшою мірою залежали від особистісних факторів. Авторка стверджувала, що дана концепція дозволяє розглядати хворобу в широкому контексті життєдіяльності людини, що не обмежується внутрішньопсихічною сферою. На основі багаторічної роботи та аналізу було виділено профілі особистості, що сприяють розвитку відповідних захворювань: «коронарний», «гіпертонічний», «алергічний» та «схильний до пошкоджень» типи особистості [9, 10, 11, 12].

Концепція «профілю особистості» отримала широке поширення, і в подальшому в різних країнах авторами було проведено численні дослідження зв'язків між типами особистості пацієнтів і психосоматичними захворюваннями, характерними для даних типів.

Проте, незважаючи на те, що результати численних досліджень дійсно відображають існування певних кореляцій між особливостями особистості та характером психосоматичних розладів, концепція «профілю особистості» вважається в цілому не підтвердженою. По-перше, між хворобою і психікою існує різна спрямованість причинно-наслідкових зв'язків (особистісні особливості обумовлюють схильність до певних захворювань, і одночасно сама хвороба веде до змін психіки), і статистичні кореляції свідчать лише про наявність взаємозв'язку, але висновки про те, яка з взаємопов'язаних змінних є причиною, а яка – наслідком, є лише суб'єктивними припущеннями.

По-друге, аналіз отриманих даних свідчить про те, що виявлені взаємозв'язки між особистісними особливостями та психосоматичними захворюваннями є окремими випадками єдиної загальної закономірності. Ряд авторів схильні відмовитися від пошуку профілів особистості та замінити цей аспект досліджень описом особливостей особистості психосоматичного хворого взагалі, розглядаючи в якості базисної характеристики наявність інфантильної особистісної структури, невротичної життєвої позиції та, ймовірно, алекситимії.

Згодом в науці виникає альтернативне поняття вегетативного неврозу, введене Ф. Александером. Він підкреслював значення психодинамічного конфлікту як більш важливого в природі психосоматичного розладу, ніж особистісний профіль. Він вважав, що в етіології психосоматичних розладів існує три важливих чинників: успадкована (або рано набута) системна недостатність; психологічні патерни конфлікту та сформований в ранньому дитинстві захист; актуальні життєві ситуації.

Були також спроби виокремити певні загальні для всіх людей життєві ситуації або переживання, які можуть призводити до появи психосоматичних розладів, проте такі пошуки також не дали результатів. Загалом, вважалось не важливим, що переживає людина та через які причини. Більш важливим було те, як саме людина перетворює пережитий досвід, тому науковці притримуються думки про те, що скоріше не самі конфлікти, а лише тип і характер їх переробки можуть виявитися подібними у осіб з проявами соматизації. Припускається, що саме специфічний характер переробки конфліктних переживань може бути підставою для класифікації та терапії різних психосоматичних станів.

Соматичні симптоми мають різні психологічні та соціальні функції, а також пов'язані з системою переконань особистості. Внутрішні конфлікти та невротичні типи реакцій обумовлюють картину органічного страждання, його тривалість, перебіг і навіть резистентність до терапії.

Поширеність алекситимії у загальній популяції становить приблизно 10%, тоді як серед пацієнтів із психосоматичними розладами відмічається значно вищий рівень прояву алекситимії (приблизно 40–60%). Алекситимія вважається ключовим фактором, що має зв'язок з розвитком психосоматичного процесу, а також однією з неврологічних причин фізичних захворювань.

Також дослідники повідомляють про те, що алекситимія спостерігається при синдромі роздратованого кишечника та функціональній диспепсії, 66% з таких пацієнтів мали достатньо високі показники за шкалами алекситимії. В інших дослідженнях вказується на те, що

алекситимія спостерігалася у 67% пацієнтів із панічними атаками та приблизно у 13% пацієнтів з обсесивно-компульсивними розладами та фобіями. Також відмічається, що серед клінічних вибірок, пацієнти з депресією мали достатньо високий рівень алекситимії.

Дефіцит когнітивної обробки емоції є основою конструкту алекситимії. Згідно з результатами досліджень припускається, що особи з високим рівнем алекситимії сприймають слова, пов'язані з хворобою, як більш емоційні порівняно зі словами, що виражають негативні емоції. Така схильність уваги до слів, пов'язаних із хворобою, узгоджується з ідеєю про те, що емоції людей, що мають виражену алекситимію, недостатньо представлені психічно. Це в свою чергу призводить до їх схильності зосереджуватись на соматичних відчуттях, що супроводжують емоційне збудження, і неправильно трактувати їх як ознаки хвороби. Цей механізм лежить в основі зв'язку алекситимії та психосоматичних захворювань.

Таким чином, феномен алекситимії залишається важливою темою для клінічної психології та медицини, та найчастіше за все розглядається у контексті сучасних досліджень. У багатьох дослідженнях встановлено прямий зв'язок алекситимії із розвитком психосоматичних захворювань. Алекситимія є одним із основних параметрів, на який необхідно орієнтуватися для прогнозування ймовірності виникнення соматизації.

Важливим є зв'язок алекситимії, психосоматичних захворювань та захисних механізмів, які використовує особа в ситуаціях стресу. Замість використання невротичних засобів захисту, особи із алекситимією найбільш ймовірно використовують примітивні захисні механізми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Beckendam C. C. Dimensions of emotional intelligence: Attachment, affect regulation, alexithymia and empathy: doctoral dissertation. Santa Barbara. 1997.
2. Berkman L. F. The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*. 1995. № 57. P. 245–254.
3. Cassidy J. Emotion regulation: Influences of attachment relationships *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994. №59. P. 228–249.
4. Fonagy P. Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*. 1997. № 9. P. 679–700.
5. Goerlich K. S. The Multifaceted Nature of Alexithymia. *Neuroscientific Perspective. Frontiers in Psychology*. 2018. //www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124373/.
6. Krystal H. *Integration and Self-Healing: Affect, Trauma, and Alexithymia*. Hillsdale, NJ. 1988.
7. Levant R. F. Gender differences in alexithymia. *Psychology of Men & Masculinity*. 2009. № 10. P. 190–203.

8. Lumley M. A. Alexithymia, social support and health problems. *Journal of Psychosomatic Research*. 1996. №41. P. 519–530.

9. Terluin B. The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): a validation study of a multi-dimensional self-report questionnaire to assess distress, depression, anxiety and somatization. *BMC Psychiatry*. 2006. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1590008/>.

10. Vermeulen N. Alexithymia and the automatic processing of affective information: Evidence from the affective priming paradigm. *Cognition & Emotion*. 2006. № 20. P. 64–91.

11. Warner B. J. The relationship between alexithymia, wellness, and substance dependence: Doctoral Dissertation. New Orleans. 2007. 560 p.

12. Wearden A. Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. *Journal of Psychosomatic Research*. 2003. №55. P. 341–347.

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ: АНАЛІЗ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

SUBJECTIVE WELL-BEING OF INDIVIDUALS WITH HEARING IMPAIRMENTS: AN ANALYSIS OF EMPIRICAL DATA

У статті розглядається суб'єктивне благополуччя як категорія позитивної психології на сучасному етапі розвитку психологічної науки. Дається авторське визначення суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху. Розглядаються соціальні та психологічні чинники суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху. Увага приділяється, зокрема, рівню соціальної підтримки, самооцінки та задоволеності життям осіб з порушеннями слуху. Для дослідження використовувалися такі психодіагностичні інструменти: багатовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки Г. Зімета; шкала самооцінки М. Розенберга (у варіанті Інституту когнітивно-поведінкової терапії); шкала задоволеності життям Е. Дінера; опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка (в адаптації Максименка С.Д., Карамушки Л.М., Зайчикової Т.В.); 6-шкальна методика психологічного благополуччя К. Ріфф. Для визначення впливу втрати слуху на якість життя таких осіб використано опитувальник, який визначає гандикап по слуху для дорослих (Hearing Handicap Inventory for Adults (HHIA)). Створено авторську анкету для вивчення демографічних факторів осіб з порушеннями слуху (стать, вік, респонденти: військові/цивільні) та ін. У дослідженні взяли участь 270 респондентів з порушеннями слуху. Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою програми Jamovi 2.4.14. У цю статтю увійшли матеріали описових статистик та кластерного аналізу. Дослідження виявило, що чоловіки мають вищі показники тривожності, агресивності та ригідності, тоді як жінки демонструють вищий рівень фрустрації. Найвищі показники агресивності та ригідності характерні для середнього дорослого віку, тоді як тривожність та фрустрація переважають у ранньому дорослому віці. Цивільні респонденти мають вищий рівень задоволеності життям та самооцінки порівняно з військовими, а найвищі показники благополуччя спостерігаються серед респондентів юнацького віку. Кластерний аналіз поділив всю вибірку на 3 групи по рівню вираженості суб'єктивного благополуччя: низький, помірний та високий рівні. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень та розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку осіб з порушеннями слуху.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність життям, особи з порушеннями слуху, соціальна підтримка.

The article examines subjective well-being as a category of positive psychology at the current stage of the development of psychological science. The author provides a definition of subjective well-being for individuals with hearing impairments. Social and psychological factors influencing the subjective well-being of individuals with hearing impairments are discussed, with a particular focus on the level of social support, self-esteem, and life satisfaction of such individuals. The following psychodiagnostic tools were used in the study: the Multidimensional Scale of Perceived Social Support by G. Zimet, Rosenberg's Self-Esteem Scale (adapted by the Institute of Cognitive-Behavioral Therapy), Diener's Satisfaction with Life Scale, Eysenck's Mental State Self-Evaluation Questionnaire (adapted by S.D. Maksymenko, L.M. Karamushka, T.V. Zaychykova), and the six-scale Psychological Well-Being Scale by C. Ryff. To assess the impact of hearing loss on quality of life, the Hearing Handicap Inventory for Adults (HHIA) was used. An original questionnaire was developed to study demographic factors of individuals with hearing impairments, such as gender, age, and respondent type (military/civilian). The study involved 270 respondents with hearing impairments. Data processing was carried out using Jamovi version 2.4.14. This article includes descriptive statistics and cluster analysis materials. The study revealed that men have higher levels of anxiety, aggressiveness, and rigidity, while women demonstrate higher levels of frustration. The highest levels of aggressiveness and rigidity were found in middle adulthood, while anxiety and frustration prevailed in early adulthood. Civilian respondents showed higher levels of life satisfaction and self-esteem compared to military respondents, with the highest well-being observed among young adult respondents. Cluster analysis divided the sample into three groups based on the level of subjective well-being: low, moderate, and high levels. The findings can serve as a basis for further research and the development of psychological interventions aimed at supporting individuals with hearing impairments.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, life satisfaction, individuals with hearing impairments, social support.

УДК 159.922.76:159.9.072
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.31>

Миколук Д.О.
аспірантка кафедри психології розвитку
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Суб'єктивне благополуччя осіб з порушеннями слуху є важливою темою сучасних психологічних досліджень, оскільки втрата слуху може впливати на різні сфери життя, зокрема на психологічний стан, соціальні зв'язки та задоволеність життям. У даному дослідженні було проведено аналіз чинників суб'єктивного благополуччя серед респондентів з порушеннями слуху. Отримані результати

сприятимуть кращому розумінню чинників, які впливають на адаптацію та психологічне благополуччя осіб з порушеннями слуху. Це дозволить підвищити ефективність психологічної допомоги для даної категорії осіб.

Виклад основного матеріалу. Теоретичною основою нашого дослідження суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху слугує тристороння модель суб'єктивного

благополуччя (позитивний афект, задоволеність життям (когнітивні оцінки життя особистості) й негативний афект) Това В., Дінера Е. [1, с. 3].

Суб'єктивне благополуччя є багатоаспектним поняттям, автори по-різному визначають його зміст й структуру.

Горбаль І.С. (2012) вважає, що суб'єктивне благополуччя може бути розглянуте як постійне оцінювання емоційно-когнітивних аспектів свого життя, що становить основу для реалізації потенціалу та особистісного зростання. В той же час, ця оцінка залежить від того, наскільки ефективно особі вдається втілити свої можливості в життя [2, с. 293]. Автори Боснюк В.Ф., Олефір В.О. вважають, що задоволеність життям можна сприймати як комплексну когнітивну оцінку суб'єктивного благополуччя [3, с. 60].

Лукашевич О.А вважає, що суб'єктивне благополуччя розглядається як складний, динамічний соціально-психологічний процес, що базується на взаємодії когнітивних та емоційних аспектів, виражається у суб'єктивних емоційно-оцінювальних ставленнях, володіє мотиваційною силою та сприяє взаємодії зовнішніх і внутрішніх об'єктів. Когнітивний та емоційний аспекти визначають структуру суб'єктивного благополуччя [4, с. 109].

Отже, більшість авторів розглядають суб'єктивне благополуччя як складний процес, що включає емоційне оцінювання свого власного життя та когнітивну оцінку задоволеності життям. Крім того, автори зазначають, що суб'єктивне благополуччя є динамічним процесом для розкриття свого власного потенціалу.

Ми погоджуємося з думкою Данилюка І.В., що психологічне благополуччя не може існувати без суб'єктивного, і навпаки. Поняття «задоволеність життям»: вчені досліджують зв'язки з суб'єктивним благополуччям [5, с. 154, 155]. «Психологічне благополуччя є: 1) одним із проявів позитивного функціонування особистості; 2) носієм суб'єктивного характеру, зумовленого мірою задоволеності життям і співвіднесенням позитивних та негативних емоцій; 3) детермінованими особливостями особистісного зростання людини, наявністю мети у житті; 4) явищем, що передбачає когнітивний та емоційний рівні; 5) явищем, що містить спрямованість особистості на позитивне функціонування та наслідок цієї скерованості, що виражається у переживанні щастя та задоволеності особистим життям. Психологічне благополуччя є динамічною сукупністю психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації» [5, с. 154, 155].

На думку Сердюк Л.З., феномен психологічного благополуччя особистості як інтегральне

утворення, що виражається в ступені її орієнтації на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування, яка суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості [6, с. 124].

У закордонній психологічній науці досліджують психологічне благополуччя осіб з порушеннями слуху із врахуванням певних нюансів: використання лише 2–3 психодіагностичних інструментів; обмежена кількість респондентів, які можуть прочитати текст й заповнити повністю методики; є окремі дослідження, присвячені саме адаптації психодіагностичних методик на національну жестову мову.

Пеньякоба К., Гарві Д., Гомес Л. та Альварес А., 2020 (Peñacoba, C., Garví, D., Gómez, L., & Álvarez, A.) досліджували 2 вибірки: 146 глухих і 146 чуючих іспанців. Психологічне благополуччя вимірювали за допомогою 6-шкальної методики психологічного благополуччя К. Ріфф (26 тверджень). Результати показали, що глухі учасники мають вищі показники щодо тривоги, депресії, дефіциту емоційної ідентифікації та дефіциту емоційної мови, ніж учасники, які чують. Дослідники наголошують, що глухі учасники мають гірші показники психологічного благополуччя [7, с. 443].

У дослідженні Гельвік А. С., Якобсен Г. та Галльберг Л. Р. (Helvik A. S., Jacobsen G., & Hallberg L. R.) (2006) використовували такі методики: психологічного благополуччя (PGWB), шкали порушення слуху та гандикапу (HDHS), опитувальника почуття гумору-6 (SHQ-6) та шкали комунікаційних стратегій (CSS). У дослідженні взяли участь дорослі з порушеннями слуху (n = 343), які проходили аудіологічне обстеження в амбулаторному відділенні аудіології норвезького університетського госпіталю. Дані дослідження показали, що у жінок – гірший психологічний стан, ніж у чоловіків. Дослідники стверджують, що індекс психологічного благополуччя має значущий кореляційний зв'язок між такими змінними, як високе почуття гумору; та комунікативними стратегіями. Аудіологічні чинники не показали кореляційних зв'язків із психологічним благополуччям [8].

Отже, у нашому дослідженні суб'єктивне благополуччя осіб з порушеннями слуху – це складне поняття, яке охоплює задоволеність власним життям, емоційний стан, адаптацію та самооцінку цих осіб.

В нашому емпіричному дослідженні взяли участь 270 респондентів з порушеннями слуху (цивільні/військові), віковий діапазон від юнацького до середнього дорослого віку. Вибірка переважно чоловіча (240 чоловіків

й 30 жінок). У даному дослідженні аналізувалися вираженість факторів, які впливають на суб'єктивне благополуччя осіб з порушеннями слуху, за такими номінативними змінними, як стать, вік та респонденти з порушеннями слуху (військові/цивільні).

Для проведення дослідження нами був обраний психодіагностичний інструментарій. Окремі методики були перекладені з англійської на українську та здійснено перевірку на надійність Кронбаха- α цих психодіагностичних інструментів. Створено авторську анкету для вивчення демографічних факторів осіб з порушеннями слуху (стать, вік, респонденти: військові/цивільні) та застосовано такі психодіагностичні інструменти: багатовимірний шкала сприйнятої соціальної підтримки Г. Зімента (надійність $\alpha = 0.867$) [9]; шкала самооцінки М. Розенберга (у варіанті Інституту когнітивно-поведінкової терапії) [10]; шкала задоволеності життям Е. Дінера (надійність $\alpha = 0.852$) [11]; опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (в адаптації Максименка С.Д., Карамушки Л.М., Зайчикової Т.В.) [12]; 6-шкальна методика психологічного благополуччя К. Ріффа (надійність $\alpha = 0.864$) [13]. Для визначення впливу втрати слуху на якість життя таких осіб використано опитувальник авторства Ньюман К. В., Вайнштейн Б. Е., Джейкобсон Г. П., і Хаг Г. А. (Newman C. W., Weinstein B. E., Jacobson G. P., & Hug G. A.), який визначає гандикап по слуху для дорослих (Hearing Handicap Inventory for Adults (HHIA) (надійність $\alpha = 0.918$) [14; 15].

Результати дослідження показали, що чоловіки мають вищий рівень тривожності ($M = 10,16$), агресивності ($M = 9,58$) та ригідності ($M = 10,9$) у порівнянні з жінками ($M = 8,86$; $M = 8,41$; $M = 9,55$ відповідно). Натомість жінки виявляють вищий рівень фрустрації ($M = 9,10$) порівняно з чоловіками ($M = 8,66$).

Згідно з Табл. 1, найбільша тривожність та фрустрація спостерігаються у ранньому дорослому віці, тоді як найвищі показники агресивності та ригідності відзначаються у середньому дорослому віці.

Згідно з описовими статистиками, у досліджуваній групі 51 особа з порушеннями слуху є цивільними, тоді як військових 219. Середній рівень тривожності у військових ($M = 10,5$) значно вищий, ніж у цивільних ($M = 8,18$). Також спостерігається вища ригідність у військових ($M = 11$) порівняно з цивільними ($M = 9,65$).

Визначено середні показники та стандартні відхилення рівня самооцінки у різних вікових групах: у юнацькому віці середнє $M = 20$ ($SD = 4,74$), у ранньому дорослому $M = 17,6$ ($SD = 5,28$), а у середньому дорослому $M = 18,5$ ($SD = 5,08$). Результати свідчать про найвищий рівень самооцінки у респондентів юнацького віку з порушеннями слуху, що відповідає психологічній нормі.

Оцінка рівнів задоволеності життям показала, що жінки з порушеннями слуху мають вищий показник ($M = 22,2$) порівняно з чоловіками ($M = 19,3$).

Оскільки дані за параметром «Вік» не підпорядковуються нормальному розподілу ($p < 0,001$), було використано непараметричний критерій ANOVA Крускала-Уолліса. Результати показали значущі відмінності між віковими групами за задоволеністю життям ($p < 0,001$). За незалежною змінною «Вік» виявлено, що особи юнацького віку мають найвищий рівень задоволеності життям ($M = 24$), тоді як у ранньому дорослому віці цей показник становить $M = 19$, а у середньому дорослому – $M = 18,9$. Таким чином, задоволеність життям найбільша у респондентів юнацького віку. Юнацький вік має найвищий показник задоволеності життям, що свідчить про позитивну оцінку життя в цій групі порівняно з раннім та середнім дорослим віком.

За результатами тесту Манна-Уїтні виявлено статистично значущу різницю у задоволеності життям між цивільними та військовими ($p < 0,001$). Середній показник для цивільних з порушеннями слуху становить $M = 24,2$; стандартне відхилення $SD = 5,55$. Для військових ці показники становлять $M = 18,6$; $SD = 6,64$. Цивільні з порушеннями слуху мають вищий рівень задоволеності життям порівняно з військовими з порушеннями слуху, ймовірно, через меншу емоційну та фізичну напругу.

Не було виявлено статистично значущих відмінностей у самооцінці за статями ($p > 0,001$) за результатами тесту Манна-Уїтні.

У дослідженні застосовано критерій Крускала-Уолліса для оцінки статистичної значущості між віковими групами та самооцінкою ($p = 0,038$; $p < 0,05$). Розмір ефекту Коена $d = 0,0243$ свідчить про малий ефект. Визначено середні показники та стандартні відхилення рівня самооцінки в різних вікових групах: у юнацькому віці $M = 20$ ($SD = 4,74$), у ранньому дорослому $M = 17,6$ ($SD = 5,28$), а у серед-

Таблиця 1

Середні показники за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Вік	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
юнацький	8,28	7,86	8,78	9,47
ранній дорослий	10,6	9,10	9,54	10,7
середній дорослий	9,38	8,11	9,61	11,6

ньому дорослому $M = 18,5$ ($SD = 5,08$). Результати показують, що особи з порушеннями слуху в юнацькому віці мають найвищий рівень самооцінки, що відповідає психологічній нормі згідно з референтними значеннями методики. Всі три вікові групи демонструють рівень самооцінки в межах норми.

У цивільних з порушеннями слуху рівень самооцінки вищий ($M = 19,4$; $SD = 4,22$), ніж у військових ($M = 17,8$; $SD = 5,39$). Однак статистично значущих відмінностей між групами не виявлено (за тестом Манна-Уїтні, $p > 0,05$).

Використовуючи критерій Манна-Уїтні, було досліджено відмінності у соціальній підтримці за статтю, але статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено ($p > 0,001$). За середніми показниками, респонденти чоловічої статі отримали $M = 5,09$ у соціальній підтримці, а респонденти жіночої статі $M = 5,05$; у субшкалі значимого іншого чоловіки $M = 5,44$, жінки $M = 5,48$; у субшкалі сімейної підтримки чоловіки $M = 5,30$, жінки $M = 4,93$; у субшкалі підтримки друзів чоловіки $M = 4,66$, жінки $M = 4,85$. Результати показують, що жінки з порушеннями слуху мають нижчий рівень сімейної підтримки порівняно з чоловіками, але наявні вищі показники у субшкалах «Значимий інший» та «Підтримка друзів».

Дослідження вікових відмінностей у соціальній підтримці та її субшкалах проводилось за допомогою критерію Крускала-Уолліса. Виявлено статистично значущу різницю у субшкалі «Значимий інший» ($p = 0,016$, $p < 0,05$), при цьому розмір ефекту Коена $d = 0,03055$ свідчить про помірний вплив. Середні показники за шкалою соціальної підтримки в різних вікових групах: юнацький ($M = 5$), ранній дорослий ($M = 5,04$), середній дорослий ($M = 5,27$). У субшкалі «Значимий інший»: юнацький ($M = 5,13$), ранній дорослий ($M = 5,40$), середній дорослий ($M = 5,74$). У субшкалі «Сімейна підтримка»: юнацький ($M = 5,21$), ранній дорослий ($M = 5,17$), середній дорослий ($M = 5,54$). За субшкалою «Підтримка друзів»: юнацький ($M = 4,57$), ранній дорослий ($M = 4,68$), середній дорослий ($M = 4,73$). Результати показують, що учасники з порушеннями слуху мають найвищий рівень соціальної підтримки в середньому дорослому віці, з найбільшою кількістю значимих інших людей у своєму оточенні. Сімейна підтримка та підтримка друзів також краще виражені в середньому дорослому віці. У порівнянні з іншими шкалами, субшкала підтримки друзів демонструє середній рівень.

Наступною номінативною змінною, яку ми проаналізували, був вплив різних категорій осіб (цивільні/військові) на соціальну підтримку. За результатами критерію Манна-Уїтні статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$).

За критерієм Манна-Уїтні між статтю та гандикапом не виявлено значних міжгрупових відмінностей, оскільки $p > 0,05$. Проте за описовими статистиками жінки демонструють вищі значення гандикапу за всіма трьома змінними: загальний показник гандикапу ($M = 34$; $SD = 25,8$), соціальний гандикап ($M = 16,2$; $SD = 13,5$) та емоційний гандикап ($M = 17,9$; $SD = 13,5$) в порівнянні з чоловіками (загальний показник гандикапу $M = 30$; $SD = 25,4$; соціальний гандикап $M = 12,6$; $SD = 11,5$; емоційний гандикап $M = 17,2$; $SD = 14,8$).

За віковими групами також не виявлено статистично значущих відмінностей за критерієм Крускала-Уолліса, оскільки $p > 0,001$. Описові статистики показали, що найбільші показники загального гандикапу та соціального гандикапу спостерігаються в респондентів юнацького віку ($M = 33,5$ за гандикап та $M = 16,2$ за соціальний гандикап). У ранньому дорослому віці більш вираженим є емоційний гандикап ($M = 17,8$).

Згідно з даними щодо респондентів (цивільні/військові), виявлено статистично значущу різницю в соціальному гандикапі за критерієм Манна-Уїтні ($p = 0,004$, $p < 0,05$), що підтверджує результати на рівні популяції. Описові статистики показали, що соціальний гандикап у цивільних ($M = 16,7$; $SD = 11$) вищий, ніж у військових ($M = 12,1$; $SD = 11,7$). Щодо емоційного гандикапу, у цивільних його показник становить ($M = 18$; $SD = 11,5$), тоді як у військових – ($M = 17,1$; $SD = 15,3$). Гандикап також вищий у цивільних ($M = 34,5$; $SD = 21,3$) порівняно з військовими ($M = 29,4$; $SD = 26,2$). Отже, вищі значення емоційного, соціального гандикапу та гандикапу спостерігаються у цивільних.

У дослідженні також розглянуто вплив статі на психологічне благополуччя за шістьма шкалами. Для аналізу використано критерій Манна-Уїтні, де отримано такі результати: автономія $p = 0,952$; управління середовищем $p = 0,163$; особистісне зростання $p = 0,538$; позитивні стосунки $p = 0,136$; мета в житті $p = 0,884$; самоприйняття $p = 0,283$. Висновки показали, що між групами за статтю не виявлено статистично значущих відмінностей, оскільки $p > 0,001$.

Виявлено статистично значущі відмінності у шкалах психологічного благополуччя між віковими групами, за допомогою критерію Крускала-Уолліса. Зокрема, значущі результати спостерігалися у шкалах особистісного зростання ($p=0,031$, $p<0,05$) і самоприйняття ($p=0,29$, $p<0,05$). Середні показники показали, що респонденти юнацького віку мали найвищі бали за шкалами автономії ($M=28,3$; $SD=5,62$), особистісного зростання ($M=29,2$; $SD=5,31$), позитивних стосунків ($M=27,4$; $SD=5,76$) і самоприйняття ($M=27,4$; $SD=4,49$). Щодо

шкали «Мета в житті», респонденти юнацького віку ($M = 28,3$; $SD = 4,73$) та раннього дорослого віку ($M = 28,3$; $SD = 6,03$) показали однакові результати. Аналогічно, за шкалою «Управління середовищем» респонденти юнацького ($M = 26,7$; $SD = 4,53$) та середнього віку ($M = 26,7$; $SD = 4,09$) також мали схожі показники.

Після застосування критерію Манна-Уїтні виявлено відмінності між групами цивільних осіб і військових. Статистична значущість спостерігалася у шкалі самоприйняття ($p < 0,001$), а величина ефекту Коена $d = 0,3460$ свідчить про помірний ефект. Усі шкали вказують на те, що психологічне благополуччя переважає серед респондентів цивільної підгрупи: автономія ($M = 28,4$), управління середовищем ($M = 27,4$), особистісне зростання ($M = 29$), позитивні стосунки ($M = 27,6$), мета в житті ($M = 28,8$) і самоприйняття ($M = 27,9$). Для військових результати такі: автономія ($M = 27,8$), управління середовищем ($M = 26,3$), особистісне зростання ($M = 27,6$), позитивні стосунки ($M = 27$), мета ($M = 27,8$) і самоприйняття ($M = 24,4$).

У дослідженні було використано кластерний аналіз з методом К-середніх за алгоритмом Hartigan-Wong у програмі Jamovi версії 2.4.14.

З графіка (рис. 1) видно, що оптимальною кількістю кластерів є три.

На Рис. 2 видно три профілі респондентів з порушеннями слуху. Графік демонструє середні значення змінних для трьох кластерів. У цьому кластерному аналізі всі змінні були стандартизовані через різні діапазони їх значень.

Визначено середні показники трьох виділених кластерів (табл. 2).

Кластер 1. «Низький рівень суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху». У даній групі з 78 респондентів, які мають порушення слуху, виявлено високі показники тривожності, фрустрації та ригідності, а також високий рівень гандикапу, що поєднується з низькою самооцінкою. Шкали психологічного благополуччя демонструють низькі результати, зокрема у соціальних аспектах, таких як соціальна підтримка та стосунки з близькими. Це свідчить про труднощі в соці-

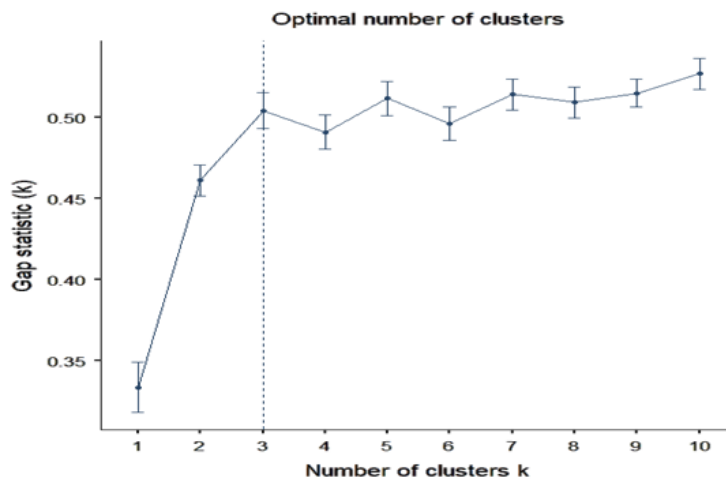


Рис. 1. Оптимальна кількість кластерів для дослідження

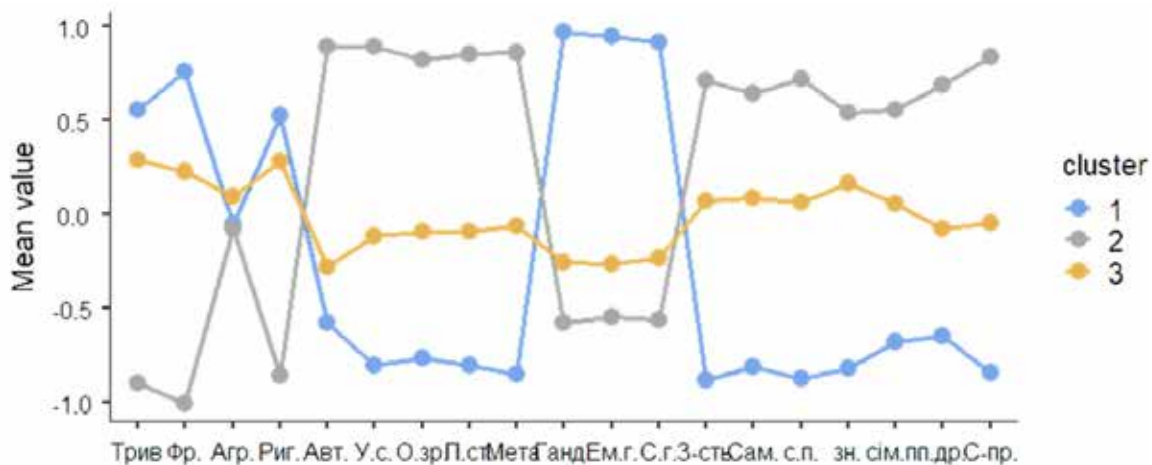


Рис. 2. Розподіл змінних по кластерах

Середні значення для трьох кластерів

Змінні	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3
Тривожність	0,557	-0,893	0,292
Фрустрація	0,760	-1,000	0,229
Агресивність	-0,053	-0,73	0,095
Ригідність	0,526	-0,853	0,283
Автономія	-0,577	0,896	-0,280
Управління середовищем	-0,804	0,986	-0,116
Особистісне зростання	-0,758	0,823	-0,092
Позитивні стосунки	-0,803	0,857	-0,087
Мета в житті	-0,848	0,862	0,057
Самоприйняття	-0,844	0,841	-0,045
Гандикап	0,974	-0,577	-0,255
Емоц.гандикап	0,952	-0,543	-0,265
Соц.гандикап	0,920	-0,557	-0,231
Задоволеність життям	-0,878	0,718	0,075
Самооцінка	-0,810	0,642	0,086
Соціальна підтримка	-0,874	0,721	0,070
Значимий інший	-0,919	0,546	0,167
Сімейна підтримка	-0,679	0,556	0,059
Підтримка друзів	-0,645	0,693	-0,073

альному та психологічному функціонуванні. Високий рівень гандикапу свідчить про труднощі в прийнятті свого порушення слуху, що призводить до негативних змін у самоприйнятті та якості життя. Такі особи часто відчувають тривожність і фрустрацію, а соціальний гандикап може викликати почуття самотності та безпорадності. Вони піддаються упередженому ставленню з боку чуючого суспільства, що сприяє їхній самоізоляції. Ці респонденти демонструють низький рівень автономії, що може свідчити про залежність від думок інших і відчуття безпорадності, що ускладнює їхню самореалізацію в навчанні та професії. Низький рівень позитивних стосунків вказує на труднощі у взаєминах, а також на відчуття беззмістовності у досягненні цілей. Таким чином, ця група осіб з порушеннями слуху потребує психотерапевтичної та корекційної підтримки, важливою частиною якої є психоедукація у різних формах (у паперових матеріалах або мобільних застосунках).

Кластер 2. «Високий рівень суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху». У цій групі (84 респонденти, табл. 2) спостерігаються високі показники психологічного благополуччя, задоволеності життям і соціальної підтримки, а також низькі рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це свідчить про добре розвинену саморегуляцію та адаптацію до змін у житті. Порушення слуху не є перешкодою для їхнього суб'єктивного благополуччя. Висока автономія і здатність до управління середовищем сприяють самореалізації, особистісному зростанню та професійному розвитку. Задоволення само-

детермінаційних потреб, як-от компетентність і соціальні зв'язки, є ключовими для цієї підгрупи. Вони активно ставлять і досягають цілей, мають підтримку від сім'ї, друзів та близьких. Це допомагає їм розвивати внутрішню мотивацію та покращувати соціальні зв'язки.

Згідно з теорією Маслоу А., цих респондентів можна вважати самоактуалізованими, оскільки вони приймають себе, прагнуть досягти своїх потенційних можливостей та встановлюють глибокі стосунки [16]. Ця група, зазвичай, не потребує психологічної допомоги.

Кластер 3. «Помірний рівень суб'єктивного благополуччя осіб з порушеннями слуху». До кластеру 3 увійшло найбільше респондентів (108 осіб – табл. 2). Ця група демонструє середні показники як за факторами, що сприяють суб'єктивному благополуччю, так і за тими, що можуть його обмежувати. Самооцінка психічних станів у них має певну вираженість, але не є критичною, що свідчить про розвинену саморегуляцію. Спостерігається знижений рівень автономії та управління середовищем, що вказує на труднощі з ухваленням самостійних рішень, але це не суттєво впливає на загальне почуття благополуччя. У цих респондентів є певна незадоволеність собою, що призводить до погіршення самоприйняття. Їм не властивий значний акцент на саморозвитку або досягненні особистісного потенціалу. Соціальні зв'язки у них обмежені, а підтримка від друзів майже відсутня, хоча є помірна підтримка з боку сім'ї або значимого іншого. Це знижує розвиток позитивних стосунків. Рівень гандикапу середній і не має руйнівного впливу

на їх самооцінку. Загалом, респонденти цього кластеру мають стабільні психологічні характеристики, але вони недостатні для повного відчуття щастя, оптимізму та задоволеності життям. За потреби їм може бути рекомендована психологічна допомога.

Висновки з проведеного дослідження та перспективи подальшого дослідження.

З аналізу описових статистик можна зробити наступні висновки, що чоловіки мають вищі рівні тривожності, агресивності та ригідності, тоді як жінки демонструють вищий рівень фрустрації. Найбільші показники тривожності та фрустрації спостерігаються в ранньому дорослому віці, тоді як агресивність і ригідність найвищі в середньому дорослому віці. Військові з порушеннями слуху мають вищі рівні тривожності та ригідності, порівняно з цивільними. Жінки з порушеннями слуху більш задоволені життям, ніж чоловіки, і мають вищу соціальну підтримку від друзів і значимих інших, але мають нижчу сімейну підтримку. Респонденти юнацького віку мають найвищий рівень задоволеності життям і самооцінки, а також демонструють високі показники автономії, особистісного зростання та самоприйняття. Жінки мають вищі показники загального, соціального та емоційного гандикапу, причому найвищі значення спостерігаються у юнацькому віці. Рівень соціальної підтримки найвищий у середньому дорослому віці, з особливою вираженістю сімейної та підтримки значимого іншого. За шкалами психологічного благополуччя краще виражено серед цивільних, ніж у військових.

На основі кластерного аналізу визначено три групи осіб з порушеннями слуху по рівню вираженості у них суб'єктивного благополуччя: низький, помірний та високий рівні.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на більш глибоке вивчення психологічних і соціальних чинників, які впливають на суб'єктивне благополуччя осіб з порушеннями слуху та складена таблиця з переліком найбільш значущих чинників суб'єктивного благополуччя цієї категорії осіб. Плануємо розробити рекомендації для психологів щодо особливостей консультативної роботи з клієнтами з порушеннями слуху.

ЛІТЕРАТУРА:

1. TOV W., Diener E. Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology* : Encyclopedia. New York, 2013. P. 3. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbecsp518>
2. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 293–304.
3. Боснюк В., Олефір В. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя особистості в

ситуації пандемії COVID-19. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 4 (48). С. 60. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4>

4. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2 (12). С. 109–114.

5. Данилюк І.В. Взаємозв'язок феноменів психологічного благополуччя, щастя та задоволеності життям особистості. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. С. 154–155.*

6. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. V. Вип. 17, 2017. С. 124–133.

7. Psychological Well-Being, Emotional Intelligence, and Emotional Symptoms in Deaf Adults / C. Peñacoba et al. *American Annals of the Deaf*. 2020. Vol. 165, №. 4. P. 436–452. DOI: <https://doi.org/10.1353/aad.2020.0029>

8. Helvik A.-S., Jacobsen G., Hallberg L. R.-M. Psychological well-being of adults with acquired hearing impairment. *Disability and Rehabilitation*. 2006. Vol. 28, №. 9. P. 535–545. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638280500215891>

9. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support / G. D. Zimet et al. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52, no. 1. P. 30–41. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

10. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton: Princeton University Press, 1965. DOI: <https://doi.org/10.1515/9781400876136>

11. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener et al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, no. 1. P. 71–75. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

12. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

13. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

14. Newman C. W., Weinstein B. E., Jacobson G. P., Hug G. A. The Hearing Handicap Inventory for Adults: psychometric adequacy and audiometric correlates. *Ear and hearing*. 1990. Vol. 11, no. 6. P. 430–433. DOI: <https://doi.org/10.1097/00003446-199012000-00004>.

15. Newman C. W., Weinstein B. E., Jacobson G. P., Hug G. A. Test-retest reliability of the hearing handicap inventory for adults. *Ear and hearing*. 1991. Vol. 12, no. 5. P. 355–357. DOI: <https://doi.org/10.1097/00003446-199110000-00009>.

16. MASLOW A. H. Motivation and personality. New York : Harper and Row, 1954. 411 p.

ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ОБРАЗИ У ЛЮДИНИ В МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ: ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД

DETERMINANTS FOR THE APPEARANCE OF A FEELING OF RESENTMENT IN A HUMAN IN INTERPERSONAL RELATIONSHIPS: THE GESTALT APPROACH

Дану статтю присвячено темі детермінант виникнення почуття образи у людини в міжособистісних відносинах: гештальт підхід. У статті йде мова про дорослу, повнолітню людину. Проаналізовано актуальну наукову літературу присвячену темі почуття образи. У статті окреслено проблеми сучасного суспільства – негативізм, скептицизм, міфи, стереотипи, хибні уявлення та установки, непорозуміння стосовно почуття образи. Наголошено на недостатній науковій дослідженості проблеми, а через це і поганій практичній розробленості дієвих, якісних, простих методів для використання їх населенням. Звернено увагу на недостатню кількість знань та практичних навичок у людей щодо почуттів, які необхідні кожному для екологічного та конструктивного їх проживання, збереження якісних, міцних, довірливих міжособистісних стосунків. Розроблено наглядну модель способів психічної обробки та переробки почуттів у річищі психоаналітичної та гештальт-терапевтичної концепції. Розподілено ці способи за своїми наслідками для психологічного благополуччя особистості (деструктивний, конструктивний, екологічний). Розкрито значення поняття «образи» та його особливості. Розглянуто основні детермінанти виникнення почуття образи у людини. Окреслено важливість наявності почуття образи в міжособистісних стосунках людей. Виділено види образи, з'ясовано функції. Наведено роль та види очікувань як важливої складової образи. Схематично проілюстровано природний взаємозв'язок почуттів образи та провини у міжособистісних стосунках. Запропоновано прикладну психологічну техніку та практичні засоби пропрацювання образи. Стаття має інформативно-пізнавальне, психоедукаційне та практично-прикладне значення, може бути корисною для студентів, науковців, практичних психологів та людей, які цікавляться психологією та особистісним розвитком.

Ключові слова: почуття, образа, переживання, емоції та почуття, почуття образи, міжособистісні відносини, стосунки, спосіб, конструктивне та екологічне проживання, гештальт-підхід, гештальт-терапія.

This article is devoted to the topic of the determinants for the appearance of a feeling of resentment in a human in interpersonal relationships: the gestalt approach. The article is about an adult, fully-formed person. Current scientific literature devoted to the topic of feelings of resentment was analyzed. The article outlines the problems of modern society – negativism, skepticism, myths, stereotypes, misconceptions and attitudes, and misunderstandings regarding feelings of resentment. Emphasis is placed on the insufficient scientific research of the problem, and because of this, the poor practical development of effective, high-quality, simple methods for their use by the population. Attention is drawn to the insufficient knowledge and practical skills of people regarding feelings, which are necessary for everyone for ecological and constructive living, and the preservation of high-quality, strong, trusting interpersonal relationships. A visual model of mental processing and feelings processing methods in the context of psychoanalytic and gestalt therapeutic concepts has been developed. These methods are divided according to their consequences for the psychological well-being of the individual (destructive, constructive, ecological). The meaning of the concept of "resentment" and its features are revealed. The main determinants of a person's feeling of resentment are considered. The importance of the presence of resentment in interpersonal relationships of people is outlined. The types of resentment are identified, and the functions are clarified. The role and types of expectations as an important component of the resentment are given. The natural interrelationship of resentment and guilt in interpersonal relationships is schematically illustrated. An applied psychological technique and practical tools for working out the resentment are offered. The article has an informative-cognitive, psycho-educational, and practical-applied value, it can be useful for students, scientists, practical psychologists, and people interested in psychology and personal development.

Key words: feelings, resentment, experiences, emotions and feelings, feelings of resentment, interpersonal relations, relationships, method, constructive and ecological experiences, Gestalt approach, Gestalt therapy.

УДК 159.942+159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.32>

Овчиннікова О.В.

аспірантка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І. Зязюна Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Підбуцька Н.В.

д.психол.н., професорка, завідувачка кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами імені академіка І. Зязюна Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Кожна людина у своєму житті стикається з почуттям образи. Проте, далеко не у всіх людей є достатня кількість знань та практичних навичок стосовно проживання цього почуття, натомість навколо цього феномену зосередилося багато хибних уявлень та установок, а також міфів, стереотипів, негативізму, скептицизму тощо. Через це можна побачити розлади у міжособистіс-

них стосунках, зниження рівня довіри, відкритості, людяності, а збільшення випадків насилля, протидорства, розриву важливих відносин, розлучень. Тож, назриває необхідність у детальному вивченні науковцями цього складного явища та розробці доступних методів, за допомогою яких можна було б доносити до населення простою мовою важливу психологічну інформацію та практичні засоби щодо проживання почуття образи задля покращення та укріплення відносин між людьми.

У статті йде мова про дорослу, повнолітню людину.

Стаття має інформативно-пізнавальне, психоедукаційне та практично-прикладне значення, може бути корисною для студентів, науковців, практичних психологів та людей, які цікавляться психологією та особистісним розвитком.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У іноземних мовах поняття образу або немає, або представлено у інших формах та значеннях: gniew, zniewa epie (польська) – гнів, зневага; негодување (болгарський) – обурення; risentimento (італійська) – невдоволення; odpor (чеська) – опір тощо.

У одинадцятитомному академічному тлумачному словнику української мови термін образу описано у двох взаємопов'язаних значеннях:

1. Зневажливе висловлювання, негарний вчинок і т. ін., що спрямовані проти кого-небудь і викликають у нього почуття гіркоти, душевного болю.

2. Почуття гіркоти, досади, викликане в кого-небудь чіємсь зневажливим словом, негарним вчинком і т. п. [17].

К. Хорні, під час дослідження невротичної особистості, почуття образу сприймає як невротичну реакцію у стосунках, яка має відношення до самоствердження, самооцінки та прив'язаності людини. Вчена обумовлювала образу конфліктом між прагненням довіряти іншим та незмогою зробити це [7].

Прихильник гештальт-підходу Дж. Ламбі у своїх дослідженнях вивчав процеси «проживання» емоцій. Він стверджував, що образа для людей з прикордонним розладом особистості є важливим чинником, який посилює недовіру до інших. Тобто, образа в дорослому віці «підживлює» недовіру, що сформувалася в дитинстві внаслідок дитячих травм і випадків насильства, при тому, що може не бути об'єктивних передумов виявляти цю недовіру до оточуючих людей [11].

Арора К. М., Томсон Д. А., досліджуючи ситуації насильства між дітьми у школах, дійшли висновку, що булінг – є причиною виникнення почуття образу, та стресу [2].

С. Аббаси у своїй статті вказував на ефективність технік гештальт-терапії, таких як «порожній стілець», у роботі з образою на близьких людей. Він наполягав на тому, що людина має можливість позбутися деструктивних патернів у відносинах і зупинити емоційні конфлікти з близькими, використовуючи нові усвідомлені та логічні реакції [1].

У своїй роботі, Дж. Соффер проаналізував праці Г. Келлі, який визначав почуття образу деструктивним і ворожим, тому що у сутності цього почуття є прагнення скривдженої людини зрозуміти мотив і пояснення вчинку іншої, яка

принесла біль і домогтися його визнання своєї провини. На думку Келлі, почуття образи тільки відштовхує і не дає можливості зблизитися, зрозуміти іншого і прийняти його модель світу у свою [10]. Соффер висловив незгоду з деякими аспектами визначення Келлі і припустив, що навіть якби скривджена людина була б здатна змусити іншу визнати свою провину, проте це не дало б гарантії дізнатися справжні мотиви вчинку. З цього випливає втрата довіри у подальших відносинах. А якщо припустити можливість викоринити почуття образи і тільки приймати іншого таким, яким він є, то це можна вважати ірраціональною поведінкою, відмовою від того факту, що інший завдав болю, виявив неповагу. Таким чином, викоринення у людини почуття образи можна розцінювати як спробу знецінити та придушити факт образи та перенесеного болю [16].

Звертаємо увагу на те, що в суспільстві простежується певна стагнація почуття образи.

Деякі вчені висвітлюють почуття образи як явище скоріше руйнівне, деструктивне, негативне, ніж таке, що має корисні властивості.

Гарькавець С. О., Яковенко С. І. описують почуття образи як афективну реакцію, що виникає у соціально-незрілої, схильної до інфантилізму людини з високим рівнем невротизації [19].

Свертілова Н. В., Саннікова О. П. розглянули проживання образи у двох аспектах: по-перше – як емоційний стан, який обумовлюється ситуативністю, динамікою та актуальністю; по-друге – образливість як статичну властивість особистості, яка проявляється у надмірній чутливості, схильності до проживання образи навіть у тих ситуаціях, які не є «образливогенними», а тільки сприймаються особистістю такими. При цьому суб'єктивне проживання приниження, урази гідності, несправедливості не відповідає об'єктивній реальності [20].

У своїх дослідженнях, прихильник психоаналітичного підходу Л. Кансіпер, приділяв велику увагу почуттям та емоціям. Він протиставляв образу заздрості. На його думку, у той час, як заздрість – це направлене бажання знищити об'єкт, який, як вважається, володіє благами, яких не вистачає суб'єкту, тоді як ображена людина бажає залишити об'єкт живим та біля себе для того, щоб регулярно агресувати та нападати на нього. Тобто, для реалізації образи, ображена людина обов'язково потребує присутності образника, навіть має прив'язаність і залежність від нього у ворожому та паразитичному відношенні [9].

Науковець П. Фасула, досліджував питання місця почуття образи у житті людини та суспільства. У своїй праці він задається питаннями: чи можна вважати образу легітимною, законною, або, можливо, її треба засуджувати та вико-

рінювати. Намагаючись, вирішити ці питання, дослідник прийшов до думки, що роль почуття образи неоднозначна. В одних ситуаціях – вона дієва та доречна, а в інших – зовсім ні [5].

Б. Огунфова, Д. Вайнхардт, К. Хван досліджували вплив образи співробітників з боку керівництва, за тих умов, коли керівники ображають підлеглих з різним ступенем агресивності. Дослідники позначили, що коли співробітник дізнається, що стосовно деяких колег, начальство лояльніше, то у нього з'являється почуття образи та його відносини з групою погіршуються. Варто зауважити, що у своїй роботі вчені позначають образу виключно як пагубне (негативне) почуття [13].

Ми вважаємо, що даний феномен треба дослідити більш ширше.

Зауважимо, що «життєвська психологія» наповнена різними висловами, приказками, прислів'ями, які знецінюють суть почуття образи та спонукають, що з ним потрібно боротися, викорінювати як щось погане і непотрібне: «Не можливо образити, можливо лише образитися», «На ображених воду возять», «Поплач, менше сечі буде», «Розумна людина ні на що не ображається», «Чого губи надула» і т. д.

Також простежуються стереотипи, що зрілі дорослі не ображаються, а тільки діти (інфантильна позиція). Через це дорослі вимушено приховують своє щире почуття, намагаються його утримувати та придушувати, контролювати свій вигляд та ситуацію. Так, дорослі чинять супротив та не легалізують почуття. Це може призводити до психічного перенавантаження, поганого самопочуття та розладу у міжособистісних відносинах.

Також, навіть у психологічних колах серед психологів-практиків можна відстежити дію стереотипу щодо того, що всі образи неодмінно необхідно прощати і відпускати, а якщо ні – то будуть жадливі наслідки. Проте, ми вважаємо, що кожен випадок довготривалої образи та непростення є унікальним і кожен конкретну образу треба дбайливо та уважно досліджувати, розбирати, легалізувати та свідомо проживати поряд з підтримуючою людиною. А не примусово намагатися змиритися, прийняти та пробачити, під тиском «треба». Наполягати на пробаченні образ – певне насильство. І якщо людина не хоче, якщо вона не згодна, не готова, то не потрібно вимагати навмисного пробачення. «Пам'ять та совість завжди розходилися і будуть розходитися в тому, чи слід прощати образи» Джордж Галіфакс [3, с. 35]. Завдання психолога у тому, щоб допомогти клієнту розібратися з природою образи, щоб вона перестала бути для неї токсичною і не погіршувала якість життя. А пробачати чи ні – свобода кожної окремої особистості.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на те, що

тематику емоцій та почуттів людини досліджували і продовжують досліджувати багато вчених, досі немає чіткого та широкого визначення феномену почуття образи, не з'ясовано її однозначної ролі, функцій та видів, а через це і дефіцит практичних рекомендацій щодо способів його екологічного та продуктивного проживання для особистості.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феномену почуття образи, розглянути детермінанти виникнення образи, окреслити значення та функції, види образи, висвітлити шляхи екологічного проживання почуття через призму психоаналізу та гештальт-терапії, дослідити взаємозв'язок образи та провини у міжособистісних стосунках, надати деякі практичні рекомендації, засоби, техніки щодо пропрацювання почуття образи.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Прихильники гештальт-підходу розглядають людину за принципом цілісності – холізму, як єдиний організм [14]. Наголошують на важливості спільного взаємозв'язку і тіла, і емоцій з почуттями, і думок, і навколишнього середовища, тому що це все є частинами одного цілого [18]. Тож, в гештальт-терапії багато уваги приділяють важливості ролі емоцій та почуттів в житті людини. Не існує хороших чи поганих почуттів, вони просто є. Гештальт-терапевти стверджують, що всі вони є абсолютно нормальною і невід'ємною складовою – провідниками та маркерами, за допомогою яких можна збагнути свій стан та навколишню дійсність і задовольнити потреби [15]. Отже, за принципами гештальт-підходу, рекомендовано бути уважним та чутливим до сигналів психіки у прояві почуттів. Образа, як і всі інші, – почуття цілком нормальне, природне, корисне, інформативне. Його варто сприймати серйозно.

Гештальтисти апелюють такими поняттями як «легалізація почуттів», «контакт», «присутність», «проживання», ставлячись до них як до структур необхідних для творчої адаптації та повноцінного, якісного життя особистості [14, 15, 18].

Психоаналітики З. Фрейд, К. Юнг, Н. Мак-Вільямс, розвиваючи ідеї теорії травми і механізмів психічного захисту, вводили та описували такі терміни як «витіснення» (придушення), «відігравання», «відреагування» (абреакція) – способів людської психіки зняття внутрішньої напруги [6, 8, 12].

На основі синтезу цих концепцій ми зробили наглядну таблицю, де виділили шість способів психічної обробки та переробки почуттів. У таблиці 1 описано: назва терміну (способу), ступінь усвідомлення особистістю, суть і механізм дії способу, приклад реалізації, оцінка способу (за наслідками).

Таблиця 1

Способи психічної обробки та переробки почуття

Назва	Ступінь усвідомлення	Суть, механізм дії	Приклад	Оцінка
1. Придушення; витіснення	Неусвідомлене	Автоматичне, спрямоване на мінімізацію неприємних почуттів шляхом видалення їх зі свідомості. Однак, психічна енергія не реалізовується, видалені зі свідомості переживання, не зникають безслідно, а продовжують свою «токсичну» дію у психіці та впливають на поведінку людини, знижуючи якість життя.	Витіснене, неусвідомлене почуття образи на партнера може проявлятися у індивідуальних симптомах, наприклад, «помилкових діях» – розбити його улюблену чашку, раптовому зниженні романтичного та сексуального потягу до нього, відчуття недовіри, небезпеки, дистанціювання, приступках тривоги, гніву, мігренях, неприємних відчуттях у районі грудної клітини, застуді та ін.	Деструктивний
2. Відігравання	Неусвідомлене	Психічна напруга реалізовується на сторонніх об'єктах. На деякий час може відбутися незначне полегшення, проте енергія від почуттів, яка потрібна для змін, витрачається не за призначенням. Потреба так і не задовольняється, а напруга повертається та знов накопичується. Переживання не усвідомлюються, замість цього виконуються якісь дії. Реалізується перенос. Причому простір та люди, де і з ким відіграється сценарій, можуть не співпадати з тими подіями та людьми, із якими виникли ці почуття напочатку.	1. Через залежність від речовин (алкоголь, наркотики) відіграє сценарій сепарації від значимих людей. Свобода та звільнення від гіперопіки, контролю, влади (боротьба за цю владу). Залежність виступає єдиним місцем, де людина самостійна, де з нею нічого не можуть зробити, ніяк вплинути. Несвідомо транслює образу значимим людям тощо. 2. Отримав різкий негативний фідбек (критику) стосовно свого проекту у значущому колективі колег. Неусвідомлені почуття образи, страху, сорому – неусвідомлена потреба у безпеці, прийнятті, визнанні відіграється раптовими спалахами гніву на близьких удома.	Деструктивний
3. Виплеск	Свідоме	Різка розрядка, енергійний виплеск назовні. Психічний біль та напруга знімається, а причина їх появи залишається. Не усвідомлена природа і суть виниклого почуття (для чого воно, про що сигналізує), вітальна енергія, яка первинно призначена для зміни ситуації і досягнення бажаного, зливається на сторонні дії. У результаті немає можливості задовольнити ключову потребу. Найімовірніше після розрядки знову запуститься процес накопичення та фонового невдоволення.	Людина усвідомлює, що почуває образу на близького, проте замість того, щоб поговорити з ним про це прямо, йде бити подушки, посуд, їде «прокричатися» у лісі, тренується у спортзалі до знесилення, лупцює грушу, уявляючи що це людина, на яку образився, дзвонить друзям жалітися, пліткувати, знаходить коханця (будує трикутники). А потреби, наприклад, у любові, увазі, довірі, близькості та повазі залишаються нереалізованими.	Деструктивний
4. Ігнорування, відкидання	Свідоме	Людина починає відчувати, але зупиняє себе з якихось причин. Ставиться до своїх почуттів як до чогось неважливого, такого що заважає, псує життя, а тому знецінює та відкидає їх. Таким чином, енергія від почуття не знаходить вихід, а застрягає, через це виникає напруження і призводить до психосоматичних захворювань.	Людина не хоче стикатися з почуттям, відчувати його, починає чинити йому опір, навмисно відкинути, забути, проігнорувати, намагається переключити увагу на щось, відволіктись – поїсти, поспати, заповнити себе, що все добре, що їй байдуже, що вона нічого такого не відчуває, що все зараз мине і стане на свої місця. Через це виникає важкість, напруження, замкнутість, дратівливість, безенергійність, організм починає сигналізувати хворобами.	Деструктивний

<p>5. Відреагування; абреакція Легалізація переживання</p>	<p>Свідоме</p>	<p>Повторне усвідомлене проживання травмуючої ситуації (яка вже відбулася) з метою проявлення почуттів, що подавлялися, утримувалися. Нарешті дати місце (простір), почуттям, дати їм вихід, розібратися у їх природі, «допрожити» та завершити цикл. Розмістити у контакт (відверто поговорити про це) з кимось, здатним до контейнування, наприклад, з близькими або психологом. Дієвий спосіб. Він підходить і добре працює з наслідками – напругою та різними симптомами, які вже з'явилися і заважають людині.</p>	<p>Людина доросла, відповідальна за свій стан та своє життя. Розміщення та розділення переживань у контакт з іншим. Відкрита розмова «від серця до серця» через Я-вислови, використання навичок асертивності; психотерапія.</p>	<p>Конструктивний</p>
<p>6. Якісна присутність</p>	<p>Усвідомлене</p>	<p>Спосіб не відкладати, не накопичувати, а помічати та користуватися сигналами почуттів та закладеною у них енергією одразу, перебуваючи безпосередньо в ситуації. А отже, бути свідомим, чутливим, уважним, присутнім, живим в «тут і зараз», кожної миті, в процесі плинності буття. Відбувається неперервний, доступний потік інформації: 1. Що зараз відбувається навколо мене: що я бачу, чую, відчуваю і т. д.? 2. Що зараз зі мною відбувається: які відчуття у тілі, емоції та почуття, думки? 3. Що я думаю з цього приводу: у чому я потребую і що обираю робити?» 4. Людина обирає для себе оптимальний варіант і починає діяти – контактувати з навколишнім світом. Таким чином, задовольняє або не задовольняє потреби.</p>	<p>Людина сприймає почуття, як природній, органічний перебіг енергії. Почуття допомагають їй орієнтуватися у навколишньому світі. Використовує почуття для покращення якості свого життя у теперішньому часі. Людина, яка якісно присутня у своєму житті – свідома, чутлива, наповнена енергією, вона відразу творчо реагує на обставини у відповідності до своєї природи.</p>	<p>Екологічний</p>

Отже, дієвий спосіб для роботи з наслідками – відреагування (абреакція) та легалізація переживання, а екологічний – якісна присутність «тут і зараз», використання сигналів почуттів у моменті.

Образа – це складне почуття, яке може включати в себе кілька складових. Таких як злість, розчарування, зневага по відношенню до кривдника і жалість до себе, а також досаду, здивування, смуток, тугу, безсилля, сором що зі мною так вчинили.

При переживанні образи, фізіологічно можуть виникати неприємні, щемливі, болісні відчуття у тілі. Це може супроводжуватися такими ознаками: важкістю у грудях, переривчастістю дихання, почервонінням обличчя, напруженням в області лоба, зсуванням брів, спазмом горла, виникненням сліз на очах, тремтінням, зсувом уперед нижньої щелепи та губи, опущенням кутків губ.

У додаток до цього, також можуть виникати нав'язливі думки, часте згадування події та

процес автоматичного циклічного самовідтворення ситуації знов і знов.

Є той, хто відчуває образу (ображається) і той, на кого адресована образа (на кого образилися через якусь поведінку, слова, вчинок чи бездіяльність).

У нормі це почуття виникає в людини як реакція на заподіяну їй образу, кривду, шкоду, збитки, при несправедливості, порушенні, вторгненні, руйнуванні, пригніченні тощо. Це може відбуватися на психологічному, фізичному рівнях, а також у соціальній, матеріальній сферах.

Можна помітити, що людина ображається лише на тих, хто їй знайомий, близький, важливий для неї; з ким відносини мають значення та цінність. Стосовно незнайомих та маловажливих людей, таке складне почуття як образа не виникне, а будуть інші – більш однозначні та простіші емоції та почуття. Вважаємо, що саме так відбувається через те, що образа є соціальним почуттям, адже воно формується на тлі

перебування і розвитку дитини у суспільстві. Дитина вперше стикається з почуттям образи і дізнається про нього від значимих дорослих, які її оточують і піклуються, до яких формується прив'язаність.

Розпізнаючи у себе почуття образи, людина здатна донести до іншої про свій стан. Людина стає спроможна висловити свою незгоду, дати знати іншій людині, що в їх відносинах щось відбулося не так, що вона винна, що завдала болю, що її вчинок приніс страждання. Завдяки цьому людина, на яку образилися, може зрозуміти неправильність свого вчинка, відчути провину, каяття та подбати про вибачення та виправлення ситуації, компенсування завданої шкоди, витрат. Тож, почуття образи сигналізує про цінність міжособистісного зв'язку, що людина не хоче втрачати цей зв'язок, з'являється місце для зближення. Ображена, постраждала людина потребує бути поміченою та вислуханою у своєму болі, потребує у підтримці, повазі, теплі, любові, прихильності, визнанні тощо. Таким чином, почуття образи виступає своєрідним містком у контакті людей, несе функцію збереження та укріплення відносини, спонукає відновити порушений баланс.

Отже, почуття образи виконує функції соціального регулятора поведінки та помічника у налагодженні стосунків.

Образа виникає в місці невідповідності очікувань та реальної поведінки людини. Мова йде про розчарування. Людина чекає і хоче від іншої одного, а вона чинить зовсім по-іншому. Таким чином, надії та очікування не виправдовуються. Варто зазначити, що очікування можуть бути нормальні, реальні, справедливі (наприклад, розраховувати на толерантність, повагу, фізичну недоторканість, соціально прийнятне поведіння, конструктивний діалог, дотримання кордонів, ненасильницьку поведінку, дотримання домовленостей), а можуть бути уявними, фантазійними (наприклад, він повинен був здогадатися; мені не можна відмовляти; він замінить мені батька; мій син все життя буде жити у цьому будинку, бо я сам його збудував; він одружиться зі мною; їй сподобається моя ідея).

Виділяємо два види образи: ситуативну та хронічну (фонову).

Ситуативна – у певний момент часу, при якійсь події, обставинах, у якійсь певній ситуації людині зробила боляче, завдала шкоди, поранила її близька людина і вона на це природно реагує.

Пропонуємо техніку рефлексії для пропрацювання та проживання ситуативної образи.

Чесно з'ясуйте для себе:

1. На що конкретно ви образилися? Що ви хотіли, які були сподівання стосовно людини, на яку образилися?

2. Чи домовлялися ви з людиною про це, чи знала вона про ваші очікування?

3. Що було порушено, яка шкода вам заподіяна?

4. Чи можете ви внести ясність – розповісти цій людині про свої почуття, попросити прямо чого бажаєте, запропонувати свої варіанти вирішення ситуації?

5. Чи має право людина сказати вам про свої обмеження, відмовити, не задовольнити вашу потребу?

6. Якщо вам відмовлять, де, як, з ким, крім цієї людини, ви можете отримати бажане, як можете собі компенсувати шкоду?

Таким чином, потреба задовольняється, ситуація завершується, і почуття образи не залишається у фоні, воно більше не завдає дискомфорту, воно перестає сигналізувати і остаточно минає.

Хронічна або Фонова образа – коли доросла повноцінна людина постійно або більшу частину часу відчуває себе ображеною, перебуває у нещасному, пригніченому стані, відіграє роль жертви, а практично усіх інших докола, при будь-яких ситуаціях, сприймає тиранами та кривдниками. Почуття образи стає фоновим, постійно присутнім. При цьому людина користується такою своєю демонстративною позицією: «мені всі винні», безпорадної та неспроможної, завжди потребує допомоги. Щоб інші помітили, почали піклуватися і робили все, а сама не бере відповідальності за своє життя, не приймає дорослу позицію, нічого не робить для вирішення ситуації та покращення свого стану.

Також у фоновій образі можна виділити довготривалу токсичну образу на конкретну людину. При такій довгостроковій образі часто людина навмисно екологічно не завершує її, а довго чіпляється за неї, як за спосіб повернути до себе увагу оточуючих (зібрати коаліцію). Людина прагне бути побаченою у своїй жертвовності, довести неправоту іншого, засоромити його та добитися його покарання. Таким чином здійснюється маніпулятивна спроба змусити іншого почуватися поганим, винним, прийти вибачитися й виконувати всі прохання та задовольняти потреби.

З вищесказаного стає зрозуміло, що між почуттям образи однієї людини і почуттям провини іншої є взаємозв'язок. Розглядаємо почуття провини як корисне соціальне почуття, при умові, якщо вона природна та ситуативна [4]. Бо провина теж може бути хронічною (коли постійно винен), тоді з нею краще працювати з психологом. Тож, почуття провини обумовлюється почуттям образи іншого та підсвічує людині, що вона зробила щось не так, доставила неприємності, щось порушила, була неправа. Якщо ображена людина змогла донести свої почуття та думки, а той, хто обра-

зив усвідомив заподіяну шкоду, то в нормі у нього виникне почуття провини і тенденція до покаяння. Почуття провини буде спонукати до таких думок та дій: як вибачитися, як налагодити стосунки, виправити ситуацію, як компенсувати шкоду, як залагодити провину, що для цього можна зробити. Коли такі дії реалізуються, стосунки стануть скомпенсовані, вирівняні і відновлені.

Нижче наведено схему, де висвітлено природній взаємозв'язок образи та провини у міжособистісних стосунках; цикл нормалізації стосунків, у якому важливу роль відіграють ці почуття (рис. 1).

Проте, тут варто розуміти, що цього може і не статися ніколи. Усвідомлення завданої шкоди як такої залежить від суб'єктивного сприйняття окремої особистості. Наприклад, що одна людина може сприймати як порушення і шкоду, інша – як допомогу та хороший вчинок. Тому, важливо якомога більше прояснювати ситуацію, дивитися на неї ширше і з різних сторін, враховувати почуття і думку кожного учасника взаємодії. Людина, на яку ображаються, може не прийняти провину, бути не згодною і впевненою у правоті свого вчинка. В цьому випадку важливо розділяти зони відповідальності: на що та людина, яка образилася може вплинути і на що вже ні, а де починається зона відповідальності того, на кого ображаються. Ф. Перлз, засновник гештальт-терапії підкреслює: «Ти прийшов у цей світ не для того, щоб відповідати моїм очікуванням, так само і я прийшов сюди не для того, щоб виправдати твої. Ти – це ти, а я – це я. Якщо ми зустрінемося і порозуміємося – це прекрасно, а якщо ні – то нічого не вдієш, так тому і бути», – «Молитва гештальтиста» [14, 18, с. 21].

Якщо та людина, на яку ображаються з якихось причин, не може або не хоче (або її взагалі вже немає серед живих) залагодити провину, тоді важливо змістити фокус на себе. Краще подумати: не як помститися і покарати іншого, а що можна зробити для себе, як попідкува-

тися, як подолати негативні наслідки заподіяної шкоди. Помітити, чого я тут потребую і як можу компенсувати шкоду собі. До кого можна звернутися по допомогу, з ким можна поділитися складними переживаннями. Бажано звернутися до психолога.

Деструктивною формою поведінки з почуттям образи буде ігнорування, знецінення почуття образи, демонстраційна поведінка, фантазування, помста, накопичення образ.

Проживати давні, тривалі, фонові, токсичні образи є непростою, трудомістким процесом, але це цілком реально. Справа не у почутті як такому, бо почуття приходить, про щось сигналізує людині і минає. Справа у тому, яким способом людина обходиться з цим почуттям, тобто які дії вона робить після того, як помітила у себе цю реакцію. Проте, може бути такий варіант, що почуття образи буде недоступне для сприйняття, придушене, неусвідомлюватися особистістю, а тому наносити шкоду психіці, впливати на поведінку – відтворювати автоматичні деструктивні патерни. В цьому випадку необхідно розвивати емоційний інтелект, чутливість, усвідомлення, емпатію, навички асертивності, досліджувати свій внутрішній світ. У цьому може допомогти відкрита комунікація з оточуючими, вивчення психологічної літератури, особиста терапія з психологом.

Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку.

Отже, образа – складне соціальне почуття. Відчувати образу – це нормально. Усі особистості відчувають почуття образи. Якщо виникає образа – треба її підмічати, ідентифікувати, усвідомлювати що відбувається, через що виникло таке почуття, про що воно свідчить і яку дію можна зробити задля покращення становища. Ні одне почуття не буде тривати нескінченно, але людина сама здатна вплинути на тривалість та токсичність цього процесу. Почуття існують не для того, щоб нашкодити, а для того, щоб орієнтуватися у навколишній дійсності та в своєму внутріш-

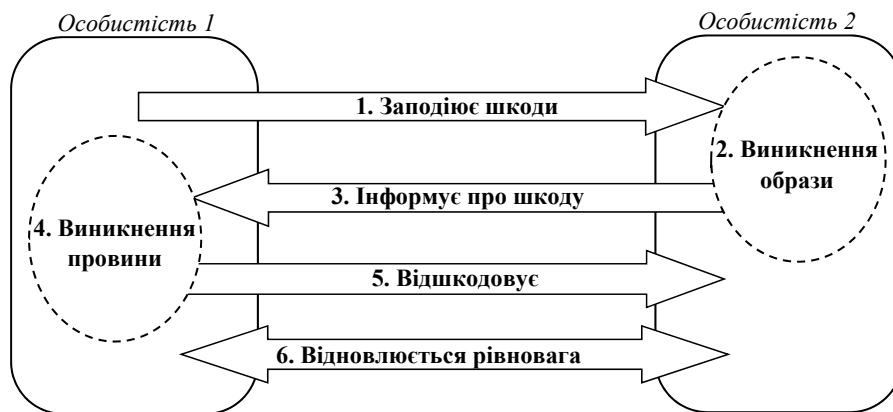


Рис. 1. Природний взаємозв'язок образи та провини у міжособистісних стосунках

ньому світові, щоб виживати, контактувати та вдовольняти потреби. Руйнівні наслідки для особистості: різні симптоми, травми, розлади, розриви у відносинах і т. п. з'являються через зупинений процес проживання почуттів, адже порушується суть перебігу природних життєвих процесів. Як і всі інші, почуття образи краще усвідомлено проживати, бо воно наділене корисною психічною вітальною енергією, залишатися чутливою, свідомою, живою та присутньою людиною у всіх проявах життя.

Образа виникає в місці невідповідності очікувань та реальної поведінки людини. Очікування можуть бути нормальні, реальні, справедливі, а можуть бути уявними, фантазійними.

Почуття образи виконує функції соціального регулятора поведінки та помічника у налагодженні стосунків.

Виділяємо два види образи: ситуативну та хронічну (фонову). У фоновій образі можна виділити довготривалу токсичну образу на конкретну людину.

Між почуттям образи однієї людини і почуттям провини іншої є взаємозв'язок. Почуття провини обумовлюється почуттям образи іншого та підсвічує людині, що вона зробила щось не так, доставила неприємності, щось порушила, була неправа, треба виправити становище та компенсувати завдану шкоду.

Продуктивними способами поводження з образою вбачаємо розпізнавання своїх емоцій та почуттів, розміщення у контакті (опис свого стану та бачення ситуації) у зрозумілій, чіткій формі, через Я-висловлювання, ненасильницьке спілкування, навички асертивності, розуміти зони відповідальності. Конструктивний спосіб обробки та психологічної переробки почуття образи – абреакція та легалізація переживання, а глобальний та екологічний – якісна присутність у своєму житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Abbasi S. Effectiveness of Gestalt Therapy on Differentiation of Self and Ego Strength of Men with Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Psychology*. 2021. Vol. 15, no 2. P. 131–152.
2. Arora C. M. J., Thompson D. A. Defining bullying for a secondary school. *Education and Child Psychology*. 1987. Vol. 2, no 4. P. 110–120.

3. Auden W., Kronenberger L. The viking book of aphorisms, a personal selection. New York: Dorset Press, 1981. P. 35.

4. Carroll E. Izard. The psychology of emotions. Berlin : Springer Science & Business Media, 1991. 472 p.

5. Fasula P. Value and legitimacy of resentment. *Philosophy*. 2022. Vol. 4. P. 69–83.

6. Freud S., Breuer J. Studies on Hysteria. Reissue ed. New York : Basic Books, 2000. 376 p.

7. Horney K. The neurotic personality of our time. 1st ed. London : Routledge, 2013. 300 p.

8. Jung C. The Theory of Psychoanalysis. Scotts Valley : CreateSpace Independent Publishing Platform, 2018. 120 p.

9. Kancyper L. Terminable and Interminable Resentment. *Psychoanalysis*. 2017. Vol. 2. P. 19–42.

10. Kelly G. A. The psychology of personal constructs. 1st ed. New York: Norton, 1955. 1218 p.

11. Lambie J. A. The demanding world of emotion: A Gestalt approach to emotion experience. *New Ideas in Psychology*. 2020. Vol. 56, no. 100751 P. 1–13. URL: <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100751> (date of access: 09.09.2024)

12. McWilliams N. Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 426 p.

13. Ogunfowora B., Weinhardt J. M., Hwang C. C. Abusive supervision differentiation and employee outcomes: The roles of envy, resentment, and insecure group attachment. *Journal of Management*. 2021. Vol. 47, no. 3. P. 623–653.

14. Perls F. S. Gestalt Therapy Verbatim. Lafayette : Real People Press, 1969. 279 p.

15. Perls F., Hefferline R., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality. New York, NY : Julian, 1951. 514 p.

16. Soffer J. The Psychology of Anger: George Kelly's Phenomenology of Hostility. *PhilPapers*. 2020. P. 1–16.

17. Білодід І. К., Бурячок А. А. Словник української мови: в 11 т. Київ : Наукова думка, 1979. Т. 5 : Н–О. 840 с.

18. Булюбаш І. Д. Посібник з гештальт-терапії. Київ: Ростислав Бурлака, 2017. 702 с.

19. Гарькавець С. О., Яковенко С. І. Проблема образи, прощення та примирення: огляд наукових підходів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2023. С. 53–68. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-60-1-53-68> (date of access: 09.09.2024)

20. Свєртілова Н. В. Диференційно-психологічний аналіз переживання образи: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2017. 229 с.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ДО НАСЛІДКІВ ВІЙНИ: ДОСЛІДЖЕННЯ СЕРЕД ДОРΟΣЛОГО ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AS A KEY FACTOR IN ADAPTING TO THE CONSEQUENCES OF WAR: A STUDY AMONG ADULT CIVILIAN POPULATIONS

Стаття присвячена теоретичному дослідженню проблеми психологічної стійкості як ключового чинника адаптації до наслідків війни на предметі вивчення дорослого цивільного населення. Авторами статті був теоретично підтверджений негативний вплив війни на фізіологічне та психічне здоров'я індивіду. Визначено, що велика частка цивільного населення потерпає від згубного впливу дистресу на здоров'я, що є похідною ланкою для розвитку емоційних та поведінкових розладів особистості, таких як посттравматичний стресовий розлад або інші розлади адаптації, що супроводжується важкими, не комфортними для дорослого цивільного населення станами.

Дослідники Є. Головаха, Л. Коробка та О. Ніздрань вбачають однією з головних проблем збереження здоров'я серед цивільного населення України нехтування профілактикою власного здоров'я, що негативно впливає на формування психологічної життєвої стійкості, адаптацію та адаптаційний потенціал особистості. Автори вказують, що в умовах війни та інших екстремальних ситуаціях психологічна стійкість виступає основним захисним механізмом для дорослого цивільного населення, який допомагає підтримувати психічне та фізичне здоров'я. В статті описано теоретичне підґрунтя дослідження проблеми життєстійкості, а також коротко описано проблему невизначеності чіткого поняття життєстійкості, яка виникає як в українськомовних наукових доробках, так і в європейських роботах. Тому в статті розглянуто поняття *resilience* (психологічна стійкість) та *hardiness* (витривалість). Також авторами описано психологічну стійкість як багатокomпонентний феномен, що включає в себе когнітивний, емоційний, екзистенційний та поведінковий компоненти. Авторами коротко розглянуто копінг-стратегії, що впливають на позитивне формування психологічної стійкості.

Визначено, що психологічна стійкість постає важливим психологічним механізмом, що сприяє особистісному зростанню, витривалості та успішній адаптації до травматичних подій серед дорослого цивільного населення.

Ключові слова: психологічна стійкість, витривалість, резильєнтність, стрес, адаптація, психологічне здоров'я, війна, цивільне населення.

The article is devoted to the theoretical investigation of psychological resilience as a key factor in adapting to the consequences of war, focusing on adult civilian populations. The authors theoretically confirmed the negative impact of war on an individual's physiological and mental health. It was established that a significant portion of the civilian population suffers from the harmful effects of distress on health, which serves as a precursor to the development of emotional and behavioral disorders such as post-traumatic stress disorder or other adaptation disorders, often accompanied by severe, uncomfortable states for the adult civilian population.

Researchers Y. Holovakha, L. Korobka, and O. Nizdran identify the neglect of personal health prevention as one of the main issues affecting the health of Ukraine's civilian population, which negatively impacts the development of psychological resilience, personal adaptation, and adaptive potential. The authors note that in wartime and other extreme situations, psychological resilience acts as the primary protective mechanism for the adult civilian population, helping to maintain mental and physical health. The article outlines the theoretical foundation for studying resilience, along with a brief overview of the challenge of defining the concept of resilience, an issue observed both in Ukrainian academic literature and European works. Thus, the article examines the concepts of resilience (*psychological resilience*) and *hardiness* (*psychological endurance*). The authors describe psychological resilience as a multi-component phenomenon, incorporating cognitive, emotional, existential, and behavioral elements. Brief attention is also given to coping strategies that contribute to the positive development of psychological resilience. It is concluded that psychological resilience emerges as a crucial psychological mechanism that facilitates personal growth, endurance, and successful adaptation to traumatic events among the adult civilian population.

Key words: psychological resilience, hardiness, stress, adaptation, mental health, war, civilian population.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.33>

Панкова Г.Ш.

аспірант

ПВНЗ «Європейський університет»

На нашу думку, війна представляє собою ніщо інше, як не конструктивну форму організованого насильства на яку не заслуговує ні один народ, і ні одна жива істота. А використання воєнних дій як способу цілеспрямованого примусу для продовження впровадження будь-якої політичної стратегії за допомогою насильницьких методів, не просто негуманно, а надто травматично як

з фізіологічної, так і з психологічної точки зору. Адже використання цієї "легалізованої" форми насильства, як інструменту підтримання влади незворотно та деструктивно впливає на психосоціальне здоров'я суспільства, а також окремих індивідів, що проживають або тимчасово перебувають на територіях, які страждають від бойових дій. Наявність деструктивного впливу на індивіда та суспільство ми можемо

підтвердити, звертаючись до відомостей щодо наукових досліджень, згідно з яким було визначено, що велика частка постраждалих від воєнної агресії, вимушені страждати не лише від фізичних травм, але й від довготривалих проблем пов'язаних з психічним здоров'ям.

Результати досліджень, що були проведені рядом таких науковців, таких як Дж. Міллер (G. Miller), Т. Вайатт (T. Wyatt), Р. Мерті (R. Murthy), А. Йон (A. Yon), а також С. Бетанкурт (S. Betancourt), підкреслюють наявність вище вказаних довготривалих наслідків серед цивільного населення, що призводять до погіршення їх психічного здоров'я. Дослідники зазначають, що особливий вплив приходить на психічний стан та свідомість молоді, що пов'язано з відсутністю повною мірою сформованої особистості та особистісних психічних механізмів захисту й копінг-стратегій [9, с. 107]. Продовжуючи аналізувати тему впливу війни на психічне здоров'я цивільного населення та розглядаючи минулий досвід Балканських країн, які пережили воєнні конфлікти у 1991–2001 роках, ми знаходимо відомості щодо поширеності тривожних розладів серед їх населення на рівні від 16% до 42%, панічних розладів — від 1,5% до 10%, а розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, до 9% [9, с. 109].

Слід також зазначити, що згідно з іншими статистичним даним, які були визначені українською дослідницею М. А. Садовою та її колегами, близько 50% людей, що пережили вимушене переселення з районів постраждалих від бойових дій, скаржаться на наслідки посттравматичних розладів та симптоми порушень, що вказують на наявність розладів адаптації, а також впливають на їх здатність функціонувати у повсякденному житті [8, с. 16]. Викладені вище результати дослідження підтверджує мета-аналіз, що був проведений Т. Н. Хоппенем (T. N. Hoppen) та колегами, які також зазначають у своїх наукових доробках, що високий рівень психічних страждань серед цивільних осіб притаманний постраждалим від війни [7, с. 43–44].

Отже, можемо впевнено сказати, що хоч війна і використовується політиками як інструмент збереження або розширення своєї влади, але все ж таки її вплив, наскільки тривалим він би не був, являє собою крайнє травматичні негативні наслідки на психічне та фізичне здоров'я цивільного населення, яке завжди стає жертвами військових дій. Так, згідно з останніми даними Ради Безпеки Організації Об'єднаних Націй, приблизно 90% жертв війни складають цивільні, які потребують особливого захисту під час конфліктів. Вказані вище деструктивні наслідки воєнного впливу на життя та здоров'я серед дорослого цивільного населення детерміновані дистресом, виклика-

ним травматичними подіями та екстремальними умовами життя, що виникають внаслідок ведення воєнних дій [12, с. 20]. Ці дані вказують на надзвичайну важливість підтримки психічного здоров'я, особливо серед молоді, яка знаходиться у найвразливішому становищі в умовах війни. Таким чином, як результат перебування в екстремальних, насильницьких обставинах, що ставлять під загрозу життя та гідність людини, виникають розлади адаптації, розвиток посттравматичного стресового розладу, тривожні та депресивні розлади, тобто розлади емоційної та поведінкової сфери, що призводять до значного зниження загальної якості життя особистості серед дорослого цивільного населення [8, с. 16–17; 12, с. 20].

Звертаючись до реалій сьогодення в нашій країні та згадуючи що в Україні війна триває з 2014 року, а значна кількість як цивільних, так і військових змушена вимушено адаптуватися до нових реалій, наприклад, таких як участь у волонтерських ініціативах або переживання фізичних травм внаслідок бойових дій, стає неможливим ігнорувати вплив довготривалого стресу, а саме – дистресу [11, с. 157]. Проте, має сенс врахувати, що стресові фактори додатково поглиблюються пандемією COVID-19, яка ускладнює доступ до психологічної та психіатричної допомоги, а також сприяє зростанню рівня психічних розладів серед цивільного населення [7, с. 41–43]. Отже, на сьогоднішній виникнення комплексного гострого або епізодичного стресу серед цивільного населення, який пов'язаний з різного роду соціально-економічними факторами, такими як можлива втрата або пошкодження житла, розрив соціальних зв'язків, втрата родичів, внутрішня еміграція або внутрішнє переміщення громадян в пошуках більш безпечного місця проживання є реальністю кожного українського громадянина [12, с. 20].

Дистрес, який фізіологічно та психічно вже знайомий українському суспільству, викликаний життям в куди більшій (навіть екстремальній) невизначеності, в постійній небезпеці для життя і здоров'я населення представляє собою одну з основних причин погіршення психічного стану та здоров'я у багатьох людей. Адже українці з дня в день живуть відчуючи такий емоційний стан, що характеризується підвищеною пильністю, тривожністю, відчуттям провини й жалю через втрати та зміни у звичному способі життя, що детермінує виникнення та розвиток психічних розладів [12, с. 20].

Вагомою проблемою збереження психічного та фізіологічного здоров'я цивільного населення в умовах війни на думку таких дослідників, як Є. Головаха, Л. Коробка та О. Ніздрань, є те, що для українців часто характерно нехтувати профілактикою власного здоров'я, звертаючись за медичною та психологічною

допомогою переважно у стадіях загострення та в разі крайніх випадків. Дослідники вважають, що таке відношення цивільного населення до свого здоров'я детерміновано відсутністю культури піклування про ментальне та фізичне здоров'я, а також низькою мотивацією до активних дій для його збереження [10, с. 44]. Що призводить до зменшення адаптаційного потенціалу особистості у відповідь на екстремальні умови життя, виникнення гострих стресових розладів та посилення впливу розладів адаптації на здоров'я особистості. А отже, у сучасних умовах війни та соціальної кризи життєстійкість стає ключовим фактором, що дозволяє не тільки долати труднощі, але й мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси, необхідні для успішної адаптації цивільного населення та його відновлення після пережитого згубного впливу дистресу та екстремальних подій [7, с. 35–42]. Тож, саме в таких умовах психологічна стійкість виступає основним захисним механізмом для дорослого цивільного населення, який допомагає підтримувати психічне та фізичне здоров'я індивідів [2, с. 21–22].

Відзначимо, що дослідження психологічної стійкості має багату історію і залишається темою багатьох наукових праць. У закордонних наукових дослідженнях її розглядали такі вчені, як Джек Блок (Jack Block), Майкл Руттер (Michael Rutter), Енн Мастен (Ann Masten), Дайан Чіккетті (Dante Cicchetti), а також Емі Вернер (Emmy Werner) [2, с. 21–22]. Вони досліджували стійкість особистості до життєвих труднощів, її здатність адаптуватися в умовах стресу та криз. Джек Блок (Jack Block) зосереджувався на розумінні стійкості як інтегральної риси особистості, яка дозволяє зберігати внутрішню рівновагу під час труднощів, тоді як Енн Мастен (Ann Masten) вивчала, як сімейні та соціальні фактори впливають на розвиток стійкості у дітей [1, с. 7].

Продовжуючи аналізувати наукові праці з даної теми мусимо зазначити що, Стефані Тейлор (Stephanie Taylor) та Деніс Саутвік (Dennis Southwick) досліджували, як стресові події впливають на психічне здоров'я та як психологічна стійкість допомагає адаптуватися до несприятливих обставин. Сімон Лутар (Suniya Luthar) та Джеффри Блендер (Jeffrey Blender) зосереджувалися на стресостійкості дітей і підлітків, вивчаючи, як сімейне середовище та соціальна підтримка впливають на розвиток стійкості у цих груп [2, с. 21–22]. Тож, теорія психологічної життєстійкості, яка також активно досліджується, особливо в умовах військових конфліктів, допомагає зрозуміти, як люди та громади можуть адаптуватися до важких умов і відновлювати стан добробуту. Дослідники, такі як Н. Гармезі (N. Garnezy), А. Мастен (A. Masten), та Дж. Бонанно

(G. Bonanno), розглядають резилієнс як здатність індивідуумів і громад зберігати життєздатність і долати наслідки травм [10, с. 14]. Резилієнс забезпечує не тільки виживання, але й сприяє відновленню психічного здоров'я та поліпшенню соціальної стійкості.

В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені, як Тамара Титаренко, Людмила Коробка та Наталія Гусак. Вони акцентували увагу на тому, що в умовах соціальних потрясінь та воєнного конфлікту стійкість виступає важливим фактором збереження психічного здоров'я та соціальної інтеграції особистості. Володимир Чернобровкін та Ольга Хамінч також зробили свій внесок у дослідження, зосереджуючи увагу на адаптаційних стратегіях та їхній ролі в підтримці життєстійкості [10, с. 14].

Цікаво, що у перекладі поняття «resilience» українськими науковцями, такими як А. Чхадзе, О. Самкова та Н. Сергієнко, використовуються терміни «стійкість» або «психологічна стійкість», що найточніше відображає сутність цього феномену в умовах війни. І хоча дослідження цього аспекту є надзвичайно актуальним, оскільки розуміння механізмів психологічної стійкості дозволяє розробити ефективні методи психологічної допомоги дорослому цивільному населенню, яке зазнало наслідків війни, але все ж таки ми стикаємося з проблемою нерозуміння точного визначення поняття психологічної життєстійкості [2, с. 22; 11, с.].

Так, в україномовній та англійській науковій літературі поняття стійкості або психологічна стійкість часто представлене та описане науковцями як термін resilience. Однак, існує різниця між поняттями resilience (психологічна стійкість) та hardiness (витривалість). Отже, як бачимо, психологічна стійкість (resilience) описується науковцями як здатність людини швидко оговтатись після труднощів і зберегти притаманну їй функціональність, продовжуючи фокусуватися на процесі власного відновлення після травми або стресової події. Водночас поняття витривалості (hardiness) більше стосується здатності особистості протистояти життєвим негараздам, активно долаючи труднощі. Тож, витривалість можна розглядати як механізм подолання труднощів, який забезпечує стабільність та витримку в складних ситуаціях [1, с. 8–9; 5, с. 161; 6, с. 25; 10, с. 42].

З огляду на вказану вище інформацію, в даній статті ми дотримуємося думки, що психологічна стійкість є динамічним психологічним конструктом, який дозволяє індивіду відновлюватися в результаті несприятливих, травматичних подій, а також сприяє подальшому розвитку особистості, акцентуючи увагу на активних стратегіях подолання. Тим самим зберігаючи та формуючи здатність до подолання труднощів, уособлюючи в собі аспект

виривалості, забезпечуючи таким чином процес адаптивності особистості в екстремальних, стресових ситуаціях.

Отже, психологічна стійкість, яка сьогодні є центральною темою в дослідженнях особистості, визначає здатність людини протистояти негативним факторам в стресових ситуаціях, що впливають на психіку, представляючи собою ту саму особистісну ланку яка забезпечує внутрішню гармонію та знижує ризик розвитку психічних розладів [7, с. 35–36; 10, с. 14]. Тож, на нашу думку, у цьому контексті життєстійкість виступає важливим інтегральним ресурсом для збереження психічного здоров'я цивільного населення. Що підтверджує концепція С. Мадді, вказуючи на те, що життєстійкість допомагає людям не лише справлятися з факторами стресу, не тільки зберігаючи психоемоційну стабільність у важких життєвих обставинах, але й використовуючи критичні ситуації як можливості для особистісного зростання [3, с. 104; 4, с. 79].

Таким чином, перебування українців в ситуації тяжких психоемоційних навантажень, таких як вплив інформаційних потоків в умовах російсько-української війни робить актуальність дослідження проблеми психологічної стійкості як ключового чинника адаптації до наслідків війни значущою для генерування дієвих стратегій адаптації та підтримки психічного здоров'я. Тож, особи, що володіють високим рівнем життєстійкості, демонструють більшу здатність до адаптації у кризових умовах, тоді як середній рівень сприяє ефективному вибору копінг-стратегій для подолання нових труднощів. Ті, у кого спостерігається високий рівень життєстійкості, досягають кращих результатів як у професійному, так і в особистому житті [6, с. 28].

Цікавою є також концепція такого іноземного дослідника, як Б. Бернард (B. Bernard), що розглядає психологічну стійкість через декілька ключових аспектів, серед яких він виділяє соціальну компетентність, здатність до вирішення проблем, автономію та усвідомлення своєї мети. Так, соціальна компетентність включає комунікабельність, емпатію та альтруїзм. Здатність до вирішення проблем пов'язана з критичним мисленням і гнучкістю, тоді як автономія передбачає позитивну ідентичність і самосвідомість. Усвідомлення мети вказує на націленість на успіх і креативність [5, с. 161].

Тим часом дослідники також виділяють комплексний підхід до дослідження розвитку проблеми життєстійкості як ключового чинника адаптації до наслідків війни серед дорослого цивільного населення, що дає можливість краще зрозуміти психологічні механізми адаптації та реагування на стресові ситуації. В рамках такого підходу варто уваги виглядає

модель Д. Механіка (D. Mechanik), що підкреслює важливість подолання стресових ситуацій через дві ключові фази, серед яких перша фаза включає боротьбу з ситуацією (подолання), а друга – боротьбу з почуттями, викликаними цією ситуацією (захист). Такий підхід, на наш погляд, є досить влучним у зв'язку з тим, що він підкреслює важливість здатності особистістю приймати адекватні рішення для досягнення своїх цілей та свідомо освоювати психологічні ресурси. Однак, дослідники трансактної моделі стресу, а саме Т. Коксом (T. Cox) і Дж. Макеєм (J. Maskey) наполягають на важливості реалізації взаємодії між особистістю та середовищем, як важливого фактору формування психологічної стійкості [3, с. 98]. Такі дослідники як, С. Саутвіка (S. Southwick) та М. Раттера (M. Rutter) також вказують на важливість формування та підтримання соціальних зв'язків як способу отримання підтримки, як фактора розвитку психологічної стійкості під час переживання кризових ситуацій [2, с. 22; 11, с. 166].

Як зазначає у своїй роботі В. О. Готич, психологічна стійкість є багатокомпонентним феноменом, що включає когнітивні, поведінкові, емоційні та екзистенційні складові, які взаємодіють для підтримки адаптації особистості у складних життєвих ситуаціях. Когнітивний компонент охоплює оптимізм, когнітивну гнучкість та здатність зберігати позитивну самооцінку, навіть у періоди страждань. Когнітивна гнучкість дозволяє людині переосмислювати свій досвід та знаходити позитивні аспекти в кризових ситуаціях. Поведінковий компонент зосереджується на активних копінг-стратегіях, соціальній підтримці та розвитку міжособистісних зв'язків, що допомагають особистості долати стрес. Емоційний компонент передбачає емоційну стабільність, здатність контролювати свої емоції та високий рівень емпатії, що сприяє кращій адаптації до життєвих труднощів. Екзистенційний компонент стосується наявності життєвої мети, духовності та релігійних переконань, які відіграють ключову роль у відновленні після травматичних подій [2, с. 22–24].

Висновки. Психологічна стійкість представляє собою багатовимірний і динамічний процес, який виступає ключовим чинником адаптації до негативних та екстремальних обставин, зокрема в умовах війни. І хоча психологічна стійкість не є постійною рисою особистості, але вона активно формується під впливом соціального оточення та життєвого досвіду в якому перебуває індивід. Визначено, що психологічна стійкість дозволяє людині зберігати емоційну рівновагу, продуктивність, а також здатність до швидкого відновлення після травматичних подій, таких як втрата близьких людей або вимушене переселення чи еміграція.

Встановлено, що основоположною особливістю психологічної стійкості є її здатність допомагати людині не тільки долати труднощі, але й використовувати їх як наявні та проактивні можливості для розвитку та самовдосконалення. Що набуває особливої актуальності під час перебування в кризових ситуаціях. Наприклад, психологічна стійкість може відігравати відіграє центральну роль у процесі збереженні психічного здоров'я особистості та підтриманні адаптивності.

Виявлено, що з психологічної точки зору, поняття психологічної стійкості розглядається в термінах “resilience”, що визначається як здатність людини швидко відновлюватися після стресу та “hardiness”, що фокусується на витривалості та здатності протистояти життєвим труднощам. В нашому дослідженні психологічна стійкість визначається, як динамічний психологічний конструкт, що дозволяє індивіду відновлюватися в результаті несприятливих, травматичних подій, а також сприяє подальшому розвитку особистості, акцентуючи увагу на активних стратегіях подолання, уособлюючи в собі аспект витривалості.

Визначено, що високий рівень психологічної стійкості допомагає не лише переживати важкі ситуації, але й формувати нові стратегії подолання, що дозволяє особистості зберігати та розвивати свою адаптивність в екстремальних умовах. Таким чином, психологічна стійкість стає важливим психологічним механізмом, що сприяє особистісному зростанню, витривалості та успішній адаптації до травматичних подій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Готич В. О. Resiliens, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Том 34 (73), № 3. С. 7–12. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf
2. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 21–25. URL: <http://psychvisnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/188/274>
3. Грузинська І. М. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісн. Нац. авіац. ун-ту. Педагогіка. Психологія*. 2022. Вип. 2 (21). С. 97–107. URL: <https://www.academia.edu/123561358/>
4. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265/232>
5. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість особистості: напрями дослідження. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)*. Харків, 2017. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_11_2017/pdf/82.pdf
6. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 24–29. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/63/56>
7. Кузікова С., Зликов В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyu-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viynny.pdf>
8. Мурза О. В., Придубайло Н. Ю. Надання психореабілітаційної допомоги українцям, що постраждали від військово-політичної агресії. *Роль психології в часі відстоювання незалежності країни : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції молодих вчених*, Київ, 14 жовтня 2022 р. – Київ: НУБіП України, 2022. – С. 16–17. URL: <https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/1667324438949208.pdf>
9. Пєша І., Андріюченко Т. Збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2023. Вип. 2 (11). С. 106–113. URL: <http://srso.udpu.edu.ua/article/view/291876>
10. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л. М. Коробки ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с. URL: <https://www.ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/KorobkaSpilnotaMonograph.pdf>
11. Топоренко Г. Життєві стратегії життєдіяльності особистості в умовах війни в Україні. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 2 (6). С. 157–170. URL: http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/20278/1/2023_2_2_13.pdf
12. Чернобродський Л. О. Психологія особистості в умовах невизначеності та ризику. *Роль психології в часі відстоювання незалежності країни : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції молодих вчених*, Київ, 14 жовтня 2022 р. Київ: НУБіП України, 2022. С. 20. URL: <https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/1667324438949208.pdf>

ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ЕДЬЮТЕЙНМЕНТУ

FORMATION OF CONFLICT COMPETENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS BY MEANS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES

У статті розглядається формування конфліктологічної компетентності майбутніх психологів засобами технології едьютейнменту. Зазначено, що досягнення програмних результатів навчання в аспекті формування конфліктологічної компетентності передбачає поєднання як традиційних, так і інноваційних методик і технологій. Наукова новизна дослідження полягає у розробці занять з конфліктології з використанням технології едьютейнменту. Специфіка організації навчання полягає в тому, що у процесі розгляду міжособистісних конфліктів здобувачам освіти пропонується підібрати актуальні і цікаві для них сучасні ліричні твори (вірші або тексти пісень популярних серед молоді виконавців) як матеріал для аналізу конфліктних ситуацій. Робота з художніми творами передбачає аналіз в аспекті сюжетного конфлікту, детальний розгляд і характеристику конфлікту, психологічний аналіз конфлікту і розробку засобів корекції, а також колективне обговорення. Обґрунтовано, що запропонована форма занять сприяє розвитку різних компонентів конфліктологічної компетентності – когнітивного, мотиваційного і регулятивного, розвиваючи вміння запобігати конфлікту, прогнозувати можливі конфлікти та їхні наслідки, налагоджувати конструктивну взаємодію, розробляти програму дієвих заходів з метою розв'язання конфлікту та здійснювати рефлексію. На основі аналізу текстів майбутні психологи вчилися характеризувати конфліктну ситуацію, визначати її учасників, тип конфлікту, його причини та передумови, обговорювати позиції учасників, формувати психологічні поради та розробляти програми корекції, здійснювати психологічну рефлексію. Підкреслено, що едьютейнмент позитивно впливає на креативність здобувачів освіти. Під час проведення занять вони демонструють здібності творчості і співтворчості. Зроблено висновки, що технологія едьютейнменту виявилася ефективним форматом навчання конфліктології.

Ключові слова: конфліктологічна компетентність, технологія едьютейнменту,

мотивація навчання, майбутні психологи, аналіз художнього тексту, розв'язання конфліктів, конструктивна взаємодія.

The article deals with the formation of conflictological competence of future psychologists by means of educational technology. It is noted that the achievement of programmatic learning outcomes in terms of conflict competence formation involves a combination of both traditional and innovative methods and technologies. The scientific novelty of the study is the development of classes in conflictology using the technology of edutainment. The specificity of the organization of training is that in the process of considering interpersonal conflicts, students are offered to choose relevant and interesting modern lyrical works (poems or lyrics of songs by popular performers among young people) as material for analyzing conflict situations. The work with artistic works involves analysis in terms of plot conflict, detailed consideration and characterization of the conflict, psychological analysis of the conflict and development of remedies, as well as collective discussion. It is substantiated that the proposed form of classes contributes to the development of various components of conflictological competence – cognitive, motivational and regulatory, developing the ability to prevent conflict, predict possible conflicts and their consequences, establish constructive interaction, develop a program of effective measures to resolve the conflict and carry out reflection. Based on the analysis of the texts, future psychologists learned to characterize a conflict situation, identify its participants, the type of conflict, its causes and preconditions, discuss the positions of the participants, formulate psychological advice and develop correction programs, and carry out psychological reflection. It is emphasized that edutainment has a positive effect on the creativity of students. During classes, they demonstrate the ability to create and co-create. It is concluded that the edutainment technology has proven to be an effective format for teaching conflictology.

Key words: conflictological competence, edutainment technology, learning motivation, future psychologists, analysis of a literary text, conflict resolution, constructive interaction.

УДК 316.485.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.34>

Сошенко С.М.

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

Білоус О.М.

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

Вступ. Суспільно-політична ситуація сьогоденної України, зумовлена тривалою російсько-українською війною, негативно вплинула на психологічний стан суспільства, що актуалізує необхідність підвищення якості підготовки фахівців психологічного профілю, здатних надавати ефективну психологічну допомогу. Це передусім стосується формування у майбутніх психологів конфліктологічної компетентності, тобто комплексу вмінь, що містить здатності прогнозувати конфліктні ситуації, ідентифікувати конфліктогенні фактори, попереджати і розв'язувати конфлікти. Для цього можуть бути використані різні педагогічні під-

ходи, методики та технології, зокрема технологія едьютейнменту, яка дозволяє поєднати теоретичне навчання з розважальним форматом, сформувати базові компетентності через гру. Використання цієї технології сприяє значному підвищенню мотивації до навчання, створює передумови для кращого засвоєння психологічних знань.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психолого-педагогічній літературі підкреслюється наскрізний характер конфліктологічної компетентності (Л. Котлова [7]). Компетентність у розв'язанні конфліктів розглядається як складний багатовимірний феномен (Л. Мухіна

[10]). Це зумовлене тим, що вихід з конфліктної ситуації передбачає комплекс дій, адже, як слушно зазначає Г. Лавриненко, «розв'язання конфлікту є багатоступінчастим процесом, який містить у собі аналіз і оцінку ситуації, вибір способу розв'язання конфлікту, формування плану дій, його реалізацію, оцінку ефективності своїх дій» [8, с. 18].

Конфліктологічна компетентність, на думку вчених, має складну структуру. О. Євдокимова виокремлює такі її компоненти, як когнітивний, мотиваційний та регулятивний, які «комплексно реалізують превентивну, прогностичну, конструктивну, рефлексивну та корегувальну функції [6, с. 32].

Л. Ярослав, здійснюючи аналіз структури конфліктологічної компетентності, визначає як «умову ефективності спілкування, як засіб забезпечення спільної діяльності та чинник успішності професійної діяльності загалом» [12, с. 140]. На думку вченої, конфліктологічна компетентність має формуватися в освітньому процесі ЗВО, «метою якого повинне виступати не лише засвоєння комплексу конфліктологічних знань та вмінь, а й вироблення активної позиції в конфлікті, формування професійного типу мислення (рефлексивності, методологічності, креативності, саногенності), соціальної компетентності та соціального інтелекту» [12, с. 143].

І. Власенко визначає конфліктологічну компетентність як «здатність діючої особи (групи) проводити діяльність в конфлікті задля зменшення деструктивних його форм і переведення соціально негативних конфліктів у соціально позитивне русло» [3, с. 63]. Дослідниця підкреслює особливу важливість цієї компетентності для особистісного та професійного зростання майбутнього фахівця [3, с. 63].

Враховуючи значущість конфліктологічної компетентності для майбутніх психологів, необхідність формування готовності до конструктивної взаємодії у процесі розв'язання конфлікту, використання різноманітного психологічного інструментарію профілактики конфліктів та їх подолання є важливим завданням організації підготовки фахівців у галузі психології. Як зауважує І. Вахоцька, у зв'язку з цим актуалізуються питання організації освітнього процесу, а саме застосування широкого арсеналу «методів і прийомів взаємодії викладача і студентів, які б сприяли ефективності підготовки майбутніх психологів до попередження і розв'язання конфліктів» [2, с. 79]. Звернення до передових педагогічних практик, залучення інноваційних методик і технологій у різноманітне освітній процес, робить його привабливим для здобувачів освіти.

Значний потенціал для ефективного формування конфліктологічної компетентності майбутніх психологів, на нашу думку, має

технологія едьютейнменту, яка широко використовується у зарубіжних освітніх практиках.

У словнику «Педагогічна освіта в Україні: теорія і практика» едьютейнмент визначається як «сучасна освітня технологія, суть якої полягає в навчанні через розвагу, у подачі матеріалу в доступній і цікавій формі» [5, с. 63–64]. Л. Боруцька розглядає технологію навчання через розваги в широкому контексті: «залучення (проживання життєвих ситуацій), захоплення (творчість, цифровий контент) і, власне, розвага (гра)» [1, с. 57].

С. Хіврич додає як важливий елемент едьютейнменту використання інформаційних технологій, пропонуючи таку дефініцію едьютейнменту: «формат освітнього процесу, в якому освітньо-інформаційний матеріал презентовано із залученням розважальних методик, часто з використанням інформаційних технологій, це одночасне навчання і задоволення цікавості, яке веде до глибокого захоплення проблемою, запропонованою дитині дорослим або сформульованою самостійно» [11, с. 62–63].

Зауважимо, що інформаційні технології можуть супроводжувати навчання через розвагу, наприклад, зараз дуже популярною формою едьютейнменту є веб-квести. Однак, інформаційні технології не є обов'язковими для цієї технології. Навчання через розвагу може відбуватися без занурення у віртуальне середовище.

В. Гладун виокремлює як такі переваги едьютейнменту, посилення міжпредметної інтеграції, зазначаючи, що «підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання; засвоєння знань стає цікавим та захоплюючим; здійснення міжпредметних та інтеграційних зв'язків; розвиток особистості через співпрацю та комунікацію; формування творчого та креативного досвіду» [4, с. 62].

Т. Лещенко і М. Жовнір, наголошуючи на важливості і доцільності комбінування технології едьютейнменту з традиційними та експериментальними дидактичними методами і прийомами, також підкреслюють позитивний вплив технології на мотивацію навчання та його результативність. Вчені зазначають, що «залучення всіх учасників навчального процесу у вибудовану викладачем нестандартну навчально-ігрову реальність прискорює зміну звичних для студентів емоційно-нейтральних ролей об'єктів навчання на його суб'єктів – активних учасників змодельованих навчальних ситуацій. Зацікавленість процесом опанування матеріалу позитивно впливає на його засвоєння» [9, с. 142]. Засвоєння теоретичного матеріалу відбувається мимоволі, при цьому позитивне емоційне тло навчання сприяє підвищенню мотивації.

Отже, едьютейнмент вважається сучасною психолого-педагогічною наукою такою техно-

логією, яка сприяє якості підготовки шляхом підвищення зацікавленості здобувачів освіти, їх замученості до процесу навчання, створення позитивної атмосфери тощо.

У організації підготовки психологів у Кременчуцькому національному університеті імені Михайла Остроградського широко використовується технологія едьютейнменту. Зокрема, у процесі розгляду міжособистісних конфліктів здобувачам освіти пропонується підібрати актуальні і цікаві для них сучасні ліричні твори (вірші або тексти пісень популярних серед молоді виконавців) як матеріал для аналізу конфліктних ситуацій. Наполягаємо на тому, що вибір має бути вільним, адже це є запорукою успішності навчання. Розглянемо конкретні приклади.

Приклад 1. Здобувачка освіти запропонувала для розгляду на практичному занятті з конфліктології вірш «Друзі» популярної сучасної кременчуцької поетки Аліси Гаврильченко (узято з джерела <https://maysterni.com/publication.php?id=81916>):

«Серпень серпом розрізав димчасті хмари.
Впали птахи за обрієм, там, де вирій.
Вислухай, друже, тишу, яка вже марить.
Вислухай осінь літню в моїй квартирі.
Випий серпневий хакі в салоні темнім
До бурштинових плям на зелених стінах.
Я б до тяжкої не поверталась теми,
Тільки інакше не розумієш нині
Стан мій душевний, погляд, що завтра бачить,
Від сьогодні далі усе відходить.
Втім, ти навряд чи думку мою, навряд чи
Зловиш у ясну перед дощем погоду...
...Вгадую кожний порух, твій кожний намір,
Страх потаємний перед новим і дивним.
Серпень серпом розрізав мости між нами.
Тишу заповнив холод. Осінні зливи...»
Робота з художнім твором складається з чотирьох етапів, характеристику яких подано у табл. 1.

Після ознайомлення з твором групі пропонується визначити основних учасників конфлікту, сутність конфлікту, його передумови та причини. Далі здобувачі освіти мають озвучити позиції учасників конфлікту, зрозуміти пре-

тензії та вимоги один до одного. Важливим на цьому етапі є інтерпретація намірів учасників конфліктної ситуації.

На наступному етапі серед здобувачів освіти за власним бажанням обирається той, хто погоджується виконувати роль практичного психолога.

Він аналізує позиції учасників конфліктної ситуації, пропонує конструктивні шляхи виходу з неї, пропонує поради учасникам конфлікту, розробляє програму корекції поведінки, психотерапевтичні заходи тощо. Тобто обираються адекватні стратегія і тактика розв'язання міжособистісного конфлікту.

Заключний етап передбачає рефлексію усіх членів групи. Він може містити елементи дискусії. На цьому етапі усі здобувачі освіти висловлюються стосовно змісту заняття.

Приклад 2. В якості матеріалу здобувачкою освіти обрано твір популярної української співачки Джері Хейл «Охрана Отмена» (узято з джерела <https://pisni.ua/jerry-heil-okhrana-otmiena>):

«Усе життя, як касова стрічка
На ній так добре видно, що ти за чувак
Завжди шукаєш усюди знижку
А нова тачка майже як нова
Вчора в мені купу-кupu вад шук-шукав
А сьогодні шоко-шоколад купував
Триста гривень вчора, поки спав, чеки взяла швидко
Ні тебе, ні плитку обірвалась нитка
Охрана отмена
Він вночі назвав мене Лена, а я не Лена
Я Яна охрана
Виведіть, бо ляже, як встану
Якщо я встану
Усе життя як погана звичка
Пакети треба, жуйку зможу донести
Мої мемаси кидав їй в лічку
І підло лайкаєш мої пости».

Здобувачі освіти створюють психологічний портрет учасників конфліктної ситуації. Обговорюються такі риси особистості, як нетолерантність до іншого, некритичність до власних недоліків, егоїзм, занижена або завищена самооцінка, імпульсивність дій і вчин-

Таблиця 1

Послідовність роботи з аналізу конфлікту на матеріалі художнього твору

№	Етап	Зміст
1.	Аналіз художнього твору в аспекті сюжетного конфлікту	Характеристика конфліктної ситуації
2.	Розгляд конфлікту	Визначення учасників конфліктної ситуації, типу конфлікту, його чинників
3.	Психологічний аналіз конфлікту і розробка засобів корекції	Обговорення позицій учасників конфлікту, створення їхніх психологічних характеристик, розробка комплексу порад та програми корекції
4.	Обговорення	Рефлексія усіх учасників групи стосовно змісту заняття.

ків, стереотипність мислення, агресія, та їхня роль у конфлікті. Також предметом дискусії є поняття внутрішньої культури та кореляції її рівня з конфліктністю як особистісною рисою; значення родинного і шкільного виховання на формування внутрішньої культури тощо.

Окрім описаних у табл. 1 форм роботи з текстами здобувачам освіти пропонується зробити компаративний аналіз двох конфліктних ситуацій, визначити, у якій з них конфлікт є більш гострим, і порівняти дії психолога у першому та другому випадках. Також пропонується здійснити порівняльний аналіз психотипів головних героїнь віршу «Друзі» та тексту пісні «Охрана Отмена», зокрема, їхньої конфліктності.

Обговорення проведених занять за технологією едьютейнменту засвідчило значний інтерес здобувачів освіти до такої форми організації навчання.

Варто зазначити, що вибір здобувачами освіти в якості ілюстративного матеріалу художніх текстів, які репрезентують міжособистісний конфлікт інтимного характеру (складні стосунки закоханих, непорозуміння, зрада, брак емпатії тощо), є закономірним, адже для студентської молоді, яка входить до дорослого життя, ці конфлікти є найбільш значущими. Принагідно додамо, що сімейні конфлікти є одними з найбільш поширених серед тих, з якими люди звертаються до психолога. Зіткнення різних ціннісних систем, поглядів і мотивів призводить до серйозних психологічних проблем. Вміння розуміти сутність і причини конфлікту, прислухатися до опонента, усвідомлювати той факт, що кожен з учасників конфліктної ситуації має право на власну думку і логіку дій, є важливими складовими конфліктологічної компетентності майбутніх психологів.

Також, запропонована форма занять сприяє розвитку різних компонентів конфліктологічної компетентності – когнітивного, мотиваційного і регулятивного, розвиваючи вміння запобігати конфлікту, прогнозувати можливі конфлікти та їхні наслідки, налагоджувати конструктивну взаємодію, розробляти програму дієвих заходів з метою розв'язання конфлікту та здійснювати рефлексію.

Додатковим позитивним моментом використання художніх творів у процесі навчання конфліктології є формування вмінь аналізу текстів, розвиток естетичних уявлень і загальнокультурних поглядів. Звернення до художньої літератури для покоління, яке рідше, ніж попередні, звертається до читання, віддаючи перевагу отриманню інформації в аудіовізуальному форматі, є корисним досвідом, який суттєво розширює світогляд здобувачів освіти.

Крім цього, едьютейнмент позитивно впливає на креативність здобувачів освіти. Під час проведення занять вони демонструють здіб-

ності творчості і співтворчості. Навіть вибір текстового матеріалу для аналізу передбачає наявність навичок літературної критики, яка є складовою літературного мистецтва.

Висновки. Конфліктологічна компетентність є важливою складовою комплексу професійних компетентностей психолога. Вміння налагоджувати конструктивну взаємодію, діагностувати конфлікти і розробляти шляхи виходу з них є базовими для фахівців цієї галузі. Досягнення програмних результатів навчання в аспекті формування конфліктологічної компетентності передбачає поєднання як традиційних, так і інноваційних методик і технологій. До останніх відносимо технологію едьютейнменту, яка поживляє процес навчання, сприяє зростанню інтересу і мотивації здобувачів освіти. Едьютейнмент може передбачати залучення до процесу навчання елементів спорту, мистецтву, дизайну і технологій тощо. У нашому випадку для формування знань про конфлікт та його розв'язання в якості матеріалу було задіяно твори сучасної української літератури (лірики та тексти пісень). На основі аналізу текстів майбутні психологи вчилися характеризувати конфліктну ситуацію, визначити її учасників, тип конфлікту, його причини та передумови, обговорювати позиції учасників, формулювати психологічні поради та розробляти програми корекції, здійснювати психологічну рефлексію. Технологія едьютейнменту виявилася ефективним форматом навчання конфліктології.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боруцька Л. М. Едьютейнмент в освіті. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності*: збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Україна, 15–16 квітня 2021 року). Тернопіль: Тайп, 2021. С. 57–60.
2. Вахоцька І. О. Психологічна готовність студентів-психологів до розв'язання конфліктів. *Modern engineering and innovative technologies*. 2020. Iss. 26. Part 3. С. 76–79.
3. Власенко І. А. Психологічні практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 58–64.
4. Гладун В. В. Упровадження освітньої технології едьютейнмент вчителями суспільствознавчих предметів. *Неперервна освіта як засіб професійного зростання педагога*: Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти. Тернопіль: ТОКІППО, 2022. С. 60–65.
5. Грищенко Ю. В. Едьютейнмент. *Педагогічна освіта в Україні: теорія і практика: словник* / укл. М.П. Вовк, Ю.В. Грищенко, С.О. Соломаха, Н.О. Філіпчук, С.В. Ходаківська; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. С. 62–63.

6. Євдокимова О. О. Розв'язання конфліктів як складова професійної компетентності правоохоронців. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 30–33.

7. Котлова Л. О. Конфліктологічна компетентність в системі безперервної освіти. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній навчальний заклад – доуніверситетська підготовка – вищий навчальний заклад: зб. наук. праць матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 квітня 2017 р., м. Київ, Національний авіаційний університет Київ: НАУ, 2018. С. 130–133.*

8. Лавриненко Г. А. Конструктивне розв'язання конфліктів: форми, стратегії і способи вирішення. *Політичне життя*. 2023. № 1. С. 15–23.

9. Лещенко Т. О., Жовнір М. М. Технологія едьютейнменту в навчальному процесі медичного ЗВО:

доцільність упровадження й переваги. *Полтавський державний медичний університет*. 2023. С. 141–143. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b0c699af-7621-48a3-a36c-e5d225b396ad/content> (дата звернення: 04.09.2024)

10. Мухіна Л. Структура конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2016. № 1 (16). С. 142–145.

11. Хіврич С. Використання прийомів едьютейнменту на теренах сучасної української освіти та регіональному рівні. *Ціннісні засади реалізації ідей Нової української школи: тези науково-практичної конференції* (Біла Церква, 12 березня 2019 р.). Біла Церква: КНЗ КОР «КОІПОПК», 2019. С. 61–65.

12. Ярослав Л. О. Психологічний аналіз структури конфліктологічної компетентності майбутнього вчителя. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. № 1. С. 140–144.

АДАПТАЦІЯ ШКАЛ ОЦІНКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

ADAPTATION OF MENTAL HEALTH ASSESSMENT SCALES

Стаття присвячена адаптації нового психометричного інструменту для вимірювання ментального здоров'я – Індексу ментального здоров'я (ІМЗ-38). В основу була взята оригінальна англійська версія опитувальника Mental Health Inventory (К. Ваїт та Дж.Е. Вейр). Для оцінки конкурентної валідності було використано методики Шкалу позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale (PMH-Scale) (Дж. Лукат, Дж. Марграф, Р. Луц, В.М. ван дер Вельд, Е.С. Бекер, в адаптації Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) та Опитувальник базових переконань в адаптації О.В. Мальцева. Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, різних форм та рівнів навчання і вікових категорій (n = 312). Під час адаптації вдалося зберегти базову, закладену розробниками двовимірну структуру опитувальника ІМЗ-38, що складалася із двох основних частин, які являють собою два основні аспекти конструкту ментального здоров'я: співвідношення психологічного дистресу та психологічного благополуччя (усього 38 пунктів). Також із комбінації усіх цих пунктів (та в якості третьої основної шкали) є можливість підрахувати показник загального індексу ментального здоров'я. Окрім трьох основних шкал, присутні ще кілька субшкал: тривожність, депресія, поведінкові/емоційні труднощі, загальний позитивний афект. Усі включені нами шкали до ІМЗ-38, отримали високі коефіцієнти надійності. Окрім цього, у статті наводяться описові статистики для шкал, результати тестових норм для нашої вибірки у вигляді процентильних кватильних оцінок для сирих балів. Оцінено факторні навантаження пунктів, міжшкалові кореляції опитувальника ІМЗ-38 та його конкурентна валідність, методом конфірмаційного факторного аналізу перевірена двовимірна структура опитувальника із оцінкою індексів якості моделі і побудована для цього шляхова діаграма.

Ключові слова: ментальне здоров'я, індекс ментального здоров'я, психологічне благо-

получчя, психологічний дистрес, тривожність, депресія, адаптація опитувальника.

The article is devoted to the adaptation of a new psychometric tool for measuring mental health – the Mental Health Inventory (MHI-38). The original English version of the Mental health inventory questionnaire (K. Vaït and Дж.Е. Вейр) was used as a basis. The Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (Дж. Лукат, Дж. Марграф, Р. Луц, В.М. ван дер Вельд, Е.С. Бекер, adapted by Л.М. Karamushka, О.В. Kredentser, К.В. Tereshchenko) and the Basic Beliefs Questionnaire (adapted by О.В. Maltsev) were used to assess competitive validity. The sample of the study consisted of students of Mechnikov Odesa National University of different forms and levels of education and age categories (n = 312). During the adaptation, it was possible to preserve the basic two-dimensional structure of the IMH-38 questionnaire, which consisted of two main parts, representing two main aspects of the mental health construct: the ratio of psychological distress and psychological well-being. There are 38 items in total. It is also possible to calculate a general mental health inventory from combinations of all these items (and as a third main scale). In addition to the three main scales, there are several other subscales: anxiety, depression, behavioral/emotional difficulties, and general positive affect. All of the scales included in the IMH-38 have high reliability coefficients. In addition, the article presents descriptive statistics for the scales, test norms for our sample in the form of percentile quartile estimates for raw scores. The factor loadings of the items, inter-scale correlations of the IMH-38 questionnaire and its competitive validity are estimated, and the two-dimensional structure of the questionnaire is tested using the confirmatory factor analysis method with the assessment of model quality indices and a path diagram is constructed for this purpose. **Key words:** mental health, mental health inventory, psychological well-being, psychological distress, anxiety, depression, questionnaire adaptation.

УДК 159.913:303.62

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.35>

Фокін А.С.

аспірант, асистент кафедри диференціальної та спеціальної психології

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Вступ. Ментальне здоров'я особистості – визначається як стан психічного гомеостазу, включаючи відчуття благополуччя, ресурсності, досягнення цілей, реалізації потенціалу, продуктивної роботи, злагодженої індивідуального і суспільного, почуття гармонії особистості, що все в цілому, дає ресурс на подолання різних життєвих складнощів. Феномен ментального здоров'я широко досліджується у світових масштабах і не втрачає актуальності і сьогодні, особливо у сучасних українських реаліях. Для дослідження ментального здоров'я на українській вибірці є постійна необхідність у створенні чи адаптуванні різних психодіагностичних інструментів для його оцінки. Актуальність та необхідність розширення арсеналу психодіагностичного інструментарію для

оцінки ментального здоров'я підтверджується численними публікаціями на цю тему. Серед свіжих щогорічних статей, з-поміж усього іншого, піднімалися теми ментального здоров'я у посттравматичних обставинах життя [1], дослідження на українській вибірці вагітних [2], ментального здоров'я сільських вчителів під впливом війни в Україні [3], школярів [4], працівників сфери ІТ [5], навіть оцінка суспільного ментального здоров'я [6], та багато іншого.

Метою цієї публікації є адаптація психодіагностичного інструменту для оцінки стану ментального здоров'я особистості українською мовою.

Матеріали та методи. Для реалізації мети дослідження, було використано оригі-

нальний англомовний опитувальник Mental health inventory, К. Вайт та Дж.Е. Вейр [7], перекладено його українською, та для оцінки конкурентної валідності, було використано методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (Дж. Лукат, Дж. Марграф, Р. Луц, В.М. ван дер Вельд, Е.С. Бекер, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [8] та «Опитувальник базових переконань в адаптації» О.В. Мальцева [9]. Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного університету ім. Мечникова, різних форм та рівнів навчання і вікових категорій (n = 312). Обробка та аналіз даних виконувалися у програмному забезпеченні Jamovi (версія 2.5.2.0) та R-Studio (версія 2023.12.1+402).

Аналіз результатів та їх обговорення.

Розробники опитувальника МНІ (Mental health inventory, К. Вайт та Дж.Е. Вейр) або Індексу ментального здоров'я (ІМЗ-38) в українській версії) склали його із двох основних частин, двох груп запитань, які являють собою два основні аспекти конструкту ментального здоров'я: співвідношення психологічного дистресу та психологічного благополуччя. Для першого складника конструкту відведено 24 пункти, для другого 14, разом 38. Окрім цього, із комбінацій усіх запитань, в якості третьої основної шкали, є можливість підрахувати показник загального індексу ментального здоров'я. Так, окрім трьох основних шкал, є ще кілька субшкал: тривожність, депресія, поведінкові/емоційні труднощі, загальний позитивний афект, та дві дуже маленькі шкали, надійність яких не підтвердилася на нашій вибірці – емоційні зв'язки та задоволеність життям.

Шкала дистресу налічує у собі ряд наступних пунктів: № 2, 3, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 38. Відповіді на пункти побудовані за зразком 6-ти бальної шкали Лайкерта. Тож мінімальне

значення, що можна набрати за шкалою дистресу 24 і максимальне 144. При підрахунку, використовуючи ключі, деякі відповіді рахуються реверсійно. Аналіз надійності шкали дистресу показав хороший рівень α Кронбаха (0.92) та Ω Макдональда (0.92). Для шкали дистресу при аналізі надійності, програма статистичної обробки, попередила, про те, що деякі пункти є реверсійними (корелювали негативно): № 32, 35, 38, 33, 2, 3, 8, 14, 15, 16, 18, 24, тож прямими залишилися № 20, 21, 25, 27, 28, 29, 30, 36.

Шкала благополуччя, при оцінці коефіцієнтів надійності, показала також високий результат α Кронбаха (0.86) та Ω Макдональда (0.88). Прямі пункти № 4, 10, 17, 23, 26, 31, 34, 37. Та ті, що корелювали негативно: № 1, 5, 6, 7, 12, 22.

Шкала індексу ментального здоров'я також має високу надійність α Кронбаха (0.95) та Ω Макдональда (0.96). Обернені пункти для прорахунку надійності: 4, 10, 17, 23, 26, 31, 34, 37, 8, 14, 2, 15, 16, 24, 32, 35.

Описові статистики для шкал психологічного дистресу, благополуччя та індексу ментального здоров'я, для нашої вибірки наведені у Таблиці 1. Із неї видно, що у дистресу та благополуччя, розподіл ненормальний, а у індексу ментального здоров'я, розподіл відповідає критеріям нормальності.

Аналіз надійності для субшкал опитувальника ментального здоров'я показав наступні результати. За субшкалою тривожності було встановлено, що коефіцієнти надійності α Кронбаха (0.88) та Ω Макдональда (0.88) на достатньо високому рівні. Враховуючи, що програма відзначила зворотно корелюючі запитання і при їх перегортанню, надійність шкали підвищувалася. Це пункти: № 15, 32, 35.

Субшкала депресії, із специфічними ключами, які спочатку треба перекодувати, отримала також високі коефіцієнти надійності і без перегортання питань. Відповідно α Кронбаха (0.81) та Ω Макдональда (0.81).

Таблиця 1

Описові статистики для шкали благополуччя, дистресу та індексу ментального здоров'я ІМЗ-38

N = 312	Шкала дистресу	Шкала благополуччя	Шкала індексу ментального здоров'я
Mean	83.1	44.3	125
Se	0.428	0.349	0.353
Median	83.0	44.0	125
Mode	81.0	40.0	127
Sd	7.56	6.17	6.24
Min	63	31	103
Max	111	64	144
Sk	0.432	0.273	-0.107
Kr	0.564	-0.0911	0.561
Shapiro-Wilk p	0.007	0.041	0.106

Субшкала поведінкових/емоційних труднощів також продемонструвала високий рівень надійності за α Кронбаха (0.85) та Ω Макдональда (0.86). При перегортанні пунктів: № 20, 21, 27 та 28.

Субшкала загального позитивного афекту виявилася також надійною із α Кронбаха (0.82) та Ω Макдональда (0.83), при перегортанні пунктів: № 5, 6, 7 та 12.

На жаль, через специфічну структуру ключів та перекодування для прямих та реверсних відповідей на ті самі запитання неможливо відтворити адекватну факторну структуру компонентів субшкал, окрім двох основних аспектів конструкту ментального здоров'я, що вимірюється опитувальником (дистресу та благополуччя), адже усі запитання для решти субшкал є тими самими, що і для дистресу і благополуччя, тільки перекодованими. Це створює суттєві труднощі і в простих підрахунках результатів відповідей, що варто відмітити. Тому, для спрощення роботи із опитувальником, можна користатися тільки двома основними шкалами: дистресу та благополуччя.

Описові статистики для субшкал опитувальника ментального здоров'я подані у Таблиці 2.

Важливим етапом в адаптації опитувальників є спроба стандартизації. Виходячи із припущення, що дані можуть бути репрезентативними, можна зробити спробу стандартизації опитувальника ментального здоров'я, за допомогою оцінки чотирьох граничних значень

(квартилів): низького, нижче середнього, вище середнього та високий. У Таблиці 3 наведені результати нормування по нашій вибірці.

Компонентна факторна структура двох аспектів конструкту ментального здоров'я, таких як дистрес та благополуччя, була перевірена за допомогою експлораторного методу факторного аналізу із обертанням варімакс (для спрощення факторів), навантаження не менше 0,4. У Таблиці 4 наведено результати факторного аналізу для двох компонентів. З них видно, що через специфічну будову запитань та їх складну реверсійну структуру, важко досягти влучного розподілу компонентів на відповідні пункти, проте, надійність шкал доволі висока. Обидва компоненти пояснюють 28% та 17% дисперсії.

Кореляційні навантаження між усіма пунктами методики були перевірені, але для полегшення сприйняття, у Таблиці 5, наведені міжшкालові кореляції.

Конкурентна валідність опитувальника ментального здоров'я оцінювалася шляхом кореляційного аналізу між шкалами опитувальників: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (Дж. Лукат, Дж. Марграф, Р. Луц, В.М. ван дер Вельд, Е.С. Бекер, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [8] та Опитувальник базових переконань в адаптації О.В. Мальцева [9]. Результати представлені на Рисунку 1.

Таблиця 2

Дескриптивні статистики для субшкал ментального здоров'я

N = 312	Тривожність	Депресія	Поведінкові/емоційні труднощі	Загальний позитивний афект
Mean	28.5	11.7	29.8	31.6
Se	0.261	0.244	0.192	0.241
Median	28.0	11.0	30.0	31.0
Mode	26.0	11.0	31.0	32.0
Sd	4.62	4.31	3.38	4.26
Min	17	4	21	22
Max	44	24	40	46
Sk	0.697	0.497	-0.0851	0.294
Kr	0.595	-0.222	0.0621	-0.0160
Shapiro-Wilk p	<.001	<.001	0.001	0.010

Таблиця 3

Квартильні оцінки для сирих балів показників опитувальника індексу ментального здоров'я ІМЗ-38

Сирі бали за шкалами	Процентилі			
	М	25	50	75
Дистрес	83.1	78.00	83.0	88.0
Благополуччя	44.3	40.00	44.0	48.0
Тривожність	28.5	25.75	28.0	31.0
Депресія	11.7	8.00	11.0	14.0
Поведінкові або емоційні труднощі	29.8	28.00	30.0	32.0
Загальний позитивний афект	31.6	29.00	31.0	34.0

Таблиця 4

Навантаження компонентів опитувальника індексу ментального здоров'я ІМЗ-38

Пункт №	1 компонент	2 компонент	Унікальність
2		0.603	0.624
3			0.859
8	-0.676		0.433
9	0.642		0.563
11	0.652		0.416
13	0.683		0.493
14	-0.645		0.495
15		0.678	0.450
16	-0.490	0.627	0.366
18	-0.696		0.484
19	0.718		0.399
20	0.663		0.557
21	0.643		0.585
24		0.736	0.422
25	0.715		0.404
27	0.610		0.613
28	0.707		0.400
29			0.909
30	0.718		0.450
32		0.748	0.354
33			0.895
35		0.663	0.521
36	0.662		0.421
38			0.848
1		0.653	0.522
4	0.641		0.515
5		0.560	0.589
6		0.615	0.486
7		0.618	0.612
10	0.667	-0.484	0.321
12			0.908
17	0.724		0.340
22		0.484	0.766
23	0.721		0.398
26	0.544		0.684
31	0.692		0.429
34	0.717		0.351
37	0.466		0.783

Таблиця 5

Міжшкалові кореляції опитувальника індексу ментального здоров'я ІМЗ-38

	Дистрес	Благополуччя	ІМЗ	Тривожність	Депресія	Поведінкові або емоційні труднощі	Загальний позитивний ефект
1	2	3	4	5	6	7	8
Дистрес	-						
Благополуччя	0.475 ***	-					
ІМЗ	-0.57 3***	0.134*	-				
Тривожність	0.607 ***	0.625 ***	-0.523 ***	-			
Депресія	0.485 ***	0.563 ***	-0.402 ***	0.680 ***	-		

1	2	3	4	5	6	7	8
Поведінкові або емоційні труднощі	0.541 ***	-0.009	-0.351 ***	-0.075	-0.229 ***	-	
Загальний позитивний афект	0.493 ***	0.936 ***	0.077	0.599 ***	0.561 ***	0.013	-

Примітки: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

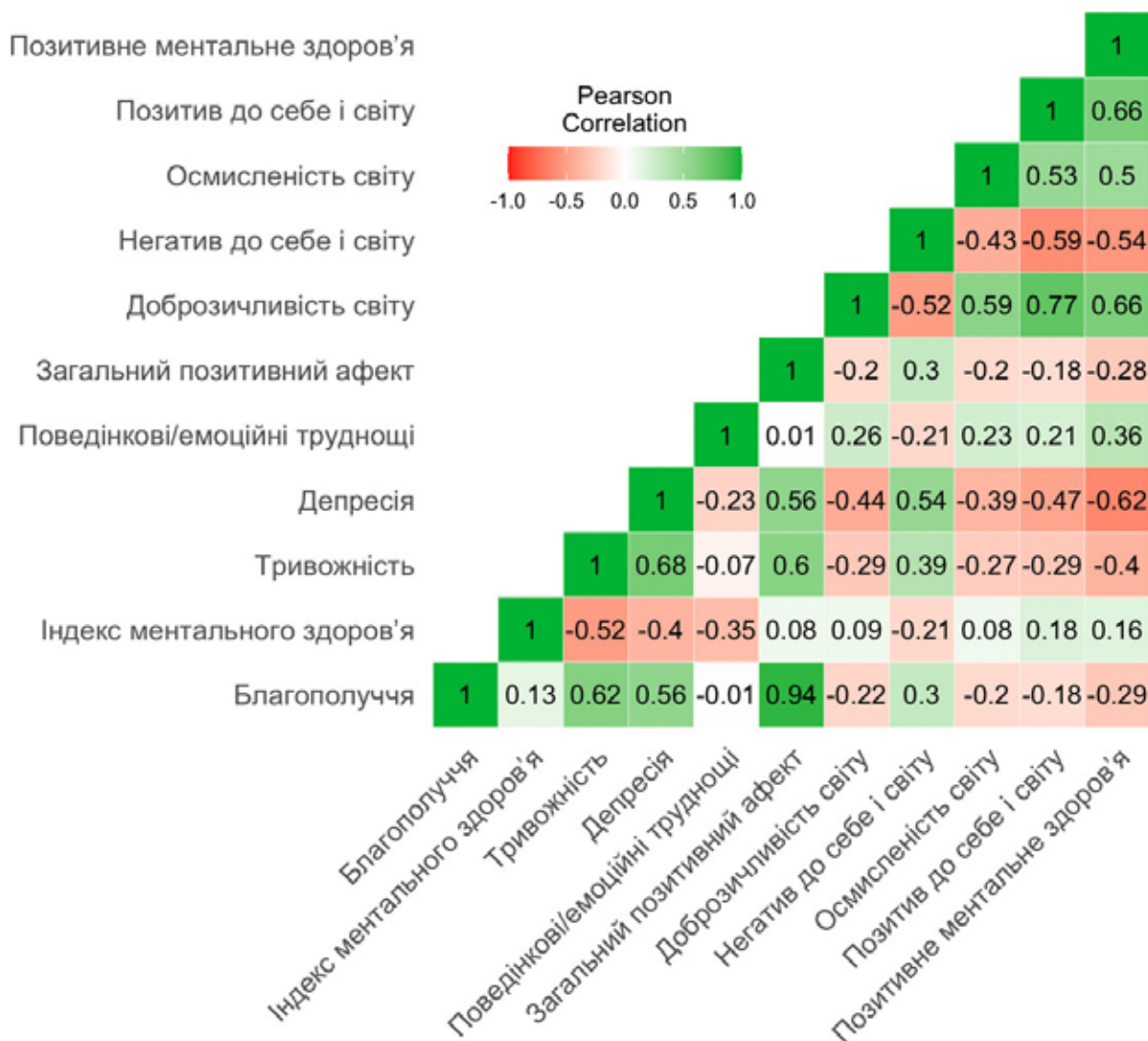


Рис. 1. Конкурентна валідність опитувальника індексу ментального здоров'я ІМЗ-38

Таблиця 6

Індекси якості моделі

χ²	User Model 2329* Baseline Model 7276*
SRMR	0.076
RMSEA	0.090*
CFI	0.747
TLI	0.732

Опитувальник позитивного ментального здоров'я дозволяє виміряти одну однойменну шкалу, вона продемонструвала обернені кореляційні зв'язки із шкалами депресії, тривожності. Із загальним позитивним афектом та благополуччям, позитивне ментальне здоров'я корелює також негативно, що пояснюється знову ж таки, специфічною будовою опиту-

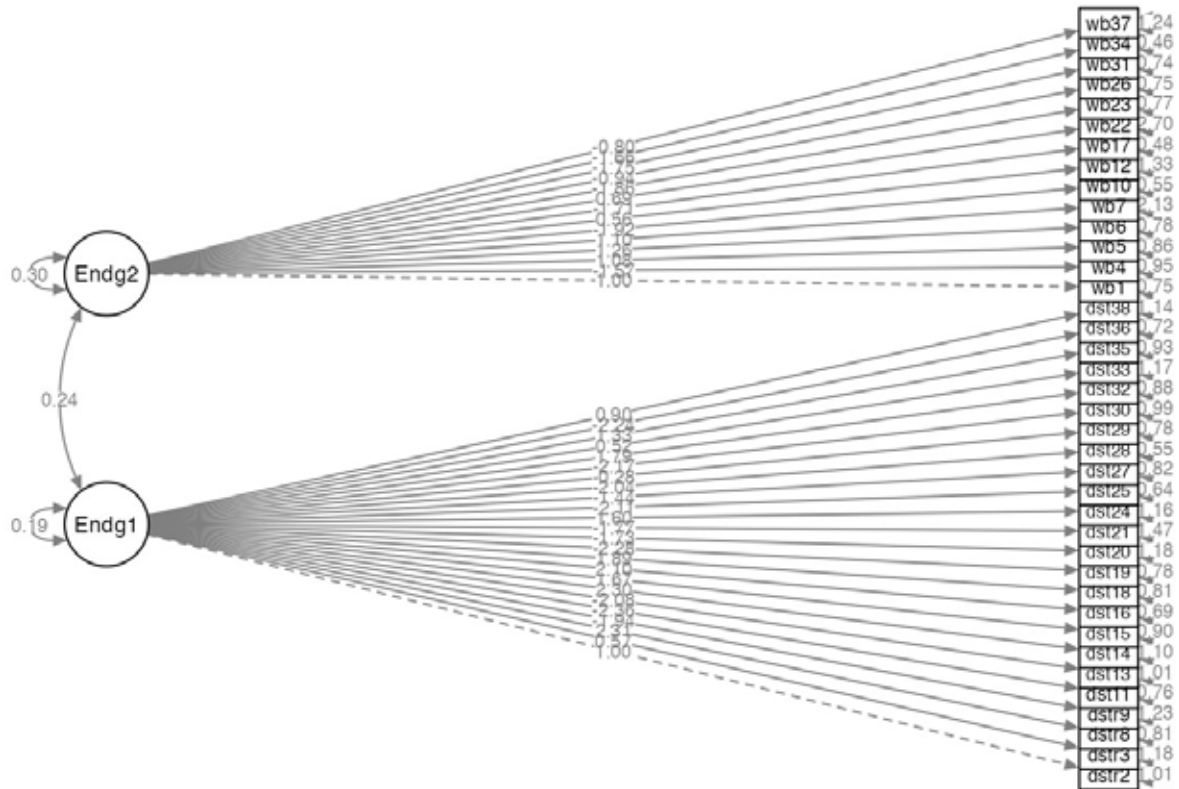


Рис. 2. Шляхова діаграма двохкомпонентного конструкту Індексу ментального здоров'я ІМЗ-38

вальника, який реверсує у різних випадках одні і ті самі запитання.

Методом конфірматорного факторного аналізу, у вигляді моделювання структурними рівняннями (SEM), було перевірено структуру усієї основної моделі опитувальника та відповідності. Результати перевірки наведені у Таблиці 6. Вони свідчать про достатній рівень якості моделі, з огляду на специфіку і складність роботи із психологічними даними.

У доповнення до індексів якості моделі, побудовано шляхову діаграму, яка відображає двохкомпонентну структуру основного конструкту ментального здоров'я, який складається із певних комбінацій шкал дистресу та благополуччя, що зображена на Рисунку 2.

Висновки. Результати адаптації нового психометричного інструменту для вимірювання ментального здоров'я – Індексу ментального здоров'я (ІМЗ-38) підтвердили можливість його використання у дослідженнях. Опитувальник було створено на базі Mental health inventory (К. Вайт та Дж.Е. Вейр). Оцінка конкурентної валідності включила використання методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (Дж. Лукат, Дж. Марграф, Р. Луц, В.М. ван дер Вельд, Е.С. Бекер, в адаптації Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) та «Опитувальника базових переконань» в адаптації О.В. Мальцева.

Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного університету ім. Мечникова, різних форм та рівнів навчання і вікових категорій (n = 312). Створена розробниками опитувальника, двовимірна структура ІМЗ-38 (два основні аспекти конструкту ментального здоров'я: психологічного дистресу та психологічного благополуччя) у адаптованій версії лишилася збереженою. Усього методика ІМЗ-38 налічує 38 пунктів. В якості третьої основної шкали, є можливість підрахувати показник загального індексу ментального здоров'я. Окрім трьох основних шкал, присутні ще кілька субшкал: тривожність, депресія, поведінкові/емоційні труднощі, загальний позитивний афект. Усі включені нами шкали до ІМЗ-38, отримали високі коефіцієнти надійності. Було пораховано і представлено: описові статистики для усіх шкал, тестових норми квартильних оцінок для сирих балів, факторні навантаження пунктів, міжшкалові кореляції опитувальника ІМЗ-38 та його конкурентна валідність, проведено конфірматорний факторний аналіз для перевірки двовимірної структури опитувальника, оцінено індекси якості моделі, побудовано шляхову діаграму. Завдяки усьому цьому, встановлено, що опитувальник ІМЗ-38 може використовуватися у дослідженнях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лигута Н.О., Бугайова Н.М. Ментальне здоров'я особистості у посттравматичних обставинах життя. *XI International scientific and practical conference «Innovative Solutions to Modern Scientific Challenges» (February 21–23, 2024) Zagreb, Croatia, International Scientific Unity*. 2024. Р. 234.
2. Поладіч І.В., Говсеєв Д.О. Ментальне здоров'я вагітних: сучасні реалії. *Ukrainian Journal "Health of Woman"*. 2024. №2 (171). С. 19–25.
3. Сурело Є. Вплив війни на ментальне здоров'я сільських учителів: причини та наслідки. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №8. С. 42.
4. Лавріненко Л. Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2024. №182(26). С. 133–138.
5. Антоненко Ю.О. Вплив повномасштабного вторгнення на ментальне здоров'я працівників ІТ-сфери / Ю.О. Антоненко ; наук. керівник к. т. н., доц. І.І. Хондак // *Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті : матеріали 28-го Міжнар. молодіж. форуму, 16–18 квіт. 2024 р.* – Харків : ХНУРЕ, 2024. Т. 2. С. 136–138.
6. Утюж І., Спиця Н. Ментальне здоров'я сучасного українського суспільства: соціально-філософський погляд на проблему. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2024. №1 (95). С. 140–152.
7. Veit C.T., Ware J.E. The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. № 51(5). Р. 730–42.
8. Терещенко К.В., Лагодзінська В.І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Мальцев О.В. Копінг як чинник безпеки особистості в сучасному соціальному просторі: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2017. 21 с.

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В БОЙОВИХ УМОВАХ

PSYCHOLOGICAL READINESS OF COMBAT STRESS CONTROL GROUPS SPECIALISTS FOR ACTIVITIES IN COMBAT CONDITIONS

Стаття присвячена дослідженню психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах. Проведений теоретичний аналіз літератури дав змогу виділити й охарактеризувати основні підходи до визначення змісту психологічної готовності фахівців до їх професійної діяльності – функціональної та особистісної. Проаналізовано актуальні визначення психологічної готовності як певного психологічного стану людини, психологічної умови успішного виконання діяльності та вибірково-усвідомленої активності й психологічної установки, яка на фоні загальної активності спрямовує особистість до діяльності; як комплексне особистісне утворення, багатоаспектну і багаторівневу сукупність якостей, властивостей і станів, котрі дають змогу успішно виконувати діяльність. Психологічну готовність до професійної діяльності визначено як інтегральне структурне особистісне утворення, як передумову успішної професійної діяльності, що забезпечує ефективне її виконання фахівцями груп контролю бойового стресу. Доведено, що психологічна готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є своєрідним фундаментом успішної професійної діяльності в сучасних умовах. Показано, що підвищення рівня психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах дає їм змогу керувати власною психікою й ефективно діяти в складних ситуаціях. Психологічну готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах розглянуто як стійке інтегративне утворення, яке охоплює низку компонентів, зокрема мотиваційний, емоційно-вольовий, рефлексивний. Перспективами подальшого дослідження визначено обґрунтування шляхів та розробку засобів формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах, а також розробку відповідного діагностичного та корекційного забезпечення.

Ключові слова: готовність, психологічна готовність, професійна діяльність, діяльність

ність в бойових умовах, бойовий стрес, фахівці груп контролю бойового стресу.

The article is devoted to the study of the psychological readiness of combat stress control group specialists to work in combat conditions. The conducted theoretical analysis of the literature made it possible to identify and characterize the main approaches to determining the content of the psychological readiness of specialists for their professional activities – functional and personal. Current definitions of psychological readiness as a certain psychological state of a person, psychological conditions for successful performance of an activity and selective and conscious activity and psychological attitude, which against the background of general activity directs a person to activity, are analyzed; as a complex personal formation, a multi-aspect and multi-level set of qualities, properties and states that make it possible to successfully perform activities. Psychological readiness for professional activity is defined as an integral structural personal formation, as a prerequisite for successful professional activity, which ensures its effective performance by specialists of combat stress control groups. It has been proven that the psychological readiness of specialists of combat stress control groups to work in combat conditions is a kind of foundation for successful professional activity in modern conditions. It is shown that increasing the level of psychological readiness of combat stress control specialists to work in combat conditions enables them to manage their own psyche and act effectively in difficult situations. The psychological readiness of specialists of combat stress control groups to work in combat conditions is considered as a stable integrative formation, which includes a number of components, in particular motivational, emotional-volitional, reflexive. The prospects for further research are the justification of ways and the development of means of forming the psychological readiness of combat stress control groups specialists for activities in combat conditions, as well as the development of appropriate diagnostic and corrective support.

Key words: readiness, psychological readiness, professional activity, activity in combat conditions, combat stress, specialists of combat stress control groups.

УДК 159.9.359:355.422(043.5)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.36>

Баранова Т.А.
ад'юнкта кафедри внутрішніх комунікацій
Національний університет оборони
України

Постановка проблеми. Актуальність дослідження психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в умовах бойових дій зумовлена необхідністю формування боєздатної сучасної армії, відповідно до вимог сьогодення. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України засвідчує, що без попереднього

розвитку у військовослужбовців психологічних якостей, які забезпечують їх високу стійкість до бойового стресу, неможливо ефективно виконувати службові завдання в умовах бойової обстановки. Це передбачає систематичну оцінку здатності витримувати значні нервово-психічні навантаження, зберігати високий рівень боєздатності в екстремальних умовах,

а також усвідомлення посадовими особами важливості психологічного супроводу військовослужбовців ЗСУ. Таким чином, дослідження особливостей готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є актуальним і важливим напрямом наукових пошуків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є важливим завданням сучасної психології науки. Зазначимо, що указана проблема вивчалася різноаспектно. Зокрема, В. Алещенко [1] характеризував посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій, О. Блінов [2; 3] розробив психологію бойової психічної травми, а також дослідив психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу, Я. Бондаренко [4] вивчав психологічну готовність фахівців спеціальних підрозділів МВС України до виконання професійних задач різного рівня складності, а І. Горелов [5] – психологічну готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу. О. Кокун, В. Клочков, В. Мороз [6] обґрунтовували шляхи забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій, а А. Кириченко [7] – особливості психологічної готовності військово-службовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. І. Ковальська [8] запропонувала напрямки формування психологічної готовності членів громадських формувань до охорони державного кордону, а О. Кокун, В. Мороз та І. Пішко [9] – умови формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження. Важливою є праця таких вчених, як О. Кокун, І. Пішко та Н. Лозінська [10], які вивчали стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військовослужбовців посттравматичних стресових розладів. Психологічну реабілітацію військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах розглядали О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Приходько [11], а соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції – К. Кравченко, О. Тімченко та Ю. Широбоков [12]. Структура й особливості психологічної готовності військовослужбовців до службово-бойової діяльності стали предметом наукових пошукувань В. Молотай [13], а основи формування психічної стійкості військових у бойових умовах – Л. Кринець [14]. Н. Пенькова [15] розглядала психологічну готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бо-

йової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції, а І. Приходько [17] – систему профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Психологічна готовність військовослужбовців НГУ до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації стала предметом розгляду О. Колесніченко, Я. Мацегори, В. Воробйової [19], а психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України – О. Колесніченко, Я. Мацегори, І. Приходько [20]. А. Романишина [21] вивчала психологію бою, а О. Охременко, С. Мамченко, В. Стасюк, О. Хміляр [22] – психологію суб'єкта бойових зіткнень. Важливими для нашого дослідження стали праці О. Самойленка [23] з проблем формування психологічної готовності мобілізованих військових-прикордонників до ведення бойових дій, О. Сафіна [24], що стосуються емоційного чинника психологічної готовності військовослужбовця як його особистісного ресурсу, Д. Софіян [25] з проблем розвитку психологічної готовності військових-кінологів до професійної діяльності, В. Стасюка [26–28] з психології управління військами, а також з проблем бойового стресу і психології локальних війн та збройних конфліктів. В основі нашого дослідження постають також ідеї Н. Сторожук [29] з питань формування психологічної готовності молодого офіцера Збройних Сил України до службово-бойової діяльності, М. Томчук [30] – з теоретичних засад дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності, З. Шайхлісламова і А. Ковтуна [31] – про особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. Серед зарубіжних дослідників, виділимо працю Е. Брашера [32] про боротьбу з бойовим і оперативним стресом, а також статтю С. Фіглі та Б. Неша [33] з проблем бойової травми як стресогенного чинника діяльності військовослужбовця.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових джерел з цієї проблематики свідчить про те, що психологічну готовність до діяльності розглядають як багатогранне поняття, яке характеризується складною динамічною структурою. Вона включає усвідомлення власних потреб, вимог професійного середовища, суспільства або завдань, поставлених зовні; розуміння цілей, досягнення яких дозволить задовольнити потреби або виконати поставлене завдання; аналіз вимог, в умовах яких здійснюватимуться майбутні дії, та актуалізацію попереднього досвіду; визначення на основі досвіду та оцінки умов діяльності найбільш ймовірних і допоміжних способів виконання завдань або дотримання вимог; прогнозування проявів власних емоційних,

інтелектуальних і вольових процесів, ймовірності досягнення конкретного результату тощо. Незважаючи на наявність досліджень феномену психологічної готовності фахівців до професійної діяльності, проблема психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до роботи в умовах бойових дій у науковій літературі досі не отримала належної уваги, що підкреслює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження. Мета статті – обґрунтувати особливості психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах.

Виклад основного матеріалу дослідження й отриманих наукових результатів. Вивчення проблеми психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в умовах бойових дій вимагає визначення основних теоретичних засад дослідження. Зокрема, необхідно розкрити сутність психологічної готовності особистості до професійної діяльності, яка виступає як основна передумова будь-якої цілеспрямованої діяльності, її контролю, стійкості та ефективності; уточнити поняття психологічної готовності до діяльності в бойових умовах, значущість якого зростає в умовах воєнного протистояння; охарактеризувати бойові умови та бойовий стрес як важливі чинники, що впливають на діяльність військовослужбовців; та, спираючись на зазначені чинники, визначити специфіку і структуру психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до роботи в бойових умовах.

Психологічну готовність у науково-психологічній літературі трактують як «цілеспрямоване вираження рівня розвитку особистості, що включає її погляди, переконання, ставлення, почуття, вольові та інтелектуальні якості, вміння, знання, установки, налаштованість на певну поведінку» [30, с. 39]. Запровадження поняття «психологічна готовність до діяльності» в інженерній психології та психології праці зумовлене необхідністю виокремлення серед різноманітних чинників, які впливають на продуктивність діяльності, саме психологічного компонента, що є ключовим і, за певних умов, відіграє вирішальну роль у її опануванні.

Зокрема, В. Молотай підкреслює, що «психологічна готовність як передумова реалізації будь-якої діяльності є водночас і її результатом» [13, с. 248]. Дослідник Я. Бондаренко визначає психологічну готовність як прояв змістових характеристик та стану особистості, пропонуючи розглядати її як «ознаку», що вказує на рівень професійної зрілості та ступінь професійної культури особистості [4]. На думку О. Колесніченка, Я. Мацегори та І. Приходька, психологічна готовність представляє собою сукупність якостей, які визначають здатність

особистості до професійної діяльності. Серед таких якостей вони виділяють позитивне ставлення до професійної діяльності, здатність виконувати її завдання, наявність необхідних характерологічних рис та стійких інтегральних почуттів, здатність до підтримання оптимальних психічних станів під час роботи. Крім того, важливими компонентами є відповідний рівень знань, умінь та навичок, а також певні психологічні особливості в сенсорній і інтелектуальній сферах, які сприяють виконанню професійних вимог [11].

О. Бінов розглядає психологічну готовність як особливий стан психіки, що забезпечує здатність військовослужбовця ефективно діяти в складних умовах із мінімальними психологічними втратами. Вчений зазначає, що в екстремальних умовах у військових часто спостерігається напруженість, тривожність, занепокоєність через ризик втрати життя та невпевненість у власних силах. На його думку, рівень напруженості залежить від ступеня впливу стресових умов і здатності військовослужбовця за допомогою саморегуляції врівноважувати цей вплив. Задля підготовки до таких ситуацій необхідно гартувати психіку, формуючи стійкість до небезпеки. Часте перебування у небезпечних ситуаціях сприяє зниженню психічної напруженості, позитивно впливає на успішне виконання бойових завдань, а також формує високу психічну стійкість і психологічну готовність до дій у бойових умовах [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що в психології існують два основні підходи до тлумачення змісту та структури психологічної готовності: функціональний та особистісний. Функціональний підхід розглядає психологічну готовність як певний стан психічних функцій, що забезпечує високий рівень досягнень під час виконання діяльності. Згідно з цим підходом, психологічна готовність проявляється як специфічний стан особистості, що забезпечує ефективне виконання завдань, як усвідомлена активність, що мотивує особистість на діяльність, а також як психологічна установка, що діє на тлі активності особистості і є результатом певних соціальних установок [8].

Особистісний підхід, на відміну від функціонального, тлумачить психологічну готовність як результат підготовки (підготовленості) до конкретної діяльності. Вона розглядається як стійке, ієрархізоване утворення особистості, що включає сукупність чинників, вимог, змісту та умов діяльності. Психологічна готовність трактується як комплексна структура якостей, властивостей та особистісних характеристик, які в сукупності дозволяють індивіду успішно виконувати професійні завдання [25]. При цьому, зміст психологічної готовності визначається специфікою діяльності, у контексті якої вона формується. Отже,

для розуміння феномену психологічної готовності важливо враховувати її зв'язок із конкретною професійною діяльністю, яка висуває специфічні вимоги до особистості, зокрема, в умовах бойового стресу.

Аналіз різних підходів до розуміння психологічної готовності фахівців до професійної діяльності дозволяє визначити цей феномен у кількох аспектах. По-перше, він постає як особистісне утворення, що є фундаментом для цілеспрямованої діяльності, забезпечує ефективно включення у професійну діяльність та сприяє її успішному виконанню. По-друге, психологічна готовність розглядається як складне динамічне утворення, що є основою для активної участі та дій під час виконання професійних завдань. По-третє, її трактують як специфічний особистісний стан, що формується внаслідок підготовки (підготовленості) до певного виду діяльності, що дозволяє успішно адаптуватися до професійних умов і ефективно виконувати завдання.

Щодо структури психологічної готовності, більшість дослідників виділяють кілька функціонально взаємопов'язаних компонентів. Зокрема, В. Молотай стверджує, що психологічна готовність до професійної діяльності є інтегративною системою, що складається з трьох основних підструктур: функціональної, емоційної та особистісної. Функціональна підструктура включає мотиваційний компонент, що охоплює спонукання до вибору професії та концентрацію уваги на цінності діяльності; когнітивний компонент, який представляє собою знання, пов'язані зі спеціальністю; та операційний компонент, що передбачає наявність вмінь і навичок, необхідних для виконання професійних завдань. Емоційна підструктура складається зі зосередженості на вирішенні задач, впевненості у власних силах, насолоди від професії та задоволення від роботи. Особистісна підструктура включає професійно значущі якості особистості [13]. Дослідник М. Томчук пропонує власну структуру психологічної готовності до професійної діяльності, яка складається з особистісного та операційного компонентів. Особистісний компонент охоплює ідейно-моральний чинник, що формує ставлення до діяльності як життєвої цінності, а також якості особистості, які сприяють формуванню ціннісного ставлення до цієї діяльності. Операційний компонент включає інтелектуальні чинники (макро- та мікроінформованість) та практичні чинники (професійні та загально трудові вміння) [30].

В. Стасюк виділяє кілька основних структурних компонентів психологічної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. По-перше, пізнавальний компонент передбачає оцінювання та розуміння важливості завдання, знання необхідних засобів для досяг-

нення мети, а також прогнозування ймовірних змін обстановки. По-друге, емоційний компонент включає почуття відповідальності, впевненості або сумніву у готовності до подолання труднощів сучасного бою. Третім є мотиваційний компонент, який охоплює інтерес і потребу в успішному виконанні бойового завдання, а також прагнення до успіху та демонстрації своїх найкращих якостей. Нарешті, вольовий компонент містить у собі зосередженість на конкретному завданні, управління собою, відвернення уваги від негативних чинників, що заважають, а також подолання страху та сумнівів [28, с. 61].

Важливим чинником формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є чітке визначення сутності бойових умов. Ці умови характеризуються зниженням психологічної безпеки, загрозою для життя і здоров'я людей, а також впливом стрес-факторів. До таких факторів належать безпосередня загроза для життя, отримання поранень, використання зброї для ураження, свідчення загибелі людей, робота з залишками тіл, перебування в заручниках або полоні, а також фізичне, психологічне та сексуальне насильство. Слід констатувати, що внаслідок цього підвищується тривожність, емоційна напруженість, і виникає психотравмуючий вплив на психіку людини [3]. Тому й пред'являються підвищені вимоги до рівня професійної підготовки військовослужбовців, формування їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах, а також наявності професійно важливих якостей, зокрема стресостійкості, необхідної для успішного функціонування в бойових умовах.

Формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах потребує чіткого визначення поняття бойового стресу. Бойовий стрес – це психічний стан особи, в якому відбуваються переживання та осмислення того, що вона бачила, чула та відчувала [10]. Цей стан виникає внаслідок термінової адаптаційної реакції, яка спрямована на пристосування до незвичних стимулів бойових умов, а також через довгострокову адаптивну реакцію, що дозволяє воїну виживати в екстремальних ситуаціях [17]. Бойовий стрес також може бути охарактеризований як психічне відображення стресової реакції військових на вплив факторів бойової діяльності [27]. Важливо зазначити, що бойовий стрес викликає радикальні зміни в афективній, когнітивній та поведінковій сферах військовослужбовців, впливаючи на успішність їхньої професійної діяльності, що, у свою чергу, потребує психологічного захисту від його наслідків [31].

Бойовий стрес виникає у людини під час діяльності в екстремальних умовах, коли діють

потужні зовнішні та внутрішні стрес-фактори. Ці фактори становлять загрозу життю військовослужбовця, негативно впливають на його здоров'я, знижують ефективність виконання діяльності або можуть призвести до її зриву [33]. Бойовий стрес проявляється у військовослужбовців як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях. Основними компонентами бойового стресу є емоційний та інформаційний стрес [27]. В їхній взаємодії вони чинять негативний вплив на військовослужбовця, що спочатку призводить до гострої стадії стресу, а в подальшому може трансформуватися у посттравматичний стресовий розлад.

Зауважимо, що бойовий стрес має специфічні особливості, оскільки виникає внаслідок діяльності в екстремальних умовах. Реакції на бойовий стрес можуть бути фізичними, емоційними, когнітивними або поведінковими, а також можуть проявлятися у вигляді несприятливих наслідків або психологічних травм, що виникають у військовослужбовців під впливом стресових або травматичних подій під час бойових дій або військових операцій. Ці стресові реакції можуть виникати під час безпосереднього бою або підготовки до нього. Вони є жорстко запрограмованими реакціями виживання, які охоплюють фізіологічні, поведінкові, емоційні, когнітивні та інші зміни в процесах організму [12].

Ситуації, що становлять загрозу для життя, активізують вегетативну нервову систему, яка складається з двох протилежних відділів: симпатичної нервової системи, що відповідає за збудження, та парасимпатичної, яка забезпечує заспокоєння. Це призводить до безперервного ланцюга автоматичних реакцій, відомих як «захисний каскад». Він характеризується екстремальними (але короткочасними) підйомами або спадами фізіологічних функцій, таких як концентрація уваги, збудження, а також зміни в поведінці, емоціях, розумових процесах, мовленні та сенсомоторній активності. Ці реакції є інтенсивними і можуть викликати помірні або тяжкі порушення, однак тривають лише кілька годин або, максимум, кілька днів [1]. Приклади бойових стресорів, наводячи І. Приходько, включають: тілесні ушкодження та поранення, які обмежують фізичні можливості військовослужбовця; вбивство противника; свідчення загибелі людини; а також загибель чи поранення військовослужбовця з підрозділу [18].

Аналізуючи бойову діяльність різних категорій військовослужбовців, О. Білінов відзначає, що основні психологічні труднощі виникають через чинники реального бою, такі як калюжі крові, тяжкопоранені, смерть бойових побратимів, значні руйнування захисних укриттів, будівель та бойової техніки. Ці фактори пригнічують психіку воїна, спричиняють численні

помилки, що, в свою чергу, призводить до значного перезбудження і, зрештою, до зриву виконання бойового завдання. В результаті цього зростає ймовірність зазнати поразки в бою [2].

Як зазначає А. Романишина, реакції бойового стресу, які можуть відчувати військовослужбовці, включають неспокій, паніку, дратівливість, лють, розгубленість, проблеми з пам'яттю, втому, безсоння, прискорене серцебиття, задишку та дисоціацію. Ступінь вираженості цих реакцій може змінюватися залежно від ряду оперативних умов, зокрема інтенсивності, тривалості та частоти бойових дій, а також морального духу командування та підрозділу [21]. На думку дослідниці, бойові стресові реакції у військовослужбовців є більш імовірними внаслідок важких втрат, несподіваних нападів, впливу невідомої зброї, повітряних атак, безперервних обстрілів важкою артилерією, просування замінованими територіями, недосипання, поганого харчування та гігієни, неякісної комунікації, ізоляції та відсутності довіри до керівництва.

Зазначимо, що від психологічного стану військових залежить якість виконання бойового завдання та кількість втрат особового складу. Військовослужбовець, який відчуває контроль під час бою, не проявляє бойові стресові реакції. Найважливішими захисними факторами є сильна групова згуртованість, довіра до командирів, висока мотивація, хороше озброєння та захищеність, якісна бойова підготовка та надійний медичний корпус. Однак ці фактори не можуть повністю нівелювати вплив екстремальної обстановки, тому існує потреба в оперативному реагуванні для надання психологічної допомоги. Виявлено, що 90% солдатів, які страждають на бойові стресові реакції, за умови конструктивного впливу фахівців груп контролю бойового стресу можуть повернутися до виконання завдань протягом 72 годин [22]. Це підкреслює значущість психологічної готовності фахівців до діяльності в бойових умовах.

Досліджуючи психологічну готовність до службово-бойової діяльності, вчені В. Алещенко, О. Самойленко, В. Стасюк та інші визначають психологічну готовність як спрямованість і змобілізованість психіки військовослужбовця на подолання майбутніх бойових труднощів. Це, в свою чергу, забезпечує результативність та якість виконання бойових завдань, а також адекватну оцінку їх складності, значущості та важливості [1; 23; 27].

Щодо психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в особливих умовах, В. Стасюк зазначає, що «це своєрідний фундамент їхніх активних дій у майбутньому бою» [26, с. 291]. Знання воїном своїх психологічних особливостей дозволяє йому управляти влас-

ною психікою та ефективно діяти в складних ситуаціях. Стан психологічної готовності іноді порівнюють зі шлюзом, який пропускає досягнутий рівень військової майстерності, або ж, навпаки, створює перешкоди до його реалізації, наприклад, у випадках, коли людина зазнає стопорних станів і не може виконувати доцільні дії. Зміст стану психологічної готовності є в значній мірі індивідуальним [26, с. 293]. Учений вважає, що психологічна готовність військовослужбовців до бою є «одним з основних компонентів готовності військової частини (об'єднання, роду військ, виду військ, збройних сил у цілому) до бойових дій». Військовослужбовець має усвідомлювати відповідальність за долю Батьківщини, рідних та близьких, відчувати впевненість у собі, своїх побратимах, бойовій техніці та зброї, а також мати бажання боротися, прагнути випробувати себе, подолати свої слабкості та досягати перемоги над противником [26, с. 295].

Психологічну готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах можна розглядати як стійке інтегративне утворення особистості, яке формується внаслідок професійної підготовки. Це утворення охоплює низку чинників, що відображають зміст і умови діяльності, а також є основою для її успішного виконання. На основі опрацьованих джерел та з урахуванням загальновідомих фаз професійної діяльності (орієнтувальної, виконавчої та контрольної-оцінювальної) можна виокремити наступні компоненти психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах:

- мотиваційний компонент – визначає спонукальні сили, що активізують особистість до дій у критичних ситуаціях;
- емоційно-вольовий компонент – включає здатність управляти своїми емоціями та волею, що важливо для підтримки стійкості в стресових умовах;
- рефлексивний компонент – полягає в здатності оцінювати власні дії, аналізувати

та коригувати їх у процесі виконання завдань (табл. 1).

Важливо зазначити, що кожен компонент психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах виділяється на основі певних критеріїв, що дозволяють оцінити їхню готовність і ефективність у виконанні завдань. Так, критерієм виділення мотиваційного компоненту є професійна спрямованість фахівців, яка відображає стійкий інтерес до військової професії, почуття обов'язку та глибоке бажання реалізуватися в забезпеченні контролю бойового стресу у військовослужбовців. Цей компонент включає в себе усвідомлення важливості своєї ролі у підтримці психологічного здоров'я військових, що підвищує їхню мотивацію до професійної діяльності. Критерієм виділення емоційно-вольового компоненту є стресостійкість, як інтегративний та системотвірний чинник психологічної готовності. Стресостійкість виявляється у здатності військовослужбовців соціально-психологічно адаптуватися до складних ситуацій, що забезпечує їхню успішну діяльність, досягнення поставлених цілей, а також збереження працездатності та здоров'я в умовах стресу. Рефлексивний компонент виявляється в такому критерії, як рефлексивність. Це здатність фахівців груп контролю бойового стресу свідомо та адекватно аналізувати результати своєї діяльності. Це передбачає самостійний аналіз власної професійної компетентності, оцінку її ефективності та визначення причин невдач. Рефлексивність допомагає фахівцям адаптувати свої дії до змінюваних умов бойової діяльності та покращувати свої професійні навички. Завдяки цим компонентам і критеріям можна більш точно оцінити готовність фахівців до діяльності в бойових умовах і забезпечити ефективність їх роботи у контролі бойового стресу серед військовослужбовців.

Конкретизуючи зміст компонентів психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах,

Таблиця 1

Чинники, критерії та показники психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах

Чинники готовності	Критерії готовності	Показники готовності
Мотиваційний	Професійна спрямованість	Осмисленість майбутніх професійних перспектив, характер мотивів професійної діяльності, спрямованість на військову професію, наявність професійних цілей.
Емоційно-вольовий	Стресостійкість	Самовладання, витримка, відповідальність, інтернальність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, самообілізованість, наполегливість, ініціативність.
Рефлексивний	Рефлексивність	Адекватність самооцінки, вміння аналізувати свої професійні дії, здатність визнавати помилки, наявність потреби в самовдосконаленні і саморозвитку

зазначимо, що Мотиваційний компонент психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є ключовим елементом, що включає в себе: 1) мотиви та цілі. Вказане означає, що фахівці повинні чітко усвідомлювати свої професійні цілі, які направлені на забезпечення психологічної підтримки військовослужбовців. Важливими є також особисті мотиви, які стимулюють їх до виконання обов'язків; 2) потреби. Так, мотиваційний компонент передбачає усвідомлення потреб, які виникають у процесі військової діяльності, таких як потреба в самовдосконаленні, професійному розвитку та підтримці бойового духу особового складу; 3) ціннісні установки. Зокрема, формування ціннісних орієнтирів, які допомагають фахівцям усвідомити важливість своєї ролі у військовій службі, зокрема в контексті психологічного здоров'я військових; 4) інтерес до професійної діяльності. Так, стійкий інтерес до роботи у сфері контролю бойового стресу є основою мотиваційного компонента. Це вимагає активного пошуку інформації, необхідної для успішного виконання професійних завдань, а також для особистісного та професійного зростання; 5) сформованість військового ідеалу, коли фахівець групи контролю бойового стресу має чітке уявлення про ідеал військової служби, що сприяє високій мотивації та готовності до дій у складних умовах; 6) почуття обов'язку, що виявляється в усвідомленні фахівцем своєї відповідальності за ефективність роботи в контролі бойового стресу, що підвищує рівень його готовності до виконання завдань. Фахівці, які мають сформований мотиваційний компонент, здатні активно шукати та використовувати інформацію, відповідально підходять до виконання своїх обов'язків, що в свою чергу позитивно впливає на психологічний стан військовослужбовців у бойових умовах.

Емоційно-вольовий компонент формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є важливим аспектом, який визначає їхню здатність ефективно функціонувати в екстремальних ситуаціях. Цей компонент включає: 1) емоційний стан (емоційна стабільність та здатність адекватно реагувати на стресові ситуації є критичними для підтримання психологічного здоров'я як фахівців, так і військовослужбовців, з якими вони працюють); 2) стресостійкість (ключова характеристика, що відображає здатність фахівців витримувати стресові умови, адаптуватися до змін та забезпечувати ефективну діяльність у складних обставинах); 3) вольові процеси (вольові якості, які сприяють успішному виконанню професійних обов'язків, включають: цілеспрямованість (уміння визначити чітку мету та зосередитися на її досягненні, що

допомагає фахівцям орієнтуватися в складних бойових умовах), самовладання й витримку (збереження самоконтролю в будь-яких ситуаціях, що є важливим для прийняття зважених рішень і забезпечення стабільності в роботі), наполегливість (здатність підтримувати зусилля протягом тривалого часу для досягнення поставленої мети, навіть коли виникають труднощі), ініціативність (готовність проявляти творчий підхід та виявляти активність у вирішенні нових і складних проблем у процесі виконання професійних функцій), рішучість (здатність своєчасно приймати обдумані рішення та оперативно діяти без зволікань, що є критично важливим у бойових умовах), самостійність (вміння діяти незалежно від зовнішніх впливів, що дозволяє контролювати ситуацію та приймати рішення на основі власного досвіду та знань). Емоційно-вольовий компонент сприяє формуванню психологічної готовності фахівців до виконання складних завдань у бойових умовах, дозволяючи їм підтримувати високу якість роботи та ефективність у стресових ситуаціях.

Рефлексивний компонент формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є важливим аспектом, який характеризує їхню здатність до свідомого контролю над процесом професійної діяльності. Цей компонент включає в себе кілька ключових елементів: 1) контроль результатів діяльності: фахівці повинні мати можливість свідомо аналізувати результати своєї роботи, що допомагає виявити ефективність і якість виконання професійних завдань; 2) самостійний аналіз професійної компетентності: здатність фахівців до самостійного оцінювання власних знань і навичок є важливою для забезпечення постійного професійного розвитку, передбачаючи критичний підхід до своїх дій і вміння визначати області для вдосконалення; 3) оцінка причин професійних невдач: важливим елементом рефлексивності є здатність виявляти та аналізувати причини невдач у діяльності, що дозволяє уникати їх у майбутньому та розвивати ефективні стратегії їх подолання; 4) прийняття відповідальності: фахівець має усвідомлювати відповідальність за результати контролю бойового стресу у військових. Це передбачає не лише відповідальність за власні дії, а й за результат своєї роботи в цілому; 5) прогнозування і адекватна оцінка дій: здатність прогнозувати наслідки своїх дій і адекватно оцінювати їх важливість є критично важливими для прийняття оптимальних рішень в стресових ситуаціях; 6) прагнення до самореалізації: бажання фахівців реалізувати свій потенціал, постійно вдосконалювати свої навички та досягати нових вершин у професійній діяльності; 7) самоосвіта та відповідність професійним

стандартам: фахівці повинні мати можливість оцінювати свою підготовленість і відповідність загальноприйнятим професійним зразкам, що є важливим для підтримання стандартів роботи. Відтак, рефлексивний компонент є критичним для формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу, оскільки сприяє їхньому професійному розвитку та ефективній діяльності в бойових умовах.

На нашу думку, вказані компоненти психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах не слід розглядати ізольовано, оскільки вони носять інтегративний, цілісний характер та є продуктом ефективної професійної підготовки загалом.

Формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є динамічним і суперечливим процесом, в якому відбувається розвиток специфічних знань, вмінь, навичок і особистісних якостей. На основі вивчених наукових джерел можна визначити ключові чинники, які впливають на цей процес. Це, зокрема, особистісна готовність, яка починається з усвідомлення професійних потреб і мотивів і може включати в себе прагнення до реалізації особистих цілей, які тісно пов'язані з професійною діяльністю. Становлення мотивації є основою для подальшого розвитку готовності. Другою складовою є постановка цілей, які будуть слугувати орієнтиром у професійній діяльності. Чітка формулювання цілей дозволяє спеціалістам зосередитися на конкретних завданнях і розуміти, що саме вони прагнуть досягти. Третім етапом виступає розробка плану дій. Це передбачає створення структурованого підходу до виконання завдань, який враховує можливі труднощі і варіанти їх подолання. Останніми етапами є реалізація цієї готовності, що передбачає використання різних засобів та способів для досягнення поставленої мети, і моніторинг і корекцію результату, що дає змогу виявити проміжні результати, оцінити їх відповідність очікуванням і, за потреби, внести відповідні корективи у план дій. Відтак формування психологічної готовності є багатограничним процесом, що включає не лише теоретичну підготовку, а й практичне застосування знань, навичок і вмінь у реальних умовах. Важливо, щоб фахівці груп бойового стресу мали змогу постійно аналізувати свої дії, коригувати їх в залежності від ситуації та ефективно адаптуватися до нових викликів.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, теоретичний аналіз літератури дав змогу виділити й охарактеризувати підходи до визначення змісту психологічної готовності фахівців до їх професійної діяльності – функ-

ціональний та особистісний. Проаналізовано актуальні визначення психологічної готовності як певного психологічного стан людини, психологічної умови успішного виконання діяльності та вибірково-усвідомленої активності й психологічної установки, яка на фоні загальної активності спрямовує особистість до діяльності; як комплексне особистісне утворення, багатоаспектну і багаторівневу сукупність якостей, властивостей і станів, котрі дають змогу успішно виконувати діяльність. Психологічну готовність до професійної діяльності визначено як інтегральне структурне особистісне утворення, як передумову успішної професійної діяльності, що забезпечує ефективне її виконання фахівцями груп контролю бойового стресу. Доведено, що психологічна готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах є своєрідним фундаментом успішної професійної діяльності в сучасних умовах. Показано, що підвищення рівня психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах дає їм змогу керувати власною психікою й ефективно діяти в складних ситуаціях. Психологічну готовність фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах розглянуто як стійке інтегративне утворення, яке охоплює низку компонентів: мотиваційний, емоційно-вольовий та рефлексивний.

Перспективами подальшого дослідження визначено обґрунтування шляхів та розробку засобів формування психологічної готовності фахівців груп контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах, а також розробка відповідного діагностичного та корекційного забезпечення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій : психологічний аналіз. *Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. № 1 (32). С. 5–10.
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.
3. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 38. С. 38–52.
4. Бондаренко Я. Г. Психологічна готовність фахівців спеціальних підрозділів МВС України до виконання професійних задач різного рівня складності : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 219 с.
5. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2008. 19 с.

6. Забезпечення психологічної стійкості військово-службовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
7. Кириченко А. В. Особливості психологічної готовності військово-службовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2020. Вип. 2 (55). С. 50–58.
8. Ковальська І. Формування психологічної готовності членів громадських формувань до охорони державного кордону: дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 238 с.
9. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О. Формування психологічної готовності військово-службовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злягодження : метод. посіб. Київ : БЦ, 2021. 170 с.
10. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Стресогенні чинники бойової діяльності, що зумовлюють виникнення у військово-службовців посттравматичних стресових розладів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 22. С. 143–150.
11. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна реабілітація військово-службовців після виконання службово-бойових завдань в бойових умовах : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 75 с.
12. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Широбок Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військово-службовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 186 с.
13. Молотай В.А. Структура й особливості психологічної готовності військово-службовців до службово-бойової діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. VII, вип. 5. Київ : Знання, 2005. С. 247–255.
14. Мул С. Логіко-теоретичний аналіз проблеми «психологічна готовність» особистості. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України*. Київ, 2010. С. 465–476.
15. Основи формування психічної стійкості військово-службовців у бойових умовах : підручник / за ред. Л. В. Кримець. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.
16. Пенькова Н. Психологічна готовність військово-службовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2015. 215 с.
17. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військово-службовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологія*. 2018. Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrp_2018_1_13.
18. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військово-службовців : систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 1 (64). С. 193–215.
19. Психологічна готовність військово-службовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. Колесніченко, Я. Мацегора, В. Воробйова та ін. Харків : НАНГУ, 2016. 335 с.
20. Психологічна готовність до ризику військово-службовців Національної гвардії України : монографія / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2017. 308 с.
21. Психологія бою : посіб. / за ред. А. М. Романишина. Львів : Астролябія, 2017. 352 с.
22. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія / О. Р. Охременко, С. В. Мамченко, В. В. Стасюк, О. Ф. Хміляр. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
23. Самойленко О. О. Формування психологічної готовності мобілізованих військово-службовців-прикордонників до ведення бойових дій : дис.... канд. психол. наук. Хмельницький, 2018. 309 с.
24. Сафін О. Д. Емоційний чинник психологічної готовності військово-службовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 139–145.
25. Софіян Д. В. Концептуальні та методичні засади розвитку психологічної готовності військово-службовців-кінологів до професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2019. Вип. 1. С. 187–192.
26. Стасюк В. В. Психологія управління військами : підручник. Київ : НУОУ, 2014. 540 с.
27. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5(42). С. 341–343.
28. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник. Київ : НУОУ, 2016. 412 с.
29. Сторожук Н. А. Формування психологічної готовності молодого офіцера Збройних Сил України до службово-бойової діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 156 с.
30. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 39–46.
31. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військово-службовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2023. № (3). С. 142–145. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>
32. Brusher E. A. Combat and Operational Stress Control. *International journal of emergency mental health*. 2007. №9 (2). С. 111–122.
33. Combat Stress Injury : Theory, Research, and Management / C. R. Figley, W. P. Nash, eds. New York : Routledge, 2007. 341 p.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПРАЦІВНИКАМИ ТОРГІВЕЛЬНОЇ СФЕРИ

SPECIAL FEATURES OF COPING STRATEGIES UTILIZATION BY EMPLOYEES IN THE RETAIL SECTOR

У статті проведено комплексне дослідження психологічного стану та копінг-стратегій торгових менеджерів компанії «Лан-Україна», які функціонують у висококонкурентному та динамічному середовищі торгівлі. Метою дослідження було вивчення особливостей копінг-стратегій працівників торговельної сфери та визначення факторів, що впливають на ефективність цих стратегій. Дослідження базувалося на емпіричних методах, включаючи створений опитувальник, який складався з шести методик, що визначали рівень професійного вигорання, стресостійкості та психологічного стану колективу. Була проведена статистична обробка даних та кількісний аналіз за допомогою платформи «Я-психолог», а також якісний аналіз з видачею індивідуальних та групових результатів.

Результати дослідження показали, що більшість торгових менеджерів демонструють помірні рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професіоналізму, що свідчить про наявність ознак професійного вигорання. Більшість менеджерів відчують легке до помірного психоемоційне виснаження, що вказує на необхідність впровадження стратегій підтримки та профілактики вигорання. Низька стресостійкість значної частини колективу вимагає посилення заходів щодо підвищення стійкості до стресу та покращення соціально-психологічного клімату.

Основні копінг-стратегії, які використовують торгові менеджери, включають планування вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Ці стратегії допомагають ефективно справлятися зі стресом, викликаним високими вимогами до результатів, перевантаженням роботою та недостатньою підтримкою з боку керівництва. У той же час, стратегії дистанціювання та уникнення менш ефективні у довгостроковій перспективі, оскільки вони лише тимчасово знижують рівень стресу без вирішення основних проблем.

Дослідження також виявило ключові стресори, які впливають на рівень трудового стресу у торгових менеджерів. Серед них – недостатня оплата праці, страх втратити роботу, високі вимоги до результатів, відсутність підтримки з боку керівництва, невизначеність та зміни в роботі, нестача часу для виконання завдань, перевантаження роботою, соціальні фактори, високий рівень відповідальності, нестача можливостей для професійного зростання, неможливість контролювати свою роботу та конфлікти з клієнтами.

Стаття підкреслює важливість врахування психологічних аспектів у професійній діяльності торгових менеджерів та актуальність розробки інструментів, які допомагають працівникам ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями на робочому місці. Рекомендації, запропоновані в статті, включають організацію регулярних тренінгів з управління стресом, створення системи під-

тримки та зворотного зв'язку, впровадження гнучкого графіка роботи, надання можливостей для професійного розвитку та кар'єрного зростання, а також створення середовища, де менеджери можуть отримувати підтримку від колег та керівництва.

Впровадження запропонованих рекомендацій дозволить не тільки підвищити ефективність роботи, але й сприятиме загальному покращенню психологічного здоров'я та добробуту працівників компанії «Лан-Україна».

Ключові слова: професійне вигорання, психоемоційне виснаження, стресостійкість, копінг-стратегії, торгові менеджери, стресори, управління стресом, соціальна підтримка, професійне зростання, гнучкий графік роботи.

The article conducts a comprehensive study of the psychological state and coping strategies of sales managers of the Lan-Ukraine company, who work in a highly competitive and dynamic trade environment. The purpose of the study was to research the specifics of coping strategies of employees in the field of trade and to determine the factors affecting the effectiveness of these strategies. The study was based on empirical methods, in particular, a questionnaire was created, which consisted of six methods that determined the level of professional burnout, stress resistance, and the psychological state of the team. Statistical data processing and quantitative analysis were carried out using the I-psychologist platform, as well as qualitative analysis with individual and group results.

The results of the study showed that the majority of sales managers demonstrate moderate levels of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of professionalism, which indicates the presence of signs of professional burnout. Most managers experience mild to moderate emotional exhaustion, which indicates the need to implement strategies to support and prevent burnout. The low stress resistance of a significant part of the team requires strengthening measures to enhance stress resistance and improve the socio-psychological climate.

The main coping strategies used by sales managers include problem-solving planning, seeking social support, and self-control. These strategies help to effectively cope with the stress caused by high demands for results, work overload and insufficient support from management. At the same time, distancing and avoidance strategies are less effective in the long run because they only temporarily reduce stress levels without addressing the underlying issues.

The study also identified key stressors that influence the level of work stress in sales managers. Among them are insufficient pay, fear of losing a job, high demands for results, lack of support from management, uncertainty and changes in work, lack of time to complete tasks, work overload, social factors, high level of responsibility, lack of opportunities for professional growth, inability to control one's work and conflicts with clients.

The article emphasizes the importance of considering psychological aspects in the profes-

УДК 159.923.33
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.37>

Бочаріна Н.О.

к.психол.н, доцент,
доцент кафедри менеджменту,
практичної психології
та інклюзивної освіти
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Іванова О.Л.

здобувачка другого курсу другого
(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Практична психологія»
кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

sional activity of sales managers and the relevance of developing tools that help employees effectively cope with stressful situations at the workplace. Recommendations proposed in the article include organizing regular stress management training, creating a support and feedback system, implementing flexible work schedules, providing opportunities for professional development and career growth, and creating an environment where managers can receive support from colleagues and management.

The implementation of the proposed recommendations will allow not only increasing work efficiency, but also contributing to the general improvement of the psychological health and well-being of the employees of "Lan-Ukraine" company.

Key words: professional burnout, psycho-emotional exhaustion, stress resistance, coping strategies, sales managers, stressors, stress management, social support, professional growth, flexible work schedule.

У сучасному динамічному світі, де швидкість змін і конкуренція постійно зростають, стресові ситуації стали невід'ємною частиною професійного життя багатьох людей. Особливо це стосується торгівельної сфери, яка характеризується високим рівнем невизначеності, тиском щодо результативності та часто змінними умовами роботи. У таких умовах ефективне управління стресом та використання копінг-стратегій стає критично важливим для підтримання психологічного здоров'я та професійної ефективності працівників.

Актуальність дослідження копінг-поведінки в торгівельній сфері обумовлена зростаючою потребою в розробці інструментів, які допомагають працівникам ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникають на робочому місці. Новизна полягає у комплексному підході до аналізу копінг-стратегій, що враховують особливості торгівельної діяльності та індивідуальні характеристики працівників. Неефективне управління стресом може призвести до професійного вигорання, зниження продуктивності та якості роботи, а також до погіршення загального стану здоров'я. Значущість дослідження полягає у можливості розробки практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості та адаптивності працівників торгівельної сфери.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей копінг-стратегій працівників торгівельної сфери та визначенні факторів, що впливають на ефективність цих стратегій.

Гіпотеза дослідження: особливості копінг-стратегії у стресових ситуаціях в роботі торгових менеджерів проявляються в залежності від типу суб'єктивного ставлення співробітників до стресової ситуації під час виконання професійних обов'язків, від особливостей смисложиттєвих орієнтацій та нервово-психічної стійкості особистості.

Методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми. Емпіричні методи: створений опитувальник, який складався із шести методик, які визначили рівень професійного вигорання та рівень стресостійкості, загалом показали психологічний стан колективу, а також тести та методики, які визначили основні копінг-стра-

тегії, які використовують співробітники торгового відділу. Була проведена статистична обробка даних та кількісний аналіз за допомогою платформи «Я-психолог» та проведений якісний аналіз з видачою індивідуальних та групових результатів.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що вже існує значний масив наукових праць, присвячених вивченню копінг-поведінки в різних контекстах [4]. Наукові дослідження в галузі копінг-стратегій та стресостійкості набули значного розвитку в останні десятиліття. Стрес пов'язаний з навантаженням на наші біологічні, психологічні та соціальні системи. Це як реакція нашого тіла на будь-які вимоги, які ми відчуваємо [5]. Емоційний стрес, зокрема, залежить від того, як ми оцінюємо ситуації та порівнюємо їх з нашим минулим досвідом [1]. Теорія гомеостазу, запропонована Клодом Бернаром [2], говорить про те, що наш організм намагається підтримувати стабільний стан у відповідь на зміни навколишнього середовища. Ця ідея була розвинена У. Кенноном [3], який показав, як вегетативна нервова система та хімічні речовини в нашому організмі допомагають нам адаптуватися. Г. Сельє визначив стрес як реакцію на будь-які зміни, які потребують від нас адаптації. Він описав три фази стресу: тривога, опір та виснаження [7]. Р. Лазарус та С. Фолькман [5] розглядали стрес як результат взаємодії між нами та нашим середовищем. Їх транзакційна модель включає оцінку складностей, вибір способів їх подолання та оцінку ефективності цих способів. Таким чином, сучасні вчені пропонують розглядати стрес комплексно [1], включаючи теорію особистісних конструктів Дж. Келлі. Термін «копінг» спочатку використовувався для опису деяких механізмів, які ми використовуємо, щоб захистити себе психологічно [7], а Л. Мерфі виділив дві складові цих механізмів: когнітивну (мисленнєву) та поведінкову [6]. Таким чином, теоретичні основи розуміння стресу як психологічного явища допомагають нам розробляти ефективні стратегії для його управління [8].

Специфіка торгівельної сфери вимагає особливого підходу, який враховує її динамічний характер та високу конкуренцію. У контексті торгівельної сфери, Дж. Колкітт та інші [4] виділили два типи стресорів: помилки та виклики.

Стресори-помилки, такі як рольовий конфлікт та рольова неоднозначність, можуть призводити до негативних емоційних станів та зниження продуктивності. Навпаки, стресори-виклики, такі як нові можливості та професійний зростання, можуть стимулювати розвиток та підвищувати стресостійкість. Загалом, аналіз наукових напрацювань вказує на важливість вивчення копінг-стратегій у контексті професійної діяльності, особливо в торгівельній сфері, де працівники часто стикаються з високим рівнем стресу. Дослідження допомагають розробити методики підвищення стресостійкості та професійної ефективності, що є критично важливим для успіху компаній у конкурентному середовищі.

У торгівельній сфері, де стрес може виникати через високі вимоги до результативності, невизначеність ринкових умов та інші фактори, важливо враховувати індивідуальні особливості працівників та їхній досвід у використанні копінг-стратегій. Дослідження, зокрема, вказують на те, що адаптивні копінг-стратегії, такі як проблемно-орієнтований підхід та пошук соціальної підтримки, можуть суттєво покращити психологічний стан та професійну ефективність працівників.

Результати емпіричного дослідження.

Дослідження було проведено у відділах продажу холдинговій компанії «Лан-Україна», яка включає в себе кілька підприємств різної сфери діяльності. Вибірка складалася з 30 осіб, 15 з яких працюють у компанії «Лан-Україна» (дистрибуція продуктів харчування), та 15 співробітників торгового відділу компанії «Еколан» (дистрибуція сировини та інгредієнтів для різних виробництв, входить до холдингу «Лан-Україна»). Як видно, обидві компанії займаються дистрибуцією продуктів, але у різних секторах ринку. Для проведення дослідження був складений Опитувальник, який у друкованому вигляді роздавався співробітникам для

заповнення. Так як з керівництвом компанії була домовленість про видачу індивідуальних та групових (по компаніям) результатів опитування, з аналізом та рекомендаціями, опитування було відкритим. Учасники були проінформовані про мету дослідження та отримали інструкції щодо заповнення опитувальників.

Використані методики: 1. Тест «Професійне вигорання» Маслач, Джексон – для оцінки рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. 2. Тест на виявлення виснаження від стресу The Kessler Psychological Distress Scale (K10) – для оцінки рівня психологічного стресу. 3. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге – для оцінки рівня актуального стресу та ймовірності розвитку нервово-психічних розладів. 4. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса – для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. 5. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) – для визначення копінг-стратегій особистості. 6. «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана – для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Результати дослідження. Професійне вигорання.

Переважає більшість учасників (26 із 30) мають середній рівень інтегрального індексу вигорання, що говорить про наявність значних, але не критичних проблем (рис. 1). Відсутність високих рівнів вигорання є позитивним моментом, але ситуація вимагає моніторингу та можливих профілактичних заходів для зниження загального рівня стресу. Проведена діагностика показала, що колектив знаходиться на середньому рівні емоційного вигорання, з тенденцією до зниження професійної задоволеності та



Рис. 1. Інтегральний індекс вигорання

збільшення деперсоналізації у деяких працівників. Вжиття комплексних заходів щодо профілактики стресу та вигорання, а також посилення психологічної підтримки допоможе поліпшити загальний психологічний стан колективу та підвищити його ефективність.

Виснаження від стресу. Діагностика показує, що хоча значна кількість співробітників перебуває в нормальному психологічному стані, є співробітники, які зазнають різних рівнів стресу та психоемоційного вигорання (рис. 2). Вживання комплексних заходів щодо профілактики та управління стресом допоможе покращити загальний психологічний стан колективу та запобігти погіршенню ситуації.

Дуже висока стійкість до стресу (7 осіб – 23%). Ці співробітники мають високу здатність до адаптації в стресових ситуаціях і зберігають стабільний психологічний стан навіть при високих навантаженнях. Їхні ресурсні здібності є важливим фактором для підтримки всього колективу.

Висока стійкість до стресу (1 людина – 3%). Співробітник з високою стійкістю до стресів також добре адаптується до стресових умов, проте ця кількість мінімальна. Його досвід і поведінка можуть бути прикладом для інших співробітників.

Порогова (середня) стійкість до стресу (4 особи – 13%). Ці співробітники мають помірну здатність до стресостійкості. Вони можуть справлятися з типовими робочими навантаженнями, але можуть відчувати труднощі зі збільшенням стресу.

Низька стійкість до стресу (вразливість) (18 осіб – 60%). Більшість співробітників (18 із 30) мають низьку стресостійкість, що вказує на їхню високу вразливість до стресових ситуацій. Ці співробітники більш схильні до емоційного вигорання і можуть відчувати значні труднощі в адаптації до змін та високих навантажень.

Діагностика стресостійкості та соціальної адаптації показала, що значна частина колективу має низьку стійкість до стресу (рис. 3).



Рис. 2. Виснаження від стресу



Рис. 3. Стресостійкість та соціальна адаптація

Стресові фактори. Оцінка трудового стресу у торгових менеджерів значною мірою залежить від ряду стресорів, які можуть впливати на їхню професійну діяльність та загальне психологічне здоров'я (рис. 4).

Аналіз основних стресорів показує, що торгові менеджери стикаються з багатьма викликами у своїй професійній діяльності, які можуть суттєво впливати на їхній психологічний стан. Недостатня оплата, високі вимоги до результатів, конфлікти з клієнтами, перевантаження роботою, відсутність підтримки з боку керівництва, невизначеність та зміни, високий рівень відповідальності та соціальні фактори – всі ці стресори можуть призводити до емоційного виснаження, професійного вигорання та зниження загального благополуччя працівників.

Копінг-стратегії. Найпопулярнішими стратегіями були планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Стратегії уникнення та дистанціювання використовувалися рідше.

Результати рейтингу копінг-стратегій показують, що торгові менеджери дистриб'юторської компанії переважно використовують конструктивні та активні методи справлення зі стресом (рис. 5). Вони орієнтовані на планування, пошук соціальної підтримки та самоконтроль, що сприяє їхній професійній ефективності та стійкості до стресу.

Тим не менш, помірний рівень конфронтації та низькі бали зі стратегій уникнення та дистанціювання також вказують на можливість покращення у сфері управління конфліктами та емоційної дистанції.

Діагностика копінг-поведінки. Орієнтовані на вирішення завдань копінг-стратегії були найбільш поширеними. Стратегії уникнення та емоційно-орієнтовані стратегії використовувалися менше (рис. 6).

Індикатор стратегій подолання стресу(рис. 7).

1. Вирішення проблем. Торгові менеджери віддають перевагу активним методам вирішення проблем, що підтверджується найвищим балом серед усіх копінг-стратегій. Цей



Рис. 4. Трудові стресові фактори торгових менеджерів

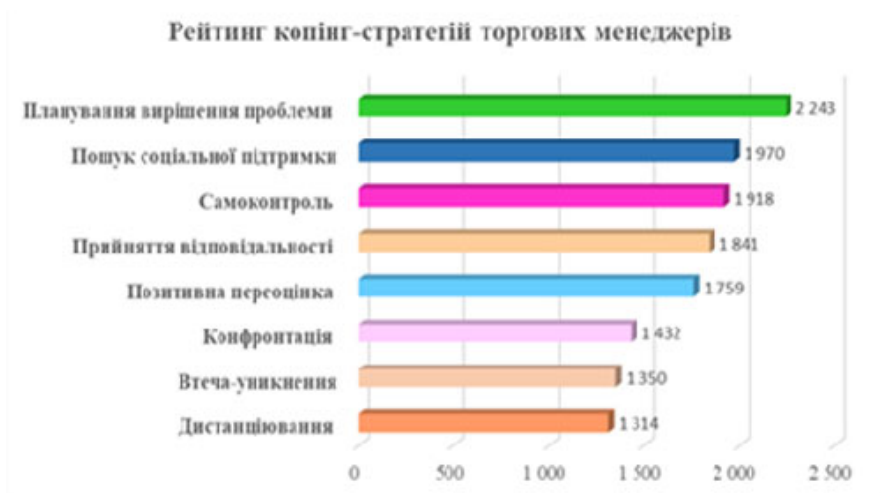


Рис. 5. Рейтинг копінг-стратегій

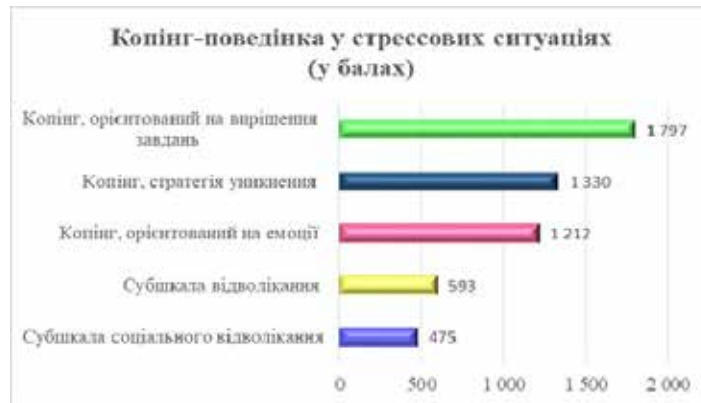


Рис. 6. Копінг- поведінка

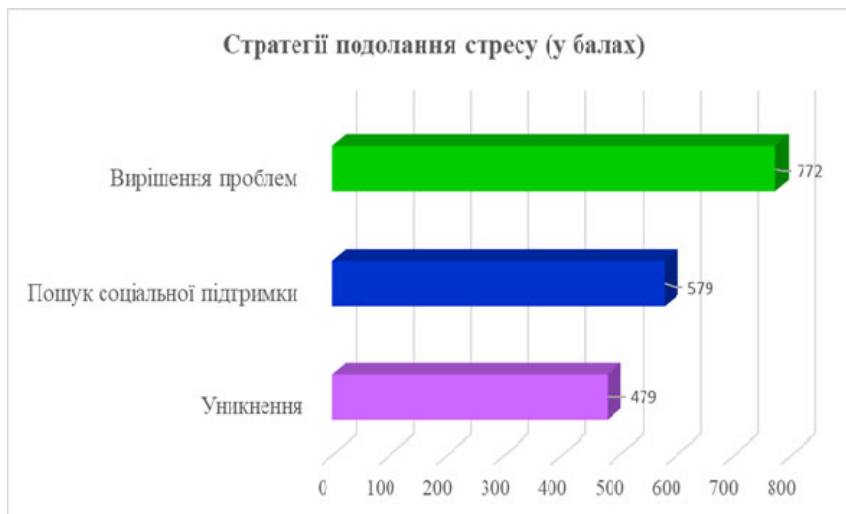


Рис. 7. Стратегії подолання стресу

підхід характеризується аналізом ситуації та розробкою конкретних планів дій для усунення джерел стресу, що свідчить про високий рівень готовності до конструктивного підходу та ефективного вирішення проблем.

2. Пошук соціальної підтримки. Середній рівень використання цієї стратегії вказує на тенденцію менеджерів звертатися за підтримкою до друзів, сім'ї чи колег у стресових ситуаціях. Це допомагає їм справлятися зі стресом завдяки емоційній підтримці та порадам, що сприяє зниженню рівня стресу та поліпшенню емоційного стану.

3. Уникнення. Найнижчий бал серед стратегій свідчить про те, що менеджери рідко вдаються до уникнення стресових ситуацій. Ця стратегія може включати тимчасове відступлення або ігнорування проблем, але її низьке використання вказує на перевагу активних та конструктивних методів управління стресом.

Торгові менеджери компанії «Лан-Україна» демонструють перевагу активним та конструктивним методам управління стресом, що підтверджується їхнім вибором стратегії вирішення проблем. Помірне використання

пошуку соціальної підтримки та низький рівень уникнення свідчать про ефективність їхнього підходу до управління стресовими ситуаціями.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволило детально проаналізувати стан психологічного здоров'я та копінг-стратегій торгових менеджерів компанії «Лан-Україна». Основні висновки свідчать про те, що представники цієї професійної групи часто стикаються з високим рівнем стресу, що може призвести до професійного вигорання та зниження продуктивності.

1. Професійне вигорання: помірний рівень емоційного виснаження та деперсоналізації серед торгових менеджерів вказує на необхідність впровадження профілактичних заходів, таких як тренінги з управління стресом та розвиток емоційної компетентності.

2. Психоемоційне виснаження: легке до помірного психоемоційне виснаження підкреслює важливість регулярних перерв, організації відпочинку та здорового способу життя для підтримки психологічного благополуччя.

3. Стресостійкість: низька стресостійкість значної частини колективу вимагає посилення

заходів щодо її підвищення, включаючи навчання технікам релаксації та медитації, а також підтримку з боку керівництва.

Підтверджені гіпотези.

Копінг-стратегії. Аналіз результатів тестів показав, що торгові менеджери віддають перевагу стратегіям планування вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та самоконтролю. Ці стратегії є ключовими для ефективного управління стресом у професійній діяльності.

Стресори. Основні стресори, такі як недостатня оплата праці, страх втратити роботу, високі вимоги до результатів та відсутність підтримки з боку керівництва, суттєво впливають на рівень стресу та психологічний стан торгових менеджерів.

Проведене дослідження підкреслює важливість врахування психологічних аспектів у професійній діяльності торгових менеджерів. Впровадження запропонованих рекомендацій дозволить не тільки підвищити ефективність роботи, але й сприятиме загальному покращенню психологічного здоров'я та добробуту працівників компанії «Лан-Україна». Важливо, щоб керівництво та HR-відділи були проінформовані про ці питання та активно працювали над створенням сприятливих умов для своїх співробітників.

Дослідження показало, що торгові менеджери часто стикаються з високим рівнем стресу, пов'язаним з професійною діяльністю. Найбільш ефективними стратегіями подолання стресу виявилися планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Ці стратегії допомагають менеджерам ефективно справлятися зі стресом, пов'язаним з високими вимогами до результатів, перевантаженням роботою та недостатньою підтримкою з боку керівництва.

Практичні рекомендації:

1. Тренінги з управління стресом – організація регулярних тренінгів для всіх торгових менеджерів з метою навчання ефективним методам управління стресом та розвитку емоційної компетентності.

2. Підтримка з боку керівництва – створення системи підтримки та зворотного зв'язку, що

дозволить менеджерам відчувати себе більш захищеними та цінними для компанії.

3. Організація робочого часу – впровадження гнучкого графіка роботи та забезпечення регулярних перерв для зниження рівня перевантаження та хронічного стресу.

4. Професійне зростання – надання можливостей для професійного розвитку та кар'єрного зростання, що сприятиме підвищенню задоволеності роботою та зниженню рівня стресу.

5. Соціальна підтримка – створення середовища, де менеджери можуть отримувати підтримку від колег та керівництва, що сприятиме зниженню рівня стресу та підвищенню загального психологічного благополуччя.

Для підвищення ефективності роботи та зниження рівня стресу у торгових менеджерів необхідно розвивати адаптивні копінг-стратегії, надавати належну підтримку з боку керівництва та створювати сприятливе робоче середовище. Це сприятиме зниженню рівня емоційного виснаження, підвищенню продуктивності праці та загальному покращенню психологічного благополуччя працівників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій – Львів: Ліра-Прес, 2013. – с. 11.
2. Bernard C. An Introduction to the Study of Experimental Medicine: Classics of Medicine Library United States: Henry Schumann, Inc, 1927. 272 p.
3. Cannon W. The adrenal medulla. Bulletin of the New York Academy of Medicine. 1940 Jan; 16(1):3.
4. Colquitt J. A., LePine J. A., Wesson J. M. Organizational Behavior: Essentials for Improving Performance and Commitment McGraw-Hill Ryerson, 2010. 336 p.
5. Lazarus R.S. Stress and adaptational outcomes – the problem of confounded measures / R.S.Lazarus, A.DeLongis, S.Folkman, R.Gruen. American Psychologist. New York. 1985. 40. P. 770–779.
6. Murphy, L. Coping with stress: A guide to developing resilience. New York: Plenum Press, 2021. p. 8–10.
7. Selye G. The Stress of Life. McGraw-Hill, 1956. 324 p.
8. Tuomi K., Seitsamo J., Huuhtanen P. Stress management, aging, and disease. *Experimental Aging Research*. 1999. № 25(4). p. 353–358.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL BURNOUT OF LAWYERS IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті проаналізовано психологічні аспекти емоційного вигорання правників в умовах війни. Показано, що емоційне вигорання є своєрідним механізмом психологічного захисту особистості, який був вироблений як відповідь на психотравмуючі фактори. Це частково корисний стереотип поведінки, оскільки він допомагає раціонально використовувати енергетичні ресурси. Водночас доведено, що вигорання може мати деструктивні наслідки, які негативно впливають на професійну діяльність та стосунки з оточуючими. Виявлено, що серед основних чинників, що спричиняють вигорання правників, є постійне психічне навантаження, висока відповідальність, самовіддана допомога людям, дисбаланс між витратами енергії та отриманою винагородою, а також рольові конфлікти. Зазначено, що емоційне вигорання є небезпечним через свої наслідки: ігнорування його ознак може призвести до депресії, нервових зривів і розладів пов'язаних з психосоматикою.

У статті виявлено психологічні особливості емоційного вигорання правників. Розкрито, що специфіка діяльності правників полягає в тому, що особистісні характеристики фахівця, поряд із її професійними якостями, є ключовими чинниками, що визначають ефективність професійної діяльності. Доведено, що саморегуляція емоційного вигорання в умовах специфіки діяльності полягає не стільки в усуненні або погодженні взаємних претензій, скільки в позитивній зміні міжособистісних відносин суб'єктів взаємодії в діяльності і спілкуванні та формуванні в них антиконфліктної спрямованості, під якою ми розуміємо усвідомлену готовність до конструктивного вирішення протиріч.

Стаття стане в нагоді не лише фахівцям-правникам, які бажають оцінити власну професійну мотивацію, а й тим, хто бажає пізнати свій психоемоційний стан, зрозуміти шляхи залобігання емоційному вигоранню та виробити особистісну стратегію.

Ключові слова: емоційне вигорання, правники, війна та невизначеність, фрустрація, емоційні саморегуляція, деформація особистості, психовегетативні порушення.

The article analyzes the psychological aspects of emotional burnout of lawyers in wartime conditions. It was revealed that emotional burnout is a psychological defense mechanism developed by an individual against certain psycho-traumatic actions; it is partly a functional stereotype, as it allows a person to dose and sparingly spend energy resources. It has been proven that at the same time it can have destructive consequences, when burnout negatively affects the performance of professional activities and relationships with others. It was found that the main factors causing burnout of lawyers include the following: daily mental overload, high responsibility, selfless help to people, imbalance between intellectual and energy costs and moral and material reward, role conflicts. It was determined that emotional burnout is dangerous due to its consequences, therefore, if you do not pay attention to the signs of burnout that have appeared, depression, nervous breakdowns, and psychosomatic disorders may follow them.

The article reveals the psychological features of emotional burnout of lawyers. It was revealed that the specifics of the activity of lawyers is that the personal characteristics of a specialist, along with her professional qualities, are key factors that determine the effectiveness of professional activity. It has been proven that the self-regulation of emotional burnout in the conditions of the specifics of the activity consists not so much in the elimination or reconciliation of mutual claims, but in a positive change in the interpersonal relations of the subjects of interaction in activities and communication and the formation of an anti-conflict orientation in them, by which we understand a conscious readiness for a constructive solution contradiction.

The article will be useful not only to legal specialists who want to evaluate their own professional motivation, but also to those who want to know their psycho-emotional state, understand ways to prevent emotional burnout, and develop a personal strategy.

Key words: emotional burnout, lawyers, war and uncertainty, frustration, emotional self-regulation, personality deformation, psychovegetative disorders.

УДК 159.9.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.65.38

Дрозд О.В.

к.пед.н.,

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Гнатуша Н.В.

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

Перманентні світові зміни, спричинені війною та невизначеністю, болісно позначилися на Україні, яка тісно взаємодіє з багатьма країнами у різних сферах (економічній, технологічній, політичній, гуманітарній тощо). Криза, яка охопила майже весь світ, мала надзвичайний вплив на людство. Це криза найвищого масштабу, тому що до процесу глобальних проблем додалася геополітична криза, розгорнулася несподівана братовбивча війна. На тлі тотального безробіття, економічного занепаду, інфляції та втрати сенсу і мети в житті загострюються особисті проблеми (туга, тривога, емоційне вигорання, розчарування,

депресія тощо), спричинені зовнішніми чинниками.

Така ситуація має відношення усіх сфер людської діяльності, включаючи професійну діяльність правників. Відтак, багато фахівців юридичної професії живуть у постійній емоційній атмосфері, яка супроводжується переживанням негативних установок протягом тривалого періоду часу, що призводить до дисгармонізованого психоемоційного стану, який, у свою чергу, призводить до творчого та професійного виснаження. Тому проблематика професійного вигорання серед юристів сьогодні та пошук шляхів емоційної саморегу-

ляції в сучасній юридичній професії є особливо серйозними.

Проблематика професійного вигорання широко трактується в працях вітчизняних та закордонних науковців, що досліджували зміст і структуру цього синдрому (Х. Алієв, М. Буриш, А. Видай, М. Гінзбург, Г. Діон, Ф. Джонс, М. Дмитрієв, Л. Карамушка, Н. Левицька, М. Лейтер, Д. Льюїс, С. Максименко, Е. Махер, М. Смільсон, В. Снетков, Т. Форманюк, Х. Шуфелі), а також методи його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та інші). Особливу увагу професійному стресу та окремим аспектам вигорання в юридичній сфері приділяли О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Ю. Львов, А. Шафранова.

Однак більшість досліджень зосереджені на професійному вигоранні управлінців, медиків, педагогів, психологів, соціальних працівників, психіатрів тощо, тоді як проблеми професійного вигорання юристів (правників) на сьогодні досліджена недостатньо.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному суспільстві змінюється ставлення людей до праці, працюючі люди втрачають впевненість у своєму соціально-економічному статусі, гарантії зайнятості та матеріальному добробуті, посилюється конкуренція серед тих, хто прагне отримати престижну роботу. Діяльність юристів характеризується високим ступенем невизначеності, що супроводжується складнощами у прогнозуванні динаміки проблем та емоційних реакцій клієнтів і їхніх родин. Крім того, соціальному статусу адвокатів загрожує явище стигматизації, що виражається в неоднозначному ставленні національної спільноти до правників.

Окрім базових знань у галузі права, юристи повинні бути обізнані з філософією, соціологією, етикою та політологією. Ці навички роблять їх цікавими співрозмовниками, викликають повагу та довіру співробітників і клієнтів, демонструють творчу робочу етику та допомагають бути прикладом для наслідування. Статистика свідчить, що 7% першого враження про юриста складається з того, як він говорить, 38% – з того, що він говорить, і 55% – з його зовнішнього вигляду.

Звертаючись до глибшого аналізу поняття «синдром вигорання», можна дійти висновку, що це багатовимірний конструкт, який належить до феноменів деформації особистості. Він супроводжується значною кількістю негативних психологічних переживань, що виникають через тривалі та інтенсивні міжособистісні стосунки з високим емоційним або когнітивним навантаженням. Це природна реакція на тривалі стреси, пов'язані з міжособистісними комунікаціями [4, с. 75]. Синдром вигорання офіційно має діагностичний статус у «Міжна-

родній класифікації хвороб – 10: Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» [3, с. 14]. У психологічній науці існує статистика щодо професій, які найбільше страждають від цього синдрому: лікарі, соціальні працівники, психологи, юристи – 40%, педагоги – 30%, управлінці – 10%, інші професії – 20%.

Емоційне вигорання не слід ототожнювати з низкою супутніх явищ, насамперед з професійною деформацією, депресією та стресом, пов'язаним з роботою. Основними ознаками емоційного вигорання є: втома, погане самопочуття, ускладнення, пов'язані з психосоматикою, безсоння, деструктивні (негативні) вказівки (настанови) підлеглим, негативне ставлення до роботи, нехтування обов'язками, підвищене вживання психостимуляторів (тютюну, кави, алкоголю, заспокійливих засобів, наркотиків), зниження апетиту або переїдання, низька самооцінка, підвищена агресивність (дратівливість, напруженість), пасивність (включаючи цинізм, песимізм, безнадію, апатію), почуття провини [3, с. 14].

Згідно з динамічною моделлю Б. Перлмана та Е.А. Хартмана, слід говорити про чотири стадії емоційного вигорання.

Перша стадія характеризується напруженістю, яка виникає через необхідність працівників докладати додаткових зусиль для адаптації до вимог ситуації. Ця напруженість обумовлена двома найбільш вірогідними факторами: недостатність навичок і вмінь працівника для відповідності професійним і статусно-рольовим вимогам; а також невідповідність роботи його очікуванням, потребам і цінностям. Такі обставини породжують конфлікти між працівником і робочим середовищем, що вводить в дію процес емоційного вигорання.

Друга стадія пов'язана з сильними стресовими емоціями та переживаннями. Однак не всі стресові ситуації призводять до вигорання, оскільки можна конструктивно оцінити свої ресурси та вимоги робочого середовища. Перехід від фази першої до фази другої залежить від ресурсів людини, її посади/ролі та організаційного контексту.

Третя стадія емоційного вигорання характеризується проявами трьох ключових компонентів: фізіологічних, афективно-когнітивних та поведінкових реакцій, які можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей.

Четверта стадія є кульмінацією емоційного вигорання та проявляється як багатогранне переживання хронічного стресу. Ця стадія супроводжується фізичним і емоційним виснаженням, суб'єктивним почуттям дискомфорту, яке може бути фізичним або психологічним. Символічно четверту стадію порівнюють із «згасанням вогню» через відсутність необхідного «палива» [2, с. 25].

У контексті війни правники часто реагують на події такими різними способами, серед них найпоширенішими є:

1. *Фрустрація особистісних потреб.* Задоволення соціальних і духовних потреб відкладається через високий рівень небезпеки та психотравматичний вплив військових дій.

2. *Втрата цінностей.* Особистість тимчасово втрачає орієнтири щодо важливих для неї цінностей, що були на першому плані до війни. Це може супроводжуватися зміною соціальних ролей і статусу, підвищеним рівнем тривожності та депресії.

3. *Нова стадія відповідальності.* Через те, що більшість чоловіків бере участь у бойових діях, жінки змушені виконувати обов'язки, які традиційно належали чоловікам, беручи на себе відповідальність за побут, домашнє господарство та виховання дітей.

Останнім часом дослідники приділяють більше уваги ґендерним аспектам психологічного вигорання. Аналізуючи статеві відмінності за симптомами, такими як «загнаність у кут», «емоційне відчуження» та «психосоматичні й психовегетативні порушення», Л. Карамушка та Т. Зайчикова виявили, що 12,3% чоловіків у стресових ситуаціях відчують себе «загнаними в кут», тоді як серед жінок цей показник становить 9,1%. Чоловіки частіше демонструють схильність до емоційного відчуження (17,5%), у жінок цей показник – 9,7%. Однак жінки значно більше схильні до психосоматичних і психовегетативних порушень (32,1% порівняно з 5,3% у чоловіків).

Чоловіки, як правило, рідше шукають соціальну підтримку, прагнучи відповідати стереотипам про «силу й мужність», і намагаються розв'язувати проблеми самостійно, що часто призводить до почуття «загнаності в кут». Жінки, навпаки, емоційно відкритіші, але їх схильність до емпатії та глибокого занурення в переживання оточуючих – на роботі, вдома чи серед друзів – підвищує ризик емоційного та фізичного виснаження, а також психосоматичних порушень.

Таким чином, ризик вигорання певною мірою залежить від відповідності виконуваних функцій статево-рольовій орієнтації фахівців.

Дослідження вітчизняних і закордонних психологів підтверджують, що самопочуття і стан працівників мають межу психічного здоров'я, і для підтримання його в нормі вони повинні мати можливість мудро витратити психічну енергію і знати, як її можна відновити.

Профілактика «професійного вигорання» починається з аналізу професійної ситуації. Це передбачає когнітивну оцінку ситуації (наприклад, виявлення стресорів, аналіз власної стресостійкості та толерантності) та зменшення впливу стресорів. Це передбачає використання системи спеціальних технік, які діють

як бар'єри на шляху до стресу. До таких технік належать:

1. Розпізнавати стрес. Для цього треба навчитися розпізнавати деякі сигнали, які попереджають про стрес.

2. Глибше когнітивно здійснювати оцінювання, знаходити основні стресогенні фактори в професійній ситуації та намагання здійснювати спроби щодо їх «усунення».

3. Ведення «Щоденника стресових подій». Техніка передбачає щоденний збір інформації за сімома ключовими компонентами: стреси, що виникли протягом дня; реакції на стресор; усі способи адаптації до стресових ситуацій; найефективніші способи адаптації; методи релаксації, які використовувались; їхня ефективність; загальні відчуття протягом дня.

4. Аналіз наявності глобальних професійних або життєвих змін, таких як реорганізація на роботі чи зміна місця проживання, щоб оцінити їх вплив на рівень стресу.

5. Визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання. Укласти з собою контракт на використання певного (певних) методу (методів) подолання стресу протягом певного періоду часу та визначити систему особистих заохочень та покарань за досягнення чи невиконання плану.

6. Визначення основних мотивів для виконання професійної діяльності. Для цього рекомендується скласти перелік усіх реальних або абстрактних причин, які спонукають людину виконувати свою роботу.

7. Прийняття рішення щодо подальшої роботи на поточному робочому місці, враховуючи рівень стресу та емоційного вигорання.

8. Тимчасово зменшити навантаження і навчитися раціональному розподілу часу.

9. За допомогою спеціальних технік та інструментів спробувати змінити свій імідж «трудоголіка».

10. Складіть список «Я дійсно хочу цим займатись».

11. Демонструйте асертивну (впевнену) поведінку. Впевненість – це здатність виражати себе і задовольняти свої потреби.

12. Визначте, що таке успіх у житті (що для вас означає успіх?).

13. Створіть групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка сприяє відчуттю приналежності, не тому, що ви можете щось зробити для когось, а тому, що ви відчуваєте, що вас приймають і люблять такими, якими ви є.

14. Слідкуйте за правильним харчуванням. Визначте для себе збалансований раціон.

На етапі сприйняття професійної ситуації як стресової (тобто такої, що викликає тривогу) варто застосовувати методи, які слугуватимуть бар'єрами проти стресу:

1. Стратегія вибіркового сприйняття.

2. Сприйняття життя як свята.

3. Використання гумору як буфера між стресом і людиною.

4. Визначення типу поведінки у стресових ситуаціях (тип А або тип Б).

5. Аналіз рівня впевненості в собі та своїх рішеннях, оскільки це сприяє кращому контролю за своїм життям.

6. Оцінка локусу контролю для ефективного управління стресом.

7. Використання технік медитації, аутогенного тренування та фізичних вправ, підібраних з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей.

Ми провели опитування серед 28 жінок-правників Міжнародної гуманітарної організації Представництва Норвезької ради у справах біженців в Україні. На запитання «Чи є у вас потреба пройти психокорекційний курс для подолання симптомів емоційного вигорання під час війни?» 44,5% респонденток (12 осіб) підтвердили наявність такої потреби. Щодо питання «Чи відвідуєте ви тренінги чи інші підтримуючі професійні групи?», 60% (17 осіб) респондентів відповіли ствердно, тоді як 40% (11 осіб) зазначили, що не відвідують таких груп. Таким чином, лише трохи більша частина опитаних мають можливість отримати професійну підтримку, в той час, як майже половина респондентів не має такої можливості. Це відбувається в умовах, коли в суспільстві значно зросла потреба у соціально-психологічній підтримці, що вимагає підвищення професійної підготовки фахівців і створює додаткове емоційне навантаження на них.

Для оцінки потреби правників у вивченні (опануванні) інструментів реабілітації емоційного вигорання були запропоновані наступні запитання. Для того, щоб оцінити зацікавленість правників у вивченні (опануванні) інструментів реабілітації проблеми емоційного вигорання за сферами діяльності, респондентам було запропоновано обрати зі списку напрями, за якими вони хотіли б пройти навчання.

Аналіз відповідей показав, що респонденти виявили інтерес до всіх запропонованих напрямків. Найбільш популярними виявилися:

– навчання керувати емоціями – 15 осіб (52%);

– формування позитивного мислення – 13 осіб (46,9%);

– навчання керувати агресивною та аутоагресивною поведінкою – 12 осіб (43,8%).

Результати свідчать, що основними інструментами подолання професійного вигорання для правників є розвиток навичок позитивного мислення та керування емоціями.

Кожен правник, який усвідомлює себе, свої потреби і способи їх задоволення, може більш свідомо та ефективно розподіляти свою

енергію та силу на щоденній, щотижневій, щомісячній та щорічній основі, продовжуючи таким чином своє успішне життя. Розвинена емоційна рефлексія допомагає використовувати будь-яку емоцію в конкретних обставинах для максимально ефективного врегулювання ситуації, а також позбавлятися страху, почуття вини, безпідставного гніву, роздратування та образ.

Висновки з проведеного дослідження.

Важливу роль у подоланні професійного вигорання відіграє сам фахівець. Один із методів запобігання вигоранню для правників – це обмін досвідом з представниками інших сфер, а також участь в інтерв'їзійних та балінтовських групах. Така співпраця розширює світогляд, відкриваючи більше можливостей поза межами власного внутрішнього світу. Для цього існують курси підвищення кваліфікації, неформальні професійні об'єднання, практикуми, семінари та конференції, де можна зустріти досвідчених спеціалістів із різних галузей і поспілкуватися, в тому числі на абстрактні теми.

Можна виділити якості, що сприяють уникненню емоційного вигорання, та основні профілактичні заходи:

– гарне здоров'я та свідомий догляд за фізичним станом (регулярні заняття спортом, здоровий спосіб життя);

– висока самооцінка й упевненість у власних можливостях і здібностях;

– досвід успішного подолання професійного стресу;

– здатність адаптуватися та змінюватися в стресових ситуаціях;

– висока мобільність;

– відкритість до нового;

– комунікативність;

– самостійність;

– прагнення покладатися на власні сили.

Ми переконані, що всі ці форми та методи роботи є способами знайти ефективні шляхи безконфліктної взаємодії з іншими правниками (юристами), закріпити навички доброзичливого спілкування, сприяти підтримці позитивної емоційної атмосфери в колективі та запобігти емоційному вигоранню.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання»: гендерні аспекти. Київ: Міленіум, 2013. 40 с.

2. Кузьменко Н. І. Синдром професійного вигорання. *Завучу. Усе для роботи.* 2018. № 5-6. С. 21–30.

3. Мартиненко С. Діагностування «професійного вигорання». *Початкова школа.* 2015. № 1. С. 14–17.

4. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія.* 2019. № 4. С. 75–87.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ

STRESS TOLERANCE AS A KEY PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF YOUNG PROFESSIONALS

У статті досліджується стресостійкість як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців у сучасному динамічному робочому середовищі. Молоді спеціалісти часто стикаються з численними стресовими факторами, які впливають на їх адаптацію та професійний розвиток. Метою дослідження є вивчення впливу стресостійкості на ефективність роботи молодих фахівців та визначення основних стресорів, що перешкоджають їхньому успішному становленню. У статті розглядаються основні компоненти стресостійкості, такі як емоційна стабільність, саморегуляція та адаптивність, які є важливими для подолання стресових ситуацій. Встановлено, що високий рівень стресостійкості позитивно корелює з успішною адаптацією до нових робочих умов та підвищенням продуктивності. Молоді фахівці, які володіють кращими навичками саморегуляції та емоційної стабільності, легше справляються з професійними викликами.

Аналіз основних стресорів виявив, що високі вимоги до продуктивності, нерегулярний графік роботи та відсутність підтримки з боку керівництва є найбільш суттєвими чинниками, які впливають на ефективність роботи. Автори підкреслюють важливість створення програм підтримки, спрямованих на розвиток стресостійкості, а також необхідність подальших наукових пошуків у цій галузі. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні специфіки стресорів у різних професійних сферах, розробці ефективних стратегій подолання стресу та дослідженні тривалих ефектів стресостійкості на професійний розвиток молодих фахівців. Стаття має важливе значення для практиків і дослідників, оскільки надає нові перспективи для розуміння та покращення адаптаційних процесів молодих спеціалістів у сучасному робочому середовищі.

Ключові слова: стресостійкість, професійне становлення, адаптація, стресові фактори, професійна продуктивність.

This article explores stress resilience as a key psychological characteristic of the professional development of young specialists in today's dynamic work environment. Young professionals often encounter numerous stressors that impact their adaptation and professional growth. The aim of the study is to investigate the influence of stress resilience on the work effectiveness of young specialists and to identify the main stressors that hinder their successful establishment. The article examines the core components of stress resilience, such as emotional stability, self-regulation, and adaptability, which are crucial for overcoming stressful situations. It has been established that a high level of stress resilience positively correlates with successful adaptation to new working conditions and increased productivity. Young specialists with better self-regulation and emotional stability skills find it easier to cope with professional challenges.

The analysis of major stressors revealed that high performance demands, irregular work schedules, and lack of support from management are the most significant factors affecting work effectiveness. The authors emphasize the importance of creating support programs aimed at developing stress resilience, as well as the necessity for further scientific research in this area. Future studies could focus on examining the specifics of stressors in various professional fields, developing effective stress-coping strategies, and investigating the long-term effects of stress resilience on the professional development of young specialists. This article holds significant value for practitioners and researchers as it provides new perspectives for understanding and enhancing the adaptive processes of young professionals in contemporary work environments.

Key words: stress resilience, professional development, adaptation, stress factors, professional productivity.

УДК 159.9:331.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.39>

Руденко А.І.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Логвіна О.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огіска

Ісак Г.В.

здобувачка освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
Хмельницький національний
університет

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. У сучасному професійному середовищі, яке характеризується високим темпом змін, нестабільністю та зростаючими вимогами до працівників, стресостійкість стає однією з ключових психологічних характеристик, що визначають успішність професійного становлення молодих фахівців. Технологічний прогрес, глобалізація та інші соціально-економічні чинники постійно змінюють умови праці, вимагаючи від молодих спеціалістів швидкої адаптації та здатності до саморегуляції в умовах стресу.

Молоді фахівці стикаються з низкою викликів під час свого входження на ринок праці. Серед них – високий рівень конкуренції, нестабільність робочих місць, необхідність постійного підвищення кваліфікації, а також балан-

сування між особистим життям та кар'єрними амбіціями. Відсутність достатнього досвіду, велике емоційне та психічне навантаження на ранніх етапах професійної діяльності можуть призводити до професійного вигорання та зниження мотивації.

Саме тому дослідження стресостійкості як ключової психологічної якості набуває особливої актуальності, адже здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями є важливою умовою для успішної адаптації та подальшого професійного зростання.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Стресостійкість є однією з ключових психологічних характеристик, яка визначає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи

психоемоційну рівновагу та продуктивність. У сучасному науковому дискурсі стресостійкість розглядається як комплексна особистісна якість, що поєднує здатність до адаптації, стратегії подолання стресових ситуацій та внутрішні ресурси для збереження емоційної стабільності.

М. М. Шпак [13] розглядає стресостійкість як інтегральну характеристику особистості, що включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних якостей, які забезпечують здатність людини протистояти стресу та ефективно захищати психічне здоров'я від негативних впливів. Х. Р. Стельмащук [8] підкреслює, що стресостійкість – це динамічна і комплексна властивість, яка формується через повторювані взаємодії особистості зі стресовими факторами, накопичуючи структурований досвід подолання труднощів. Л. М. Смольська [7] визначає її як здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до досягнення цілей. Р. М. Шевченко [12] описує стресостійкість як інтегральну властивість, що характеризується здатністю адаптуватися до екстремальних умов і витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкоди для власного здоров'я чи професійної діяльності. О. С. Харко [11] наголошує на її складності, пов'язуючи її з інтелектуальними, когнітивними та емоційними характеристиками, які дозволяють особистості зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. О. І. Михайлова [12] характеризує стресостійкість як результат транзакційного процесу взаємодії з стресогенними факторами, включаючи когнітивні й об'єктивні оцінки ситуацій. В. М. Крайнюк [5] бачить її як сукупність особистісних якостей, які дозволяють долати значні навантаження без шкоди для здоров'я і діяльності. І. М. Дорош [3] зазначає, що стресостійкість виконує захисну функцію, проте потребує конструктивних стратегій поведінки та розвитку емоційного інтелекту для досягнення позитивних результатів. Н. Бурбан та І. Гузенко [2] описують її як полісистемну властивість, що об'єднує індивідуальні, особистісні та суб'єктні якості для забезпечення ефективної діяльності в умовах стресу з мінімальними втратами ресурсів. О. О. Когут [4] акцентує увагу на системно-інтегративному характері стресостійкості, яка дозволяє прогнозувати психобіологічні реакції на стрес та оптимізувати стратегії поведінки в екстремальних ситуаціях.

Дослідження компонентів стресостійкості привернули увагу багатьох вчених, які акцентували увагу на важливості цих якостей у подоланні стресових ситуацій. Зокрема, Г. Сельє, один із засновників теорії стресу, підкреслив важливість емоційної стабільності як елемента, що забезпечує адаптацію до стресу.

Він зазначив, що здатність організму зберігати баланс під час стресових впливів є ключовою для підтримки психічного здоров'я.

Р. Лазарус, відомий своїми дослідженнями стресу та механізмів копінгу, вніс значний вклад у розуміння когнітивних ресурсів, які дозволяють людині оцінювати стресові ситуації. Він розробив концепцію когнітивної оцінки, що передбачає, що сприйняття стресу залежить не лише від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх переконань і ресурсів особистості, включаючи здатність до саморегуляції. Дослідниця психологічної стійкості С. Кобаса акцентувала увагу на важливості контролю, зобов'язання та сприйняття викликів як основних складових стресостійкості. Вона стверджує, що люди, які відчувають контроль над ситуацією, здатні краще справлятися зі стресом, оскільки це сприяє формуванню позитивного сприйняття і зменшує відчуття безпорадності. А. Бандура, автор теорії соціального навчання, вказав на роль самомотивації та самоменторства, які є критично важливими для розвитку стресостійкості. Його концепція самоефективності демонструє, що впевненість у своїх можливостях справлятися зі стресовими ситуаціями безпосередньо впливає на результати діяльності, а також на емоційний стан особистості.

Аналізуючи наукові напрацювання, вважаємо, що стресостійкість, як ключова психологічна характеристика професійного становлення молодих фахівців, складається з кількох основних компонентів, які впливають на здатність адаптуватися до стресових ситуацій на робочому місці:

1. Емоційна стабільність. Цей компонент відображає здатність особистості підтримувати емоційний баланс у стресових ситуаціях. Молоді фахівці, які володіють високою емоційною стабільністю, рідше піддаються паніці або тривозі, що дозволяє їм зберігати ясність мислення та концентрацію на виконанні професійних обов'язків.

2. Саморегуляція. Вміння контролювати свої емоції та реакції під час стресу є критично важливим для молодих спеціалістів. Саморегуляція дозволяє їм адаптувати свої дії відповідно до вимог ситуації, зберігаючи продуктивність та ефективність роботи.

3. Когнітивні ресурси. Здатність швидко аналізувати стресові ситуації та приймати обґрунтовані рішення є важливим компонентом стресостійкості. Молоді фахівці повинні мати вміння критично оцінювати обставини, що дозволяє їм знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях.

4. Адаптивність. Молоді фахівці повинні мати гнучкість у своїх діях та підходах до роботи. Адаптивність дозволяє їм швидко реагувати на зміни в робочому середовищі і успішно долати нові виклики.

5. Соціальна підтримка. Наявність підтримуючих соціальних мереж (колеги, друзі, родина) допомагає молодим фахівцям впоратися зі стресом. Соціальна підтримка надає емоційний заряд і підвищує впевненість у своїх силах.

6. Фізична витривалість. Загальний стан фізичного здоров'я, включаючи регулярну фізичну активність, також впливає на стресостійкість. Здорове тіло сприяє кращій витривалості до стресових навантажень і підвищує загальну працездатність.

7. Оптимістичне мислення. Вміння бачити позитивні сторони в складних ситуаціях і вірити в можливість їх подолання сприяє формуванню стресостійкості. Оптимістичне мислення допомагає молодим фахівцям долати труднощі, сприяючи більш ефективному професійному розвитку.

Ці компоненти стресостійкості в сукупності формують психологічний профіль молодих фахівців, який дозволяє їм ефективно справлятися з викликами, що виникають у процесі професійного становлення.

Стрес є невід'ємною частиною професійної діяльності, і його вплив на робочий процес може бути як позитивним, так і негативним, залежно від інтенсивності стресових факторів та здатності індивіда їх подолати. Надмірний або хронічний стрес, що виникає в умовах постійного тиску на роботі, може значно знизити ефективність працівника, призводячи до емоційного вигорання, зниження мотивації та продуктивності, а також погіршення фізичного і психічного здоров'я.

Основними професійними стресорами є:

1. Високі вимоги до виконання роботи. Постійне перевантаження завданнями, жорсткі дедлайни та очікування високих результатів без належної підтримки можуть призвести до емоційного і фізичного виснаження працівників.

2. Недостатній контроль над робочим процесом. Відсутність можливості впливати на власний робочий графік чи прийняття рішень створює відчуття безпорадності та підвищує рівень тривожності. Це сприяє зростанню стресу, що може знижувати якість виконання завдань.

3. Конфлікти в колективі та незадовільні міжособистісні стосунки. Труднощі у взаємодії з колегами, керівниками або підлеглими часто призводять до соціальної напруги, що негативно впливає на психологічний клімат в колективі і зменшує продуктивність роботи.

4. Невизначеність робочих обов'язків. Коли працівники не мають чіткого розуміння своїх функцій або коли вимоги до них постійно змінюються, це створює додатковий стрес, оскільки складно визначити, що вважається успішним виконанням завдань.

5. Нестабільність робочого місця. Постійний страх втрати роботи або фінансових труд-

нощів створює тривалий психологічний тиск, що знижує здатність працівника ефективно виконувати свої обов'язки і може призвести до розвитку тривожних розладів.

Негативний вплив цих стресорів на професійну діяльність включає зниження концентрації уваги, погіршення прийняття рішень, зменшення творчої активності та вмотивованості, що в кінцевому результаті впливає на загальну ефективність роботи. Тому для підтримання високого рівня професійної продуктивності необхідно приділяти увагу управлінню стресом, розвитку стресостійкості та створенню здорового робочого середовища.

Стресостійкість, безумовно, відіграє ключову роль у професійному становленні молодих фахівців, забезпечуючи їм можливість ефективно адаптуватися до нових умов та викликів. У сучасному робочому середовищі, яке характеризується швидкими змінами, високими вимогами та конкуренцією, здатність справлятися зі стресом стає необхідною умовою для успішної професійної діяльності.

По-перше, стресостійкість дозволяє молодим спеціалістам ефективно реагувати на стресори, з якими вони стикаються в процесі адаптації до нових робочих умов. Це включає, зокрема, вміння контролювати свої емоції, а також навички саморегуляції, які, на думку науковців, допомагають їм залишатися продуктивними навіть під тиском. Коли молоді фахівці здатні зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях, вони можуть зосередитися на виконанні своїх обов'язків, що, як зазначають вчені і практики, у свою чергу сприяє підвищенню їхньої професійної ефективності.

По-друге, стресостійкість є важливим чинником для розвитку адаптивності. У світі, де технології та робочі процеси постійно змінюються, молоді фахівці повинні мати можливість швидко пристосовуватися до нових умов. Як зазначають вчені і практики, стресостійкі особистості мають здатність гнучко реагувати на зміни, що дозволяє їм знаходити оптимальні рішення в умовах невизначеності. Вони не лише швидко адаптуються до нових вимог, але й активно шукають можливості для розвитку своїх навичок і знань.

Крім того, стресостійкість сприяє формуванню позитивного ставлення до викликів. Молоді фахівці, які сприймають стресові ситуації не лише як загрозу, а й як можливість для росту, можуть розглядати їх як стимул для самовдосконалення. Це мислення, за результатами багатьох досліджень, сприяє розвитку їхньої креативності та інноваційності, що є важливими аспектами у сучасному професійному середовищі.

На завершення, значення стресостійкості у професійному становленні молодих фахів-

ців не можна недооцінювати. Цей компонент психологічного благополуччя є основою для успішної адаптації до нових умов, розвитку навичок та формування позитивного ставлення до викликів, що, у свою чергу, забезпечує стійкість на професійному шляху. Отже, розвиток стресостійкості є важливим завданням для освітніх установ та організацій, які прагнуть забезпечити успішність молодих фахівців у їхній кар'єрі. Таким чином, подальші дослідження у цій сфері можуть надати цінні insights для формування ефективних програм підтримки та навчання.

Висновки з проведеного дослідження, у яких представлені розгорнуті конкретні висновки за результатами дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Проведене дослідження стресостійкості молодих фахівців виявило важливі результати, які підкреслюють її значення для професійного становлення. Встановлено, що високий рівень стресостійкості позитивно впливає на адаптацію молодих спеціалістів до нових умов праці. Ті учасники, які демонстрували кращу емоційну стабільність і саморегуляцію, легше справлялися з професійними викликами. Основні стресори, такі як високі вимоги, нестабільний графік та недостатня підтримка, значно знижували ефективність роботи, проте молоді фахівці з високим рівнем стресостійкості краще зберігали продуктивність. Дослідження також вказує на необхідність розробки програм підтримки та навчання для розвитку стресостійкості. Крім того, стресостійкість виявилася ключовим чинником не лише для адаптації, але й для професійного зростання, оскільки більш стресостійкі фахівці мали більше можливостей для кар'єрного розвитку. Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні специфічних стресорів у різних професіях, розробці ефективних програм підтримки та дослідженні тривалих ефектів стресостійкості на професійний розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрєєва О., Бишевец Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.32–36.
2. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116.
3. Дорош І. М. Адміністрування стресових ситуацій в органах публічної влади: автореф. дис. ... док. філос. за спец. 281 – Публічне управління та адміністрування. Львів, 2021. 20 с.
4. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д.психол.н. Переяслав, 2021. 47 с.
5. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
6. Полікарчик С., Кульчицька А. Феномен стресостійкості як аспект ресурсно-поведінкового потенціалу особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/445>.
7. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.4.22>.
8. Стельмащук Х. Р. Психологічні чинники особистісної стресостійкості дітей-сиріт: дис. ... канд. психолог. наук. спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Львів, 2019. 217 с.
9. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
10. Теплюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... к.психол.н. Київ, 2021. 26 с.
11. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острого: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56.
12. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців: автореф. дис. ... канд. психол. наук. спец. 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.
13. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Теорія та історія соціології. Психологія особистості «Габітус»*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>.
14. Dues D. J., Andrews E. K., Senchuk M. M., Van Raamsdonk J. M. Resistance to Stress Can Be Experimentally Dissociated From Longevity. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2019. Jul; 74(8): 1206–1214. doi: 10.1093/gerona/gly213.
15. Reem E. B., Colucci E. Post-traumatic stress disorders, depression and anxiety in unaccompanied refugee minors exposed to war-related trauma: a systematic review. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2018. Vol. 11(2). С. 194–207.
16. Schneiderman N., Ironson G., Siegel S. D. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1. С. 607–628. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141.
17. Chen S. A. A study on psychological stress assessment of higher educational institution's students based on computer data mining technology. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1054907.

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

РЕФЛЕКСІЯ РОЗУМІННЯ РІВНІВ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ДИСКРИПТОРІВ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ НАЦІОНАЛЬНОЇ РАМКИ КВАЛІФІКАЦІЙ У ДЗЕРКАЛІ МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПЛАТФОРМИ ТЕСТУ НРК

REFLECTION OF THE UNDERSTANDING OF QUALIFICATION LEVELS AND COMPETENCY DESCRIPTORS OF THE NATIONAL QUALIFICATIONS FRAMEWORK IN THE MIRROR OF THE NRC TEST MULTIMEDIA PLATFORM

У статті представлено результати дослідження, метою якого було дослідити наявне розуміння споживачами освітньої послуги суті Національної рамки кваліфікацій та можливості його поглиблення. Завдання дослідження передбачали виявлення інтуїтивного і свідомого розуміння респондентами рамки кваліфікацій як ресурсу отримання освіти та побудови кар'єри. Описано розроблений з цією метою дослідницький он-лайн інструмент – тест НРК, поєднання в якому двох частин – діагностично-навчальної і репрезентативної забезпечують можливість респондентам отримати інформацію щодо свого місця на фоні інших людей в системі розуміння рівнів кваліфікації та критеріїв компетенцій. Тест апробовано протягом 2016–2023 років під час викладання різних навчальних курсів для студентів кількох українських закладів вищої освіти. Загалом опитано 147 осіб. У результаті дослідження підтверджено гіпотезу про наявність потенції тесту для інтуїтивного і свідомого зростання розуміння ролі і змісту НРК за основними показниками. Зафіксовано зростання обізнаності студентів щодо НРК в результаті виконання тестових завдань з когнітивної інтенсифікації. Виявлено особливості розуміння респондентами критеріїв визначення рівня кваліфікації, зокрема недооцінка комунікативних складових компетентності, що підкреслює значення організації репрезентативної рефлексії для розвитку і поглиблення розуміння реальності світу професій в ринкових умовах. Зафіксовано, що наявна в формулюванні стимулів тесту думка щодо потенціалу НРК для зростання вартості себе як робочої сили знаходить розуміння в середовищі студентів, оскільки має прогностичний і мотиваційний потенціал. Досвід використання створеного психолого-дидактичного засобу «тест НРК» доводить доцільність розповсюдження цієї практики в системі вищої школи.

Ключові слова: Національна рамка кваліфікацій, рівні кваліфікацій, дескриптори, тест НРК, групова рефлексія, професійне самоздійснення, усвідомлене навчання, спільне благо.

The article presents the results of the study, the purpose of which was to investigate the current understanding of the essence of the National Qualifications Framework by consumers of educational services and the possibilities of its deepening. The tasks of the research were to reveal the identification of respondents' intuitive and conscious understanding of the framework of qualifications as a resource for obtaining an education and building a career. An online research tool developed for this purpose is described – the NRC test, in which the combination of two parts – diagnostic-educational and representative – provides an opportunity for respondents to obtain information about their place against the background of other people in the system of understanding qualification levels and competence criteria. This instrument was tested during 2016–2023 during the teaching of various courses for students at several Ukrainian institutions of higher education. A total of 147 people were tested. As a result of the study, the hypothesis about the test's potential for intuitive and conscious growth of understanding of the role and content of the NRC according to the main indicators was confirmed. An increase in students' awareness of NRC as a result of the performance of cognitive intensification test tasks was recorded. Peculiarities of the respondents' understanding of the criteria for determining the level of qualification were revealed, in particular, the underestimation of the communicative components of competence, which emphasizes the importance of the organization of representative reflection for the development and deepening of understanding of the reality of the world of professions in market conditions. It was recorded that the opinion about the potential of the NRC to increase the value of oneself as a workforce found in the formulation of the test stimuli finds understanding among students, as it has prognostic and motivational potential. The experience of using the created psychological and didactic tool "NRC test" proves the expediency of spreading this practice in the system of higher education.

Key words: National qualifications framework, qualification levels, descriptors, NQF test, group reflection, professional self-realization, conscious learning, common good.

УДК 159.9.072:159.9.075:159.9.078:316.658
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.40>

Найдьонов М.І.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціально-гуманітарних дисциплін
Державний університет інфраструктури
та технологій

Скляренко І.Ю.

к.пед.н., доцент,
в.о. завідувача кафедри психології
та соціально-гуманітарних дисциплін
Державний університет інфраструктури
та технологій

Скок П.О.

к.держ.упр.,
доцент кафедри психології
та соціально-гуманітарних дисциплін
Державний університет інфраструктури
та технологій

Широкою рамкою нашого дослідження, результати якого представлено в даній статті, виступають варіації реалізації траєкторій освітнього та професійного самоздійснення.

З 2011 року (постанова Кабінету Міністрів України № 1341 від 23.11.2011) розпочалося впровадження в Україні Національної рамки кваліфікацій (НРК). У 2017 році Законом України

«Про освіту» було завершено його законодавче унормування. Процес подальшого наближення вітчизняної НРК до Європейських стандартів зафіксовано постановами КМУ від 12 червня 2019 р. № 509 та від 25 червня 2020 р. № 519.

Згідно із декларованими цілями створення НРК предметом розгляду в статті є: готовність української системи освіти до інтеграції в Європейську, створення однакових правил гри для освіти і практики, забезпечення однакового розуміння освітою, виробництвом (практикою) та споживачами освітньої послуги правил, в яких реалізовуватиметься їхнє право на освіту протягом життя для поступового накопичування власної вартості на ринку праці.

Розгляд цей здійснюється з т.з. пропозиції інструментального забезпечення цієї триєдності: розуміння соціально-психологічної складності цієї взаємодії як зростання можливостей кожного із суб'єктів.

Відповідно до позначеного предмету метою статті є: дослідити наявне розуміння споживачами цієї рамки освітньої послуги та можливості його поглиблення.

Завдання, які ставляться у статті: виявити у здобувачів освіти потенції інтуїтивного і свідомого розуміння НРК як ресурсу отримання освіти та побудови кар'єри. Для цього пропонуємо спеціально розроблений он-лайн інструмент – тест НРК [2].

Ця стаття спирається на наші теоретичні обґрунтування професійного самоздійснення [1; 3; 4; 6] та на апробації даного тесту. Тест був розроблений в період між упровадженням НРК (2011) і підготовкою змін до нього, які розглядалися при другому читанні проекту Закону України «Про освіту» (2016), тому дескриптори, використані в тесті, більшою мірою відповідають розумінню НРК цього періоду. При цьому тест має потенцію не тільки для інтерпретації даних, отриманих в цей період (до 2018 року), а й перелаштування на критерії НРК в редакції 2019 року (постанова КМУ від 12 червня 2019 р. № 509) та чинної НРК (постанова КМУ від 25 червня 2020 р. № 519). Саме для усвідомленого, автономного і відповідального ставлення до власного навчання та кар'єри тестувальний модуль, де відбувається суто збір інформації для оцінки, з'єднаний з інструментом репрезентації [5] даних в різних споживачьких форматах – динамічним бюлетенем, доступним в кількох форматах: персональному, організаційному і загальноукраїнському. Так персональний формат дозволяє в анонімізованому варіанті порівнювати персональні дані з даними по вибірці. Інші формати організаційного споживача – умовно «заклад» (школа), «місто», «область» – доступні зацікавленим суб'єктам управління чи громадськості у разі

наявності у них обумовлених прав доступу. Усі споживачі можуть відкрити свою порівняльну таблицю за персональним кодом-паролем, а у випадку його відсутності дані відкриваються тільки у вигляді таблиці з середніми значеннями певного показника.

Для розуміння і інтерпретації даних, які надаються в цій статті, наведемо короткий опис структури тесту. Всі стимули тесту можна охарактеризувати, поділивши на дві групи: 1) однозначні різного ступеня складності і 2) неоднозначні з високим ступенем складності. Цей високий «рівень складності» тесту необхідний саме для того, щоб забезпечити диференціацію вибірки і когнітивну активізацію учасника тестування.

Характеристика стимулів як складних неоднозначних стосується так званих порівняльних стимулів (26–56) – описів двох або трьох різних рівнів кваліфікації за відповідними дескрипторами. Як у будь-якому випробуванні підвищеної складності, в них є однозначна точна відповідь, задана дескрипторами НРК. Проте регулюється й рівень неоднозначності, оскільки неоднозначність задається віддаленістю інструкцій щодо важливості накопичувальності і новизни цих завдань, а також задається необхідністю порівнювати загальну чи конкретну (знання, уміння...) компетентність з дескрипторами в контексті вибору з п'яти альтернатив (а-е).

До складу тесту входять два настановчих квести контекстного типу. Перший передуює виконанню тесту, другий його завершує. У сукупності вони утворюють певний замкнений цикл. Настановчі звернення до респондента на початку тестування орієнтують його у змістовій специфіці тесту і в процедурі його виконання. Настанови мають потенціал орієнтування і мотивування опитуваних для успішного виконання, акцентуючи необхідність когнітивної мобілізації (уваги і зосередженості) і можливість отримання особистісно значимого результату (поглибити розуміння різних рівнів компетентності та критеріїв, які їх диференціюють).

Заключні настанови постфактум надають респондентам орієнтири для користування НРК, розкриваючи принципи розуміння змісту НРК і порівняння описань дескрипторів на різних кваліфікаційних рівнях. Тим самим респонденти отримують інструмент для самооцінки щодо виконаної роботи, а також потенційно мотивацію до повторного більш усвідомленого проходження тесту для опанування змістом НРК, породження смислу розуміння рамки кваліфікацій як інструменту створення умов для успішного навчання і побудування кар'єри.

Всього тест містить 81 стимул, які функціонально поділяються на: діагностичні (знаннево-орієнтовальні за змістом і спрямуванням),

порівняльно-логічні (за способом пред'явлення і обробки) діагностично-навчальні (за функцією в тесті) та контрольні. Тому діагностичні і контрольні стимули є парами з однаковим формулюванням, розташованими до навчальних і, відповідно, після навчальних стимулів. На початку тестування ці запитання виконують діагностичну функцію – фіксують обізнаність респондентів із змістом Національної рамки кваліфікацій, в кінці – контрольну, фіксуючи приріст у знанні НРК внаслідок виконання тесту.

Порівняльно-навчальні стимули (з 26-го по 56-й) усього 31 побудовані за принципом порівняння змісту різних дескрипторів (знання, уміння, комунікація, автономність і відповідальність) різних кваліфікаційних рівнів по всьому їх діапазону. Стимули цієї частини тесту характеризуються найбільшою трудністю. Вони разом із формулюванням альтернатив як способу надання відповідей для їх розуміння і вибору правильної відповіді потребують здатності до логічного мислення, уважності для порівняння схожих текстів, зосередженості для обробки значного тестового масиву. Ці стимули виконують як діагностичну, так і навчальну функцію. Навчальна функція забезпечується потенцією мимовільного запам'ятовування істотної інформації про дескриптори рівнів кваліфікацій і компетенцій. Крім того, можливості позиціонування кожного опису як зверху, так і знизу (порівнюється нульовий і перший рівні, перший і другий і т.д.). Діагностична функція забезпечується точністю отриманої відповіді (наприклад, з п'яти суміщених альтернатив три необхідно вибрати, а дві – не обирати, тому що вони є зайвими по відношенню до дескрипторів, заданих в НРК). Діапазон варіацій «одна проти чотирьох» – «три проти двох».

Представимо результати використання тесту НРК, використаного в різних курсах для студентів кількох українських університетів протягом 2016–2020 років (загалом 147 осіб).

Насамперед, використання тесту НРК дало можливість оцінити рівень стихійного розуміння студентами реальності різних рівнів кваліфікації та інструменту НРК.

1. Рівень обізнаності стосовно документу, який впливає на професійне життя і кар'єру серед студентів виявився досить низьким (див. рис. 1). Менше половини студентів (48,6%) дають позитивну відповідь на запитання, чи чули вони про Національну рамку кваліфікацій – документ, прийнятий 2011 року. Ще менша кількість (44,9%) вважають, що вони знають, про що йдеться в цьому документі.

Виконання завдань тесту НРК студентами дає навчальний ефект, оскільки рівень обізнаності значуще зростає. За статистичним критерієм знаків значуще зростає і самооцінка обізнаності, і самооцінки знання змісту документу ($p < 0,001$).

Зрозуміло, що самооцінка є лише додатковим параметром при врахуванні ефекту навчання в ході тестування з виконанням складних завдань, які потребують ланцюжків логічних операцій і достатнього рівня концентрації уваги.

2. Запитання тесту дають можливість виявити, наскільки уявлення здобувачів про критерії, які використовуються для оцінки рівнів кваліфікації згідно з документом, відповідають реальності. Тобто, наскільки правильно відображають здобувачі критерії оцінки рівня кваліфікації. Розуміння цих критеріїв у їхній повноті є важливим для здобувачів, оскільки на цих критеріях базуються і освітні програми і принципи оцінювання їх досягнень.

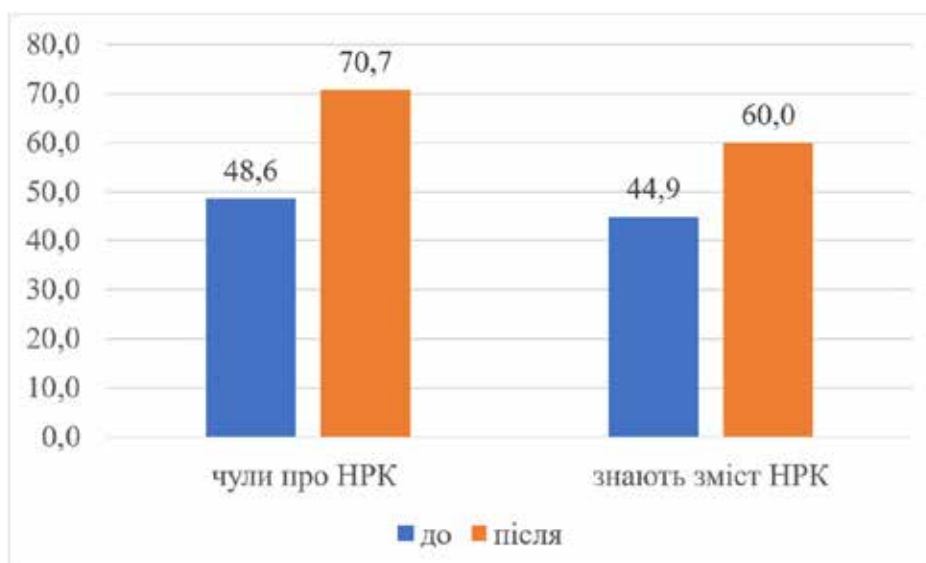


Рис. 1. Рівень обізнаності студентів щодо документу Національна рамка кваліфікацій напочатку (до) та наприкінці (після) роботи з тестом НРК (у відсотках, N=147)

На рис. 2 представлено відповіді студентів на запитання «Які критерії, на Вашу думку, використовуватимуться для встановлення рівня кваліфікації відповідно до нової національної рамки кваліфікацій? (відмітьте все потрібне)». Щодо кожного з запропонованих критеріїв вказується відсоток тих, хто обрав цю альтернативу, з усіх опитаних (N=147).

Як можемо бачити, на діаграмі більшість здобувачів (понад 70%) визнають за критерії такі дескриптори: планування, розподіл ресурсів, аналіз, контроль та оцінка (повнота управління діяльністю), відповідальність за результати діяльності, здатність до подальшого навчання, розв'язання складних непередбачуваних задач. Більше половини здобувачів розпізнають як адекватні такі діяльнісні критерії: самостійне покращення результатів власної діяльності, відповідальність за прийняття рішень, виконання типових завдань у різних ситуаціях. До цієї ж групи розуміння критеріїв більшістю здобувачів відносяться взаємодія в колективі для виконання завдань (комунікативний критерій) і глибоке переосмислення знань (власне рефлексивний критерій розвитку знанневої сфери).

Недостатньо здобувачі розуміються як критерії визначення рівня кваліфікації такі критерії, які відносяться до комунікативної сфери: лідерство, вільне компетентне спілкування в діалоговому режимі (вибирають 45,6%), здійснення наставництва і передавання досвіду (47,6%), сприйняття критики, порад і вказівок (49%), зрозуміле і недвозначне донесення власних висновків (35,4%) і відповідальність за розвиток інших – всього 21,1%. Таке недооцінювання здобувачами важливості комунікативних компетентностей для визначення рівня кваліфікації є важливим результатом використання тесту НРК, який демонструє стереотипне розуміння компетентності і процесу навчання як суто підготовку до майбутньої діяльності, ігноруючи той факт, що будь-яка професійна діяльність відбувається в соціальному контексті. Це стереотипне бачення має бути скориговане, а розвитку комунікативних компетентностей і розуміння їхньої важливості для самоздійснення в професії має приділятися більше уваги у вищій школі.

Також варто відмітити, що з усіх діяльнісних дескрипторів компетентності найменше обирали здобувачі оцінювання результатів виконання завдань відповідно до критеріїв. Проте саме критеріальне оцінювання, коли той, кого оцінюють, володіє критеріями, характерне для демократичної побудови освітнього процесу і долання залишків тоталітарного радянського минулого в освіті. Оцінювання за критеріями дає можливість установлювати не ієрархічні, а паритетні стосунки в умовах спілкування і співпраці суб'єктів з різним рівнем кваліфікації. На дефіцит розуміння цього критерію майже двома третинами здобувачів потрібно звернути особливу увагу.

3. Розуміння основних критеріїв оцінки компетентності визначалося здобувачами через відповідь на чотири запитання в формі вибору



Рис. 2. Рівень розуміння здобувачами дескрипторів критеріїв компетентності, які використовуються в НРК: вибір із переліку (у відсотках, N=147)

з двох альтернативних суджень. На рис. 3 представлено у відсотках кількість здобувачів, що обрали альтернативу, яка відповідає НРК. Так, ми можемо бачити, що в загальному вигляді переважно більшість здобувачів вірно обирає правильну відповідь про те, що на визначення рівня компетентності впливає здатність спілкуватися з іншими і рівень відповідальності. Вибір більшістю альтернативного судження, в якому стверджується, що вищий рівень буде мати людина, яка здатна автономно виконувати завдання і визначати цілі (проти ствердження, що вищий рівень матиме людина, яка здатна точно і вчасно виконати поставлене завдання під керівництвом, тобто без наголошення на визначенні цілей і автономії). Але варто звернути увагу на те, що здобувачі недооцінюють роль мотиваційного компоненту у визначенні компетентності: бажання і здатність застосувати знання і уміння на практиці (проти твердження, що компетентність – це фахові знання,

уміння) обирають лише трохи більше половини здобувачів (55,5%).

4. Розуміння призначення НРК. Власне мотиваційний компонент навчання тісно пов'язаний з розумінням того, навіщо потрібно це робити. Мотиваційний дискурс введено в тест НРК завдяки завданням оцінити призначення документу. На рис. 4 представлено розподіл стихійних уявлень про призначення введення НРК – для надання переваги певному суб'єкту взаємодії на ринку праці (роботодавцю чи найманому працівнику), надання переваги певній інституції (системі освіти) або інтересам суспільства. В одній з альтернатив представлено власне дійсний мотиваційний дискурс, який зумовлює введення НРК – приведення у відповідність професійної сфери підготовки фахівців до ринкових умов. Тобто, тільки остання версія відповіді описує принцип балансу, а не надання переваги якомусь із суб'єктів взаємодії. Результати демонстру-

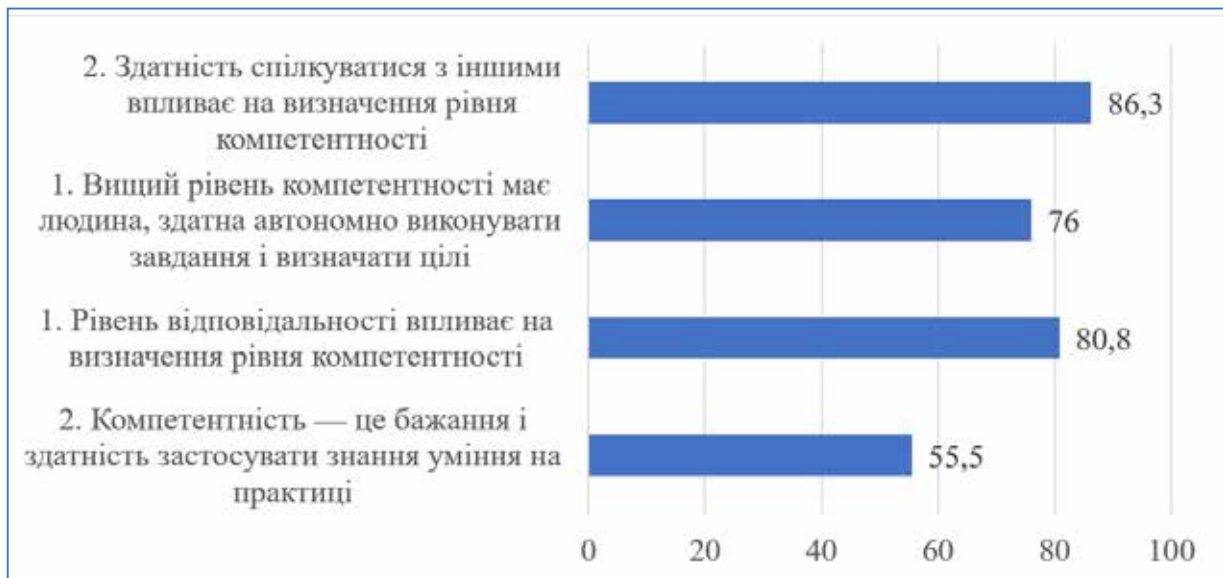


Рис. 3. Рівень розуміння здобувачами критеріїв оцінки компетентності, які використовуються в НРК: альтернативний вибір суджень (у відсотках, N=147)

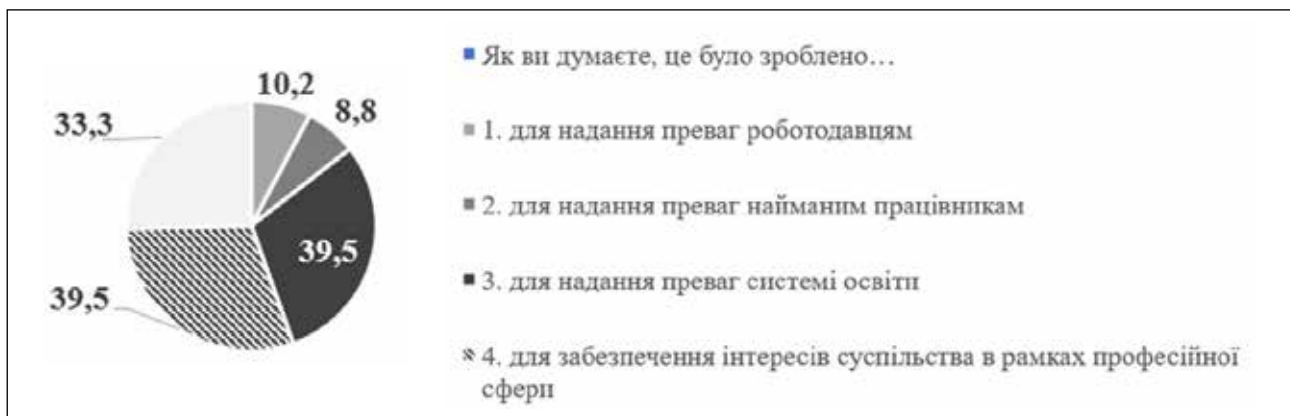


Рис. 4. Рівень розуміння здобувачами призначення НРК (у відсотках, N=147)

ють, що лише третина здобувачів обирає відповідний мотиваційний дискурс, тобто, дві третини не відбивають повною мірою призначення НРК.

На запитання стосовно персональних переваг, які створює запровадження НРК для кожного учасника ринку праці, зокрема для здобувачів, 68,5% оцінюють вище середнього за 9-бальною шкалою, що НРК сприятиме ефективному визнанню результатів самостійного навчання: 63,7% – сприятиме незалежності від свавілля роботодавців в оцінці рівня кваліфікації працівника і 67,1% – отримати можливість навчатися протягом всього життя для підвищення вартості себе, як робочої сили. Використання персоналізованого мотиваційного дискурсу порівняно з абстрактним дає змогу підвищити рівень розуміння призначення документа НРК.

Розробляючи тест, ми виходили з розуміння, що потенційні можливості і переваги НРК можуть бути зреалізовані тільки за умови усвідомлення споживачами освітніх послуг її корисності і відповідності власним інтересам. Проте великою проблемою, яка обмежує можливість скористатися всіма її перевагами, є саме неінтегрованість НРК в систему освіти на рівні її кінцевих споживачів – здобувачів освіти.

З огляду на екстремальність умов, в яких працює вітчизняна система освіти зараз, будь яке нововведення, додаткове навантаження має потенціал додаткового стресора і відповідно провокує неприйняття. Пропонуючи для освіти тест НРК, ми враховуємо цю проблему, оскільки він органічно може бути інтегрований в будь який навчальний предмет, пов'язаний із людським чинником – економічного спрямування, суспільствознавчого циклу, профорієнтаційні заходи тощо. Він може бути корисним як на рівні загальної освіти, так і на початках опанування спеціальності для тих, хто розпочав побудову кар'єри. Розглянуті в курсі уведення в спеціальність поради щодо усвідомленого навчання із застосуванням тесту НРК набувають дуже конкретного втілення, апелюючи саме до осмисленого опрацювання поданого в ньому матеріалу, сприяючи усвідомленому, самомотивованому навчанню, а в цілому – усвідомленому вибору професії, усвідомленій побудові кар'єри.

Логіка запровадження рівнів кваліфікації, яким відповідає сукупність певного рівня компетенцій, полягає в тому, щоб, поставши перед вибором професії, людина через опановані нею компетенції у вигляді знань, умінь..., які закарбовані у дії та поведінці, могла зрозуміти, що опанування наступних рівнів – це її власний інтерес і вигода, адже гармонічність її кар'єрного зростання полягатиме саме в усвідомленому ставленні – до навчання, а згодом

і в усвідомленому дотриманні балансу інтересів між різними сторонами-суб'єктами освіти і ринку праці, у зацікавленому ставленні і діях, щоб ця система працювала на користь кожного і на спільне благо для всіх. Виходячи з того, що рамка кваліфікацій передбачає не тільки можливість навчання протягом життя, а й підтвердження кваліфікацій поза освітніми закладами через підтвердження кваліфікаційними установами (незалежними центрами) самостійно здобутих компетенцій, дуже важливим є донесення до здобувача освіти позиції освітнього закладу як незаангажованої через представлення ідеї свободи освітньої і кар'єрної траєкторій, яку надає філософія рамки кваліфікації і, відповідно «ці правила гри» нас зобов'язують до такої незаангажованості в засвоєнні здобувачами цієї ідеї і свідомого самовизначення.

Варіацією такого спільного блага може бути проведена дискусія серед фахівців про можливість запропонованого інструмента, утворення робочої групи із спільного впровадження, самоорганізація групи кандидатів на отримання гранту на дослідження тощо.

Висновки. Описані дві частини (діагностично-навчальна і репрезентативна) запропонованого інструменту «тест НРК» забезпечують можливість для різних зацікавлених суб'єктів в отриманні інформації щодо свого місця на фоні інших людей в системі розуміння рівнів кваліфікації та критеріїв компетенцій. Рефлексія цього розуміння може бути вивершена як самовизначенням про всотування принципів та інструментів НРК як особистісних теплих знань та майстерних вмінь, так і сатисфакцією від отриманої оцінки в межах широкого діапазону навчальних курсів.

Гіпотеза про наявність потенцій тесту для інтуїтивного і свідомого зростання розуміння ролі і змісту НРК підтверджена за основними показниками. Внаслідок виконання тестових завдань з когнітивної інтенсифікації відбувається зростання обізнаності здобувачів щодо НРК. Виявлені особливості розуміння критеріїв визначення рівня кваліфікації, зокрема недооцінка комунікативних складових компетентності є важливими напрямками організації репрезентативної рефлексії для розвитку і поглиблення розуміння реальності світу професій в ринкових умовах.

Дуже важливим є те, що відповідь щодо зростання вартості себе як робочої сили знаходить розуміння в середовищі здобувачів, оскільки має прогностичний і мотиваційний потенціал.

Зазначимо також, що достатньо численні «біля плями» в поінформованості здобувачів освіти щодо НРК можуть бути результатом стереотипів її сприйняття як інструмента бюрократичного регулювання, всотуваних від оточення,

в тому числі і освітянського. Попри те, що нами це питання спеціально не досліджувалося, варто було б рекомендувати викладачам закладів освіти інкорпорувати цей інструмент (тест НРК) в програми навчальних курсів або спеціально організовані заходи для пророблення здобувачами освіти реальності і потенцій Національної рамки кваліфікації як ресурсу їх професійного зростання і побудування кар'єри.

Загалом, досвід використання створеного психолого-дидактичного засобу «тест НРК» доводить доцільність розповсюдження цієї практики в системі вищої школи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Григоровська Л. В., Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А. Накопичування компетентності в процедурах репрезентативної рефлексії: метод. рек. 2016. Uri: <http://doi.org/10.59416/OZZA9179> (дата звернення: 30.09.2024).
2. Найдьонов І. М., Найдьонова Л. А., Григоровська Л. В. Тест НРК (NRK). 2016. <http://doi.org/10.59416/DUJT8157> (дата звернення: 30.09.2024).
3. Найдьонов М. І., Найдьонова Л. А. Концептуалізація рівнів відбиття реальності у відповідності до професійної рамки кваліфікацій : груп-рефлексивний підхід. *Психологія особистості професіонала*. 2016. Вип. 1. С. 33–44. <http://doi.org/10.59416/DPZK4487>.
4. Найдьонов М. І. Психологія престижності професій : монографія (2-е вид., стереотип.). 2023. <http://doi.org/10.59416/VIRO5967> (дата звернення: 30.09.2024).
5. Найдьонов М. І., Григоровська Л. В. Репрезентативна рефлексія і рефлексивна ємність середовища спілкування як механізми профорієнтації при впровадженні Національної рамки кваліфікацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38(40). С. 218–245. <http://doi.org/10.59416/NPSCI9748>.
6. Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Хоріна О. І. & Товстокора, Ю. В. Соціально-психологічні чинники престижності професій: підготовка молоді до активного самоздійснення на сучасному ринку праці : навч. посіб. (2-е вид., стереотип.). 2023. <http://doi.org/10.59416/KBOD3097> (дата звернення: 30.09.2024)

РОБОТА ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УКРАЇНСЬКИХ ОФІЦЕРІВ (ЧАСТИНА 1 – ТЕОРЕТИЧНА)

THE WORK OF A PSYCHOLOGIST ON THE DEVELOPMENT OF SELF-IMPROVEMENT OF FUTURE UKRAINIAN OFFICERS (THE PART 1 IS THEORETICAL)

Одним із важливих аспектів підготовки військовослужбовців є розвиток навичок самовдосконалення як цілеспрямованого становлення особистості майбутнього офіцера української армії, підвищення рівня його професійної компетентності та майстерності, моральних та духовних цінностей. Робота присвячена дослідженню особливостей діагностичної та виховної роботи психолога щодо розвитку навичок самовдосконалення та патріотичного виховання майбутніх українських офіцерів. Метою теоретичного дослідження було обґрунтування особливостей розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців. Зроблено теоретичний аналіз проблеми особистості майбутнього українського військовослужбовця та застосування історичних традицій українського народу для розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів. Укладено методичний комплекс для дослідження та розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів. Об'єктом дослідження вибрано особистість майбутнього військовослужбовця. Предметом дослідження – розвиток навичок самовдосконалення майбутнього військовослужбовця.

У статті представлені загальні підходи до розуміння механізмів і шляхів особистісного розвитку, особистість майбутнього офіцера як центральна проблема військової психології, проблема виховання майбутнього українського офіцера на історичних традиціях. Використання історичних традицій українського народу в практиці військово-патріотичного виховання майбутніх українських офіцерів є важливим завданням, яке сприятиме формуванню у них високого рівня професійної підготовки та навичок самовдосконалення. В другій частині статті буде представлено емпіричне дослідження теми та укладено методичний комплекс для дослідження та розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів.
Ключові слова: навички самовдосконалення військовослужбовців, патріотичне вихо-

вання, особистісний розвиток, психологічна підготовка.

One of the important aspects of the training of military personnel is the development of self-improvement skills as a purposeful formation of the personality of the future officer of the Ukrainian army, increasing the level of his professional competence and skill, moral and spiritual values. The work is devoted to the study of the peculiarities of the diagnostic and educational work of a psychologist regarding the development of self-improvement skills and patriotic education of future Ukrainian officers. The purpose of the theoretical study was to substantiate the peculiarities of the development of self-improvement skills of future Ukrainian servicemen. A theoretical analysis of the personality problem of the future Ukrainian military serviceman and the application of the historical traditions of the Ukrainian people for the development of self-improvement skills of future Ukrainian officers was made. A methodological complex has been established for research and development of self-improvement skills of future Ukrainian officers. The personality of the future military serviceman was chosen as the object of research. The subject of the study is the development of self-improvement skills of the future serviceman.

The article presents general approaches to understanding the mechanisms and ways of personal development, the personality of a future officer as a central problem of military psychology, the problem of educating a future Ukrainian officer based on historical traditions. The use of the historical traditions of the Ukrainian people in the practice of military-patriotic education of future Ukrainian officers is an important task that will contribute to their formation of a high level of professional training and self-improvement skills. The second part of the article will present an empirical study of the topic and conclude a methodological complex for research and development of self-improvement skills of future Ukrainian officers.

Key words: self-improvement skills of servicemen, patriotic upbringing, personal development, psychological training.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.41>

Нерубаська А.О.

д.філос.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Крюкова М.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Шелепун Є.В.

студентка 4 курсу за спеціальністю
053 – Психологія
Одеський інститут ПрАТ «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Актуальність теми. Військо завжди було одним із найважливіших інститутів суспільства, від якого залежить безпека країни та її громадян. В умовах російської агресії підготовка сучасних українських офіцерів потребує не тільки професійної військової вишкіл, але й високого рівня особистих якостей, як-от самостійності, ініціативності, відповідальності, рішучості, стресостійкості, здатності приймати рішення в екстремальних умовах.

Одним із важливих аспектів підготовки військовослужбовців є розвиток навичок самовдосконалення як цілеспрямованого становлення особистості майбутнього офі-

цера української армії, підвищення рівня його професійної компетентності та майстерності, моральних та духовних цінностей.

Важливими підвалинами самовдосконалення українського військовослужбовця є прагнення відповідати вимогам сучасної армії та виховання майбутнього офіцера на традиційній для Збройних сил України загальнолюдській, православної та національній моральній основі. У вітчизняній психологічній науці патріотизм розглядається як любов до Батьківщини, готовність її захищати, усвідомлення своєї причетності до українського народу та його історичної долі

(К. Ушинський, А. Макаренко, В. Сухомлинський, Г. Ващенко).

Психолого-педагогічним аспектам формування особистості майбутнього військовослужбовця ЗСУ у вітчизняній науці приділяється значна увага (А. Алексюк, І. Бех, О. Вишневський, Т. Усатенко)

Особливого значення набуває проблема участі практичного психолога у розвитку навичок самовдосконалення та патріотичного виховання майбутніх українських офіцерів. Саме психолог може допомогти військовим усвідомити свої сильні та слабкі сторони, визначити цілі самовдосконалення, розробити план їх досягнення та навчати методу самопізнання, самоаналізу, самоконтролю та самомотивації. Крім того, психолог може проводити заходи з патріотичного виховання, ознайомлення зі славетними традиціями українського козацтва та побратимства, спрямованими на формування у майбутніх офіцерів любові до Батьківщини, готовності її захищати, гордості за свою належність до Збройних сил України, вірності Військовій присязі, Бойовому Прапору.

Спираючись на значення проблеми самовдосконалення майбутніх військовослужбовців ЗСУ, обрана тема є актуальною та своєчасною.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських військовослужбовців.

Для досягнення поставленої мети були поставлені такі **завдання**: зробити теоретичний аналіз проблеми особистості майбутнього українського військовослужбовця та застосування історичних традицій українського народу для розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів; в другій частині статті – укласти методичний комплекс для дослідження та розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів.

Об'єкт дослідження: особистість майбутнього військовослужбовця.

Предмет дослідження: розвиток навичок самовдосконалення майбутнього військовослужбовця.

Особистісний розвиток – широке поняття, яке містить всі позитивні зміни в особистості, викликані як внутрішніми процесами, так і зовнішніми впливами [3]. Як зазначає О. Лисак, особистісний розвиток – це розвиток особистості з часом, її становлення під впливом зовнішніх чинників та саморозвиток в колективній діяльності.

Основні характеристики особистісного розвитку – це ті, що визначають його суть і напрямки. Вони охоплюють наступні характеристики:

– динамічність. Особистісний розвиток – це процес, який характеризується змінами в осо-

бистісних якостях, цінностях, установках, поведінці та взаємодії з навколишнім світом [5]:

– цілепокладання. Цілями особистісного розвитку можуть бути, наприклад, самоактуалізація, самоподолання, самореалізація, досягнення успіху в певній сфері діяльності [15];

– індивідуальність. Особистісний розвиток є індивідуальним процесом, який залежить від особливостей людини, її генетичного потенціалу, середовища, в якому вона живе та особистого досвіду [16];

– неперервність. Особистісний розвиток – це безперервний процес, який не зупиняється ніколи. Навіть у дорослому віці людина продовжує розвиватися, хоча темпи розвитку можуть сповільнюватися [13].

Особистісний розвиток можна розглядати як процес формування і розвитку особистості, який відбувається в результаті взаємодії людини з навколишнім світом. Цей процес є складним і багатограним, і на нього впливають різні фактори.

До основних факторів, що впливають на особистісний розвиток, відносяться: генетика, середовище, особистий досвід.

Генетика визначає певні індивідуальні особливості людини, які можуть впливати на її особистісний розвиток. Наприклад, людина з генетичною схильністю до певних рис характеру, швидше за все, буде розвивати ці риси в процесі свого життя [14].

Середовище також має значний вплив на її особистісний розвиток. Наприклад, людина, яка виховувалася в родині з високими моральними цінностями, швидше за все, буде розвивати ці цінності в собі [11].

Особистий досвід, тобто те, що людина переживає в процесі свого життя, також впливає на її особистісний розвиток. Наприклад, людина, яка пережила важкі життєві обставини, швидше за все, стане більш стійкою і зрілою особистістю [9].

Особистісний розвиток є важливою складовою людського життя. Він дозволяє людині реалізувати свій потенціал, досягти успіху в житті і стати щасливою.

Механізми особистісного розвитку описують процеси змін у характері та особистості та поділяються на внутрішні, пов'язані з самоусвідомленням, саморозвитком і самоактуалізацією, та зовнішні, визначені соціалізацією, навчанням, підтримкою та заохоченням. Внутрішні процеси включають усвідомлення своїх рис, цінностей і взаємодії з навколишнім світом, цілеспрямований розвиток і досягнення повного потенціалу особистості. Зовнішні механізми, такі як соціалізація і навчання, впливають на формування соціальних ролей та набуття знань. Підтримка та заохочення з боку інших людей відіграють

роль у впевненості в собі та стимулюють особистісний розвиток.

Шляхи особистісного розвитку – це індивідуалізовані методи, які сприяють особистісному зростанню. Вони включають навчання, спілкування, практику, самопізнання та саморозвиток [10]. На вибір шляхів особистісного розвитку впливають різні фактори, як внутрішні, так і зовнішні. Внутрішні фактори особистісного розвитку визначаються індивідуальними особливостями, такими як темперамент, характер, здібності та особисті цілі. Цілі й цінності значимо впливають на обрані шляхи розвитку. Особа, яка ставить перед собою ціль досягнення успіху в професійній сфері, може активно працювати над освітою та практикою в даному напрямку. У той час як та, хто прагне гармонії в особистих стосунках, може звертати увагу на спілкування та самопізнання у відносинах. Особистісний досвід також впливає на вибір шляхів розвитку. Позитивний може підтримати бажання навчатися та розвиватися, тоді як негативний досвід може вплинути на обережний підхід до нових сфер або відносин. Зовнішні фактори, такі як соціальне оточення, спілкування та наявність ресурсів, також відіграють значущу роль у визначенні шляхів особистісного розвитку. Отримання підтримки від соціального середовища або наявність необхідних ресурсів може стимулювати інтерес до розвитку в конкретних напрямках. Таким чином, особистісний розвиток є комплексним процесом, що формується в результаті взаємодії внутрішніх та зовнішніх впливів, і відображає унікальний шлях кожної особистості у досягненні свого потенціалу та самовираженні [12].

Далі пропонуємо визначити особистість майбутнього офіцера як центральну проблему військової психології. Майбутній офіцер ЗСУ повинен бути здатним утримувати високий рівень самосвідомості та професіоналізму, щоб ефективно виконувати завдання в умовах активної професійної діяльності, зокрема, під час гібридної війни. Важливою частиною його професійного розвитку є вміння будувати відносини з військовим фахом, розвивати себе як професіонала та взаємодіяти з навколишнім середовищем, враховуючи нові військові накази та взаємодію з колегами та керівництвом. В умовах війни патріотична рефлексія відіграє ключову роль у формуванні патріотичної свідомості офіцера, охоплюючи його покликання захищати Батьківщину, вивчення історії та сучасності, а також свідомість про відповідальність за майбутнє Вітчизни. Патріотична рефлексія визначається як складний процес самооцінки на різних рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому. Громадянське суспільство, зокрема волонтерство та підтримка учасників військових операцій,

відіграють важливу роль у формуванні цієї рефлексії, підтримуючи героїчні зусилля учасників АТО та ООС [7].

Основні вимоги до особистості майбутнього офіцера України можна розділити на три групи:

1. Раціональні вимоги, які стосуються розумових здібностей, знань і навичок офіцера. Офіцер повинен мати високий рівень інтелекту, бути здатним швидко і правильно приймати рішення, мати глибокі знання в галузі військової справи та інших важливих для військової служби дисциплін [8].

2. Морально-етичні вимоги, які стосуються моральних цінностей, переконань і поведінки офіцера. Офіцер повинен бути високоморальною особистістю, яка володіє такими якостями, як патріотизм, відданість обов'язку, відповідальність, справедливість, честь, мужність [1].

3. Психологічні вимоги, які стосуються психологічних характеристик офіцера. Офіцер повинен бути стійкою, стресостійкою особистістю, яка здатна впоратися з важкими умовами військової служби. Він повинен бути товариським, здатним до лідерства і командної роботи [6].

Розглянемо детальніше кожну вимогу.

Раціональні вимоги. У своїй книзі «Duty: A New Understanding of American's Civic and Military Obligations» американський генерал М. Кларк висловлює думку, що офіцери повинні мати властивості, такі як патріотизм, відданість Конституції та готовність служити інтересам своєї країни. За його переконанням, ці якості є необхідними для успішного виконання офіцерами своїх обов'язків в демократичному суспільстві.

Морально-етичні вимоги. Офіцер повинен бути високоморальною особистістю, яка володіє такими якостями, як патріотизм, відданість обов'язку, відповідальність, справедливість, честь, мужність. Патріотизм – це любов до своєї Батьківщини, готовність захищати її інтереси. Відданість обов'язку – це виконання своїх обов'язків з сумлінністю і відповідальністю. Відповідальність – це здатність нести за свої дії. Справедливість – це дотримання рівних прав і обов'язків для всіх. Честь – це гідність, совість, гідність. Мужність – це здатність долати труднощі й небезпеки.

Психологічні вимоги. Офіцер повинен бути стійкою, стресостійкою особистістю, яка здатна впоратися з важкими умовами військової служби. Він повинен бути товариським, здатним до лідерства і командної роботи.

Стійкість – це здатність зберігати психічну рівновагу в складних ситуаціях. Стресостійкість – це здатність протистояти стресу. Товариськість – це здатність спілкуватися з іншими людьми, встановлювати з ними контакти.

Лідерство – це здатність вести за собою інших людей. Командна робота – це здатність працювати в команді з іншими людьми для досягнення спільної мети. Ці вимоги є актуальними для сучасних умов, в яких Українські Збройні Сили ведуть боротьбу за незалежність і свободу України.

Ось деякі конкретні приклади того, як особистість майбутнього офіцера впливає на успіх військової служби:

1. Офіцер з високим рівнем інтелекту і знаннями в галузі військової справи зможе краще оцінити обставини, прийняти правильне рішення та організувати виконання завдання.

2. Офіцер з високоморальними якостями буде здатний надихнути своїх підлеглих на виконання завдань, навіть у найскладніших умовах.

3. Офіцер зі стійкою психікою зможе впоратися з важкими умовами військової служби, не втратити самовладання і не піддатися паніці.

Формування особистості майбутнього офіцера відбувається в процесі навчання в військовому навчальному закладі, а також у процесі практичної діяльності. Навчання в військовому навчальному закладі забезпечує майбутніх офіцерів необхідними знаннями та навичками, а також формує у них моральні цінності й переконання. Практична діяльність дозволяє майбутнім офіцерам набути досвіду і зміцнити свої особистісні якості. Важливо також зазначити, що особистість майбутнього офіцера не є статичною, вона постійно розвивається і змінюється. Тому військова психологія повинна постійно вивчати особистість майбутнього офіцера, щоб забезпечити її відповідність вимогам військової служби в сучасних умовах [4].

Представимо основні способи формування особистості майбутнього офіцера в процесі навчання в військовому навчальному закладі:

1. Формування системи знань і навичок, необхідних для виконання військових обов'язків. Містить навчання військовому ділу, а також іншим дисциплінам, таким як право, економіка, психологія тощо.

2. Формування морально-етичних цінностей і переконань. Досягається шляхом вивчення історії та традицій Збройних Сил України, а також шляхом залучення майбутніх офіцерів до активної громадської діяльності.

3. Формування лідерських якостей. Досягається шляхом проведення різноманітних тренінгів і заходів, які допомагають майбутнім офіцерам розвинути здатність керувати людьми та приймати рішення в складних ситуаціях.

Практична діяльність дозволяє майбутнім офіцерам набути досвіду і зміцнити свої особистісні якості. Основні способи формування особистості майбутнього офіцера в процесі практичної діяльності. Участь у військових

навчаннях і маневрах. Це дозволяє майбутнім офіцерам отримати досвід роботи в команді та виконання військових завдань. Виконання службових обов'язків у підрозділах. Це дозволяє майбутнім офіцерам набути досвіду керівництва людьми та розв'язання реальних проблем. Участь у громадській діяльності. Це дозволяє майбутнім офіцерам розвивати лідерські якості та зміцнювати моральні якості. Важливо також зазначити, що особистість майбутнього офіцера не є статичною, вона постійно розвивається і змінюється. Тому військова психологія повинна постійно вивчати особистість майбутнього офіцера, щоб забезпечити її відповідність вимогам військової служби в сучасних умовах.

В сучасних умовах, в яких Українські Збройні Сили ведуть боротьбу за незалежність і свободу України, до особистості майбутнього офіцера пред'являються особливі вимоги [8]. Перерахуємо їх.

1. Офіцер повинен мати високі моральні якості, такі як патріотизм, відданість обов'язку, відповідальність, справедливість, честь, мужність. Ці якості дозволять йому надихнути своїх підлеглих на виконання завдань, навіть у найскладніших умовах.

2. Офіцер повинен мати стійку, стресостійку психіку. Це дозволить йому впоратися з важкими умовами військової служби, не втратити самовладання і не піддатися паніці.

3. Офіцер повинен бути здатним до швидкого навчання і адаптації до нових умов. Це дозволить йому успішно виконувати свої обов'язки в умовах постійної зміни обставин.

Для того, щоб забезпечити формування особистості майбутнього офіцера, відповідного вимогам сучасності, необхідно:

1. Забезпечити якісне навчання майбутніх офіцерів у військових навчальних закладах. Це містить впровадження сучасних методів навчання, а також залучення до навчального процесу провідних фахівців у галузі військової справи, психології та педагогіки.

2. Створити умови для активного залучення майбутніх офіцерів до практичної діяльності. Це дозволить їм набути досвіду і зміцнити свої особистісні якості.

3. Розвивати систему психологічного забезпечення формування особистості майбутнього офіцера. Це охоплює в себе проведення різноманітних психологічних тестів і тренінгів, а також залучення до цього процесу психологів.

Дуже важливим пунктом у формуванні навичок самовдосконалення є виховання майбутнього українського офіцера на історичних традиціях.

Історія України багата на приклади героїзму та самовідданості українських воїнів. Український народ має славні традиції військової справи, які сягають сивої давнини. Ці традиції

є важливим джерелом для формування особистості майбутнього українського офіцера. Виховання майбутнього українського офіцера повинно базуватися на основних історичних традиціях, які формують національну самосвідомість та патріотизм [2].

Деякі з основних історичних традицій для врахування в процесі виховання офіцера в Україні включають:

1. Гетьманщина та Козацька епоха: Розуміння гетьманщини та періоду Козацької епохи як часу героїчної боротьби за свободу та незалежність. Вивчення визначних козацьких лідерів та подій.

2. Подвиги Героїв Небесної Сотні: Пам'ять та вивчення життя та подвигів Героїв Небесної Сотні як символу сучасної боротьби за демократію та незалежність.

3. Останній столітній досвід боротьби за незалежність: Вивчення подій Української Народної Республіки, Української Галицької Армії та інших етапів боротьби за державність.

4. Військова історія України: Засвоєння основ військової історії України, вивчення стратегій, тактик та участь у війнах.

5. Особистості-герої: Аналіз життя та діяльності видатних військових лідерів, які визначили етнос українського війська.

6. Патріотична освіта: Засвоєння цінностей патріотизму, любові до Вітчизни, відданості високим принципам та обов'язкам.

7. Міжнаціональна взаємодія та дипломатія: Розуміння важливості взаємодії з представниками різних культур та вивчення дипломатичного досвіду.

Український військовий психолог В. Кравченко висловлює думку про те, що російсько-українська війна виявилася важливим джерелом для формування особистості майбутнього українського офіцера. З його думки, цей конфлікт служить натхненням для офіцерів, підштовхуючи їх до вірності своєму обов'язку та готовності захищати свою країну.

Ці аспекти допоможуть сформуванню у майбутнього офіцера глибоке розуміння власної історії, патріотичне ставлення до служби та відданість високим стандартам української армії.

Підсумовуючи сформулюємо головні завдання формування навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців ЗСУ:

1. Забезпечення майбутніх військовослужбовців необхідними прикладними психологічними знаннями, важливими для розуміння та адекватного реагування на психологічно навантажені умови при вирішенні завдань.

2. Створення у майбутніх військовослужбовців професійно-психологічних навичок і умінь, таких як аналітико-психологічні, техніко-психологічні й тактико-психологічні.

3. Розвиток психологічних якостей та здібностей, які є важливими для успішного виконання професійних обов'язків.

4. Підвищення професійної стійкості майбутніх військовослужбовців.

5. Загартування всіх професійних навичок і умінь через на трапляння на труднощі, які максимально наближені до реальних умов служби та бойових дій.

6. Розвиток професійно-психологічної орієнтованості майбутнього військовослужбовця, яка виявляється у постійній увазі, бажанні та звичці аналізувати психологічні аспекти при виконанні будь-яких професійних дій.

Ці задачі визначають і основний зміст професійно-психологічної підготовки у військових закладах освіти, яка, в першу чергу, має бути спрямована на формування стійкості до негативних чинників, які багаторазово виникають в процесі службової діяльності. Первинне зіткнення курсантів з даними чинниками здійснюється під час практичних занять та практики.

Професійно-психологічна підготовка з розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців повинна мати прикладний характер.

Для ефективного розвитку навичок самовдосконалення у процесі навчання слід застосовувати інноваційні методи навчання, що відповідають актуальним вимогам. Серед таких методів можуть бути використані психодіагностика, яка включає спостереження, бесіду та тестування; тренінги для розвитку професійної пам'яті, уваги та спостережливості; психофізичні тренінги подолання перешкод, такі як ускладнення навчальних завдань, лабіринти та інші; ідеомоторне тренування; тренінги, що використовують елементи несподіваності, дефіциту часу, шуму та вогневих ефектів; тренінги з опанування ситуацій, пов'язаних зі сприйняттям страждань, крові, поранень, травм та трупів; тренінги саморегуляції та стресостійкості; навчання основ аутогенного тренування; тренінги само навігації, самопереконання та підтримки настрою; мотиваційний психотренінг; ситуативно-образне те, що психорегулює тренування, що включає уявне перерахування індивідуально-ціннісних якостей військовослужбовця та ситуацій, в яких він виявився успішним. Обґрунтованість таких практичних занять і тренінгів впливає з психологічної закономірності: особа, яка зазнає складних умов і успішно справляється з ними, має більше шансів виходити з екстремальних ситуацій із гідністю, порівняно з тією, хто ніколи не зазнавав їх. Головний акцент у стратегії розвитку навичок самовдосконалення майбутніх військовослужбовців приділяється використанню психологічного моделювання завдань, умов і труднощів, що виникають під час професійної діяльності під час ведення бойових дій.

Цей підхід є ефективним напрямком психолого-педагогічної роботи, спрямованої на стимулювання професійних думок, якостей, намірів і дій, особливо в умовах, які наближені до типових професійних умов. Через повторені застосування цього підходу до розвитку, досягається потрібний рівень професійного вдосконалення. Реалізація цієї стратегії вимагає використання різноманітних засобів, способів, приймань та умов, що дозволяють психологу в процесі професійно-психологічної підготовки ефективно вирішити дане завдання.

Таким чином, особистість майбутнього українського військовослужбовця є складним і багатограним феноменом, який формується під впливом багатьох чинників, серед яких важливе місце займають історичні традиції українського народу. Історичні традиції українського народу є цінним джерелом для формування навичок самовдосконалення майбутнього українського військовослужбовця. Вони містять у собі такі важливі цінності, як патріотизм, відвага, бойовий дух, справедливість, відповідальність перед суспільством. Використання історичних традицій українського народу для розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів є ефективним способом формування у них національно-патріотичних цінностей та рис характеру. Конкретні приклади використання історичних традицій українського народу для розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів можуть бути такими: вивчення історії українського козацтва (розповіді про подвиги українських козаків, навчання майбутніх офіцерів козацьким звичаям і традиціям, залучення майбутніх офіцерів до участі в козацьких фестивалях і заходах тощо). Використання історичних традицій українського народу в практиці військово-патріотичного виховання майбутніх українських офіцерів є важливим завданням, яке сприятиме формуванню у них високого рівня професійної підготовки та навичок самовдосконалення.

Сьогодні, рівень сформованості основних елементів самовдосконалення майбутніх українських офіцерів є недостатнім для ефективного виконання ними професійних обов'язків у складних умовах воєнних дій. Для підвищення рівня сформованості навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів необхідно проводити системну та послідовну роботу, спрямовану на формування у них таких особистісних якостей, як мотивація до самовдосконалення, самопізнання, самоконтроль, самоорганізація, самонавчання, саморефлексія.

Для розвитку цих структурних елементів у майбутніх військовослужбовців необхідно: зосередити увагу на формуванні адаптивних здібностей майбутніх військовослужбовців;

працювати над підвищенням рівня самоконтролю майбутніх військовослужбовців, особливо в емоційній сфері; формувати в майбутніх військовослужбовців адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття дійсності; розвивати комунікативні здібності майбутніх військовослужбовців; формувати в майбутніх військовослужбовців морально-етичну нормативність.

Емпіричне дослідження цієї теми пропонується в другій частині статті, де буде укладено методичний комплекс для дослідження та розвитку навичок самовдосконалення майбутніх українських офіцерів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гарбар Є. О. Виховання громадянської відповідальності майбутніх офіцерів військових закладів вищої освіти. Харків, 2021. 299 с.
2. Гуржій О.І. Війна на сході України: погляд зсередини. Видавництво імені Олени Теліги, 2022. С. 34–74.
3. Зарицька В.В., Шульженко Д.І., Козарик О.С. Гельветика. Розвиток особистості у сучасному освітньому просторі. Київ, 2020. 118 с.
4. Зорій Я.Б., Романишина Л.М., Богатирець В.В. Формування управлінської компетентності майбутніх офіцерів запасу на кафедрах військової підготовки цивільних закладів вищої освіти України. *Габітус*. ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій». Одеса, 2022. С. 183–187.
5. Клочкова В. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб. К.: НДЦ ГП ЗС України. Київ, 2023. 29 с.
6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. К.: ФОРМ Маслаков, 2019. С. 59–67.
7. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗС України. 2020. С. 21–26.
8. Лисак О.В. Інтелект офіцера: психологічний аспект. Навчальна книга – Богдан. Львів, 2022. 127 с.
9. Лисак О.В. Особистий досвід як фактор особистісного розвитку. К.: НУБіП України. 2020. С. 88–94.
10. Лисак О.В. Шляхи особистісного зростання. К.: Вид-во НУБіП України. 2022. С. 19 – 36.
11. Погребняк Н.В. Формування особистості в умовах сьогодення. К.: Наукова думка. 2019. С. 127–148.
12. Сидоренко Л.В. Психологія особистісного розвитку: освіта, самоосвіта, саморозвиток. К.: Навчальна книга – Богдан. 2021. С. 57–64.
13. Continuous vs. Discontinuous Development. Definition & Examples URL: <http://surl.li/pagzt> (дата звернення: 09.01.2024).
14. Is Personality Genetic? How Environmental And Hereditary Factors Influence Personality. URL: <http://surl.li/pahey> (дата звернення: 09.01.2024).
15. The Role of Purpose in Personal Development. URL: <http://surl.li/pagmo> (дата звернення: 09.01.2024).
16. Remo H. Largo. The Right Life. Penguin Books Limited. 2019. P. 246–26.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЛІДЧОГО

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF AN INVESTIGATOR

У статті здійснено аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання слідчого. Ми живемо в епоху інформаційного суспільства і сучасний світ перенасичений інформацією. Кожного дня ми опрацюємо велику кількість даних та різноманітних новин. Окреслено, я вважаю, що вміння абстрагуватися від інформаційного шуму навколо – це одне з найважливіших навичок сучасного слідчого. Проте, на жаль, далеко не всі слідчі вміють відволікатися та якісно відпочивати. Через це багато слідчих наразі страждає на емоційне вигорання. Воно позбавляє сил та заважає отримувати задоволення від тих речей, які раніше помітно покращували настрій. Складно заперечити, що позитивні емоції та якісний відпочинок від роботи, навчання, думок, – важлива частина для здорового життя кожного. Причини емоційного вигорання слідчого, звісно, можуть бути різними, проте можна точно сказати, що це є зараз великою проблемою. Зазначено, що дослідження теми емоційного вигорання слідчого та його психологічних особливостей є дуже актуальним на сьогоднішній день, адже кожного дня все більше й більше людей стикаються з симптомами синдрому постійної втоми. До того ж, варто зазначити, що багато слідчих й досі ігнорують симптоми емоційного вигорання, вважаючи, що воно зникне само по собі, але, на жаль, це не так. Важливо розуміти психологічні особливості цього синдрому, щоб ми знали, як його лікувати, та не втратили можливість насолоджуватися життям без стресу та зайвих думок.

Тему емоційного вигорання у своїх роботах досліджували такі науковці, як Кері Чернісс, Х. Маслач (професор психології Каліфорнійського університету, одна з провідних спеціалістів по дослідженню професійного вигорання), Герберт Фрейденбергер, Річард С. Лазарус, Сьюзан Джексон, Аїала Пайнс, Джанет Тейлор Спенс, Едгар Хайм, К. Дзюба, Френсіс Сторм та інші.

Резюмовано, що розповсюдженість симптомів емоційного вигорання серед слідчих, багатьох людей, знайомих, друзів та бажання знайти вирішення цієї проблеми раз і назавжди, поки це не стало для нас глобальною проблемою та нашим звичним психологічним станом зумовили вибір цієї теми для мого подальшого дослідження. Багато людей живуть із симптомами емоційного виснаження і навіть не здогадуються про це, але їм це точно заважає жити повноцінним життям. Важливість боротьби з цією проблемою та бажання описати особливості цього синдрому для визначення методів його ефективного лікування у подальшому.

Ключові слова: психологічні особливості вигорання, емоційне вигорання слідчого.

The article analyzes the psychological features of the investigator's emotional burnout. We live in the era of the information society and the modern world is oversaturated with information. Every day we process a large amount of data and various news. Outlined, I believe that the ability to abstract from the informational noise around is one of the most important skills of a modern investigator. However, unfortunately, not all investigators know how to distract themselves and have a quality rest. Because of this, many investigators are currently suffering from emotional burnout. It takes away your strength and prevents you from enjoying those things that used to noticeably improve your mood. It is hard to deny that positive emotions and quality rest from work, study, and thoughts are an important part of everyone's healthy life. The reasons for the investigator's emotional burnout, of course, can be different, but it can be said for sure that it is currently a big problem. It is noted that the study of the topic of emotional burnout of the investigator and its psychological features is very relevant today, because every day more and more people are faced with the symptoms of chronic fatigue syndrome. In addition, it is worth noting that many investigators still ignore the symptoms of emotional burnout, believing that it will disappear on its own, but, unfortunately, this is not the case. It is important to understand the psychological features of this syndrome so that we know how to treat it and not lose the opportunity to enjoy life without stress and unnecessary thoughts.

The topic of emotional burnout was explored in their works by such scientists as Carey Cherniss, H. Maslach (professor of psychology at the University of California, one of the leading specialists in the study of professional burnout), Herbert Freudenberger, Richard S. Lazarus, Susan Jackson, Ayala Pines, Janet Taylor Spence, Edgar Heim, K. Dzyuba, Frances Storm and others.

In summary, the prevalence of symptoms of emotional burnout among investigators, many people, acquaintances, friends and the desire to find a solution to this problem once and for all before it became a global problem for us and our usual psychological state led to the choice of this topic for my further research. Many people live with symptoms of emotional exhaustion and don't even realize it, but it definitely prevents them from living a fulfilling life. The importance of fighting this problem and the desire to describe the features of this syndrome in order to determine the methods of its effective treatment in the future.

Key words: psychological features of burnout, emotional burnout of the investigator.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.42>

Юнг Н.В.

к. психол. н.,
доцент кафедри практичної та клінічної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Постановка проблеми. Поняття «емоційне вигорання» – це синдром постійної втоми, стан фізичного та емоційного виснаження, який підсилюється з часом. За визначенням американського психолога Х.Маслач, вигорання – це «особливий стан, який включає почуття емо-

ційного виснаження, знемоги, симптоми дегуманізації та деперсоналізації, негативне самосприйняття, зниження або втрату професіоналізму» [3]. Вперше термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Герберт Фрейденбергер ще у 1974 році.

Причин появи емоційного вигорання слідчого може бути дуже багато, наприклад, це робота в неробочі години чи накопичення негативних думок, перфекціонізм, великі навантаження чи відчуття відповідальності. Однак, варто зауважити, що робота слідчого – не єдине джерело хронічного стресу, який викликає професійне вигорання. Слідчі можуть відчувати нескінченну втому, відчувати себе пригніченими своїми обов'язками або таємно вірити, що вони не впоралися зі своєю роллю. Ці форми вигорання називаються вигоранням стосунків. Проте, такі типи вигорання менш відомі, ніж робоче вигорання. До того ж, однією з причин емоційного вигорання слідчого може бути те, що людина просто не знає себе та, відповідно, коли вона стикається зі стресом на роботі або в інших сферах свого життя, вона не знає, що робити. Намагаючись використовувати «трендові» методи піклування про себе слідчий може ще більше погіршувати свій стан. Тому відсутність внутрішнього діалогу, недостатня обізнаність щодо себе та своїх вподобань теж може стати причиною погіршення стану.

Цікаво, що до появи емоційного вигорання найбільш схильні слідчі (23–27 років) та люди старшого віку (40–56 років). Також до появи синдрому емоційного вигорання найбільш схильні та чутливі люди професії типу «людина-людина», до них належать і слідчі.

Порівняння емоційного вигорання з депресією та визначено відмінності між цими двома поняттями, адже дуже часто їх плутають та/або ототожнюють. Найголовніше, що треба знати, – клінічна депресія або великий депресивний розлад є офіційним психіатричним діагнозом, тоді як вигорання є описом почуттів людини до роботи; симптоми клінічної депресії можуть бути набагато серйознішими та включати безвихідь, відчай та навіть суїцидальні думки та спроби; щодо лікування, усунення фактора стресу точно не «вилікує» депресію, а з емоційним вигоранням все навпаки. Якщо при емоційному вигоранні дати людині деякий час відпочити від збудника стресу, то стан людини досить швидко прийде в норму. Але це, звичайно, на початкових стадіях емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На порталі Mental Health UK зазначається, що в 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organisation (WHO)) визначила «емоційне вигорання» або «burnout» як професійне явище або феномен («occupational phenomenon»). У 2020 році світ сколихнула пандемія коронавірусу, після неї межі між роботою та домашнім життям стали та продовжують ставати дедалі розмитішими, зазначається на Mental Health UK. Багато з нас працюють довше, не мають чіткого розкладу,

доглядають за дітьми протягом робочого дня, і для багатьох змінилися засоби соціальної взаємодії та соціальне середовище.

Таким чином, емоційне вигорання – це стан фізичного та емоційного виснаження. Це може статися, коли людина довгий час відчуває стрес на своїй роботі, або коли вона робила щось фізично чи емоційно виснажливе протягом тривалого часу. Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, який не знає сам по собі, а лише посилюється з часом.

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб, як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. Супутні симптоми цього синдрому впливають на стан нашого здоров'я та життя загалом. Людина починає хворіти, погіршуються стосунки, послаблюється увага, знижується задоволення від життя, з'являються конфлікти [4].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – поняття в психології, що відображає поступово наростаюче емоційне виснаження людини. Термін «емоційне вигорання» був введений американським психіатром Гербертом Фрейденбергом у 1974 році. Він описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег, та його характерні особливості: виснаження, втрату мотивації і відповідальності, і назвав його метафорою «вигорання» [2].

У 1981-му році інший американський психолог Христина Маслач уточнила визначення стану емоційного вигорання. Згідно з її дослідженнями вигорання – це «особливий стан, який включає почуття емоційного виснаження, знемоги, симптоми дегуманізації та деперсоналізації, негативне самосприйняття, зниження або втрату професіоналізму» [3]. Окрім того, дослідниця ототожнює поняття емоційного та професійного вигорання.

На сьогоднішній день існує велика кількість досліджень цього феномену. Незважаючи на це, термін «емоційне вигорання» не відноситься до чітко визначених понять в системі психологічних знань. У наукових працях та дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout»: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання». Зустрічаються також такі терміни: «професійне вигорання» і «психічне вигорання» [2].

Результати багатьох відомих опитувань, свідчать про недостатню обізнаність суспільства щодо симптомів та ознак емоційного вигорання слідчого, що, у свою чергу, призводить до ігнорування симптомів синдрому та того, що слідчі не звертаються по допомогу вчасно,

доводячи емоційне вигорання до останніх стадій або, навіть, до депресії чи інших психічних розладів. І це справді лякає, що люди не звертають увагу на свій стан протягом довгого часу. Так вийшло, що слідчі набагато більше уваги звертаємо на якісь фізичні аспекти. Якщо заболіла голова або горло, то слідчі одразу п'ємо пігулку або йдемо до лікаря. Але чомусь з ментальними та душевними станами не так. Ми звикли думати, що це само собою зникне і для цього нічого не треба робити. Що казати, коли серед слідчих існує ще теза про те, що до психологів на терапію ходять лише психічно хворі або люди з розладами. Дуже прикро, що у 21 столітті ми досі не навчилися прислухатися до себе та до своїх почуттів.

Постановка завдання.

1. Визначити теоретичний аспект поняття емоційного вигорання, його ознаки та симптоми.

2. Проаналізувати причини появи емоційного вигорання слідчого.

3. Провести емпіричне дослідження щодо виявлення та визначення психологічних особливостей емоційного вигорання слідчого.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження ми використовували 3 різноманітні методики: проективну методику «Людина під дощем», потім Діагностику емоційного вигорання К. Маслач та С. Джексон, а вже потім опитування, яке я створила для виявлення саме психологічних особливостей емоційного вигорання, – «Діагностика з виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання». У дослідженні взяли участь 32 слідчих – респондентів, віком від 23 до 56 років, і ми отримали багато результатів, у яких побачили певну закономірність. Не всі охоче відповіли на запитання тесту, більш того, чоловіки ставилися з недовірою до методик, які ми проводили, у той час, як жінкам навпаки було цікаво дізнатися їхні результати.

Після проведення тесту-опитувальника «Діагностика з виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання» я отримала такі результати: 95,6% опитаних знають, що таке емоційне вигорання, а 88,9% стикалися з ним.

Серед опитаних 66,7% можуть назвати себе стресостійкою та впевненою у собі людиною, проте 33,3% – ні. 31,1% респондентів складно сказати «ні». 46,7% вважають себе перфекціоністами. 73,3% опитаних, тобто більшість, гостро реагує на спори на конфлікти. Також статистика одного запитання змусила мене замислитися: 55,6% респондентів важливо, що про них думають інші люди (начальник, колеги, члени родини). Під час емоційного вигорання 37,8% опитаних людей припинили займатися своїми хобі та зустрічатися з друзями, 68,9% опитаних страждало від проявів емоційного

вигорання і помічало сильне погіршення якості їхнього життя.

Як виявилось, багато рис характеру мають визначну роль у формуванні емоційного вигорання слідчого. Тобто не лише тривалий стрес, багато роботи та нестача відпочинку впливають на формування емоційного вигорання, а й певні риси характеру людини, які складно так просто змінити. Це, наприклад, високі вимоги до себе, невміння казати «ні», погана стресостійкість, потреба у додатковій підтримці, нестача внутрішньої опори, тобто невпевненість у собі, своїх силах та інше.

Результати дослідження показали не зовсім втішні результати. З одного боку добре, що слідчі знайомі та достатньо обізнані щодо цього синдрому, проте, лякає такий великий відсоток людей, які не просто знайомі з цим синдромом, як з теоретичним поняттям, а знайомі, як з чимось, що вони відчули на власному досвіді. До того ж, аналіз даних, отриманих в ході дослідження довів, що психологічними особливостями емоційного вигорання слідчого є закритість від інших, тенденція до переживання своїх емоцій всередині, нестача енергії, роздратування, проблеми зі сном, тривожність, нестриманість, агресія, відсутність бажання спілкуватися, відсутність настрою, байдужість, коли людину ображають, то вона може посміхнутися або ніяк не відреагувати, а потім вдома через це плакати, постійно поганий настрій, заздрість по відношенню до успішних та енергійних людей, гостра реакція на конфлікти та спори.

Але, напевно, страшніше за емоційне вигорання – залишитися в цьому стані надовго. Найстрашніше – застрягти в стані емоційного вигорання, не розуміючи та не бажаючи зрозуміти, що з тобою відбувається. Емоційне вигорання точно впливає ще й на фізичне здоров'я. По-перше, важкі форми цього синдрому ведуть до психосоматичних проявів в організмі людини. По-друге, емоційне вигорання в будь-якому випадку призведе до нерегулярного харчування, неякісного сну, його нестачі або надлишку, а також до недостатньої фізичної активності, тому що у людини в такому стані просто немає сил рухатися.

Емоційне вигорання – це проблема сучасності, проблема високих планок, швидкоплинності та гіпердинамічності, безперервних змін та постійного руху вперед. Як виявилось у ході дослідження, однією з психологічних особливостей емоційного вигорання є те, що на формування синдрому емоційного вигорання впливає не тільки відсутність принципу «work-life balance» у житті людини, так і певні риси характеру особистості. Наприклад, такі як: погана стресостійкість, низька самооцінка, схильність порівнювати себе з іншими, погана адаптивність, перфекціонізм, потреба в під-

тримці та схваленні, бажання втекти та «сховатися» від проблем, емоційна холодність, вони постійно хочуть більшого, їх не задовільняє результат, який в них є зараз, у них є проблеми з тим, щоб казати іншим «ні». Говорячи про те, що людина з такими рисами буде більш схильна до емоційного вигорання, я не кажу про те, що людина, яка просто піддалася тривалому стресу на роботі буде менш схильна до цього синдрому. Уявімо двох людей, які протягом тривалого часу відчували однаковий рівень стресу на роботі, не достатньо відпочивали, погано спали та перепрацювали. До того ж, одна людина з цих двох сильний перфекціоніст, не може сказати «ні» своїм колегам, начальнику, постійно порівнює себе з іншими та цю людину ніколи не задовільняє результат її роботи, також в неї низька самооцінка, а отже вона потребує підтримки та схвалення від інших людей. Отже, у такому випадку, людина з переліченими якостями за умов однакового навантаження буде ближче до емоційного вигорання, ніж інша.

Результати дослідження також довели, що потреба у вивченні способів лікування та розповсюдженні способів профілактики емоційного вигорання є нагальною на сьогоднішній день. Майже всі респонденти знайомі та/або стикалися з емоційним вигоранням. Дуже велика частка опитаних знаходиться на межі між середнім та високим показником емоційного вигорання. Отже, це справді можна назвати сучасною проблемою. Аналіз відповідей до проєктивної методики «Людина під дощем» довів, що люди, схильні до емоційного вигорання, – це люди з поганою стресостійкістю, більшість зараз втратила свої орієнтири та має тенденцію до втечі від своїх проблем шляхом заміщення або переведення уваги. Також таким людям притаманно оцінювати свої проблеми, як постійні, а не тимчасові. Проаналізувавши відповіді до онлайн-тесту «Діагностика емоційного вигорання (К.Маслач, С.Джексон)» були отримані середні та високі показники рівня емоційного вигорання. Більшість опитаних слідчих знаходяться на межі середнього та високого показника. Це свідчить про розповсюдженість синдрому емоційного вигорання та, звичайно, дуже занепокоює. Багато слідчих знаходяться у так би мовити «проміжному» стані емоційного вигорання. Їхні тести мають досить високі показники, проте не занадто, щоб поставити їм діагноз емоційного вигорання.

Висновки з проведеного дослідження. Емоційне вигорання – поширений у всьому

світі синдром, який заважає людям насолоджуватися своїм життям, та посилюється з кожним днем. Це може статися, коли людина відчуває тривалий стрес на своїй роботі, або коли вона робила щось фізично чи емоційно виснажливе протягом тривалого часу. Проявляється воно як і фізична втома, так і як емоційна та психологічна втомленість. Людина більше не відчуває позитивних емоцій від тих речей, які їй приносили радість раніше, вона відчуває себе байдужою до роботи та до людей.

У сучасному шаленому ритмі життя необхідно дбати про своє здоров'я і пам'ятати, що саме від нас та нашого ставлення до ситуації залежить наскільки обставини можуть впливати на нас. Якщо за певних умов людина не може подолати це самотужки і в той же час відчуває симптоми емоційного вигорання, то їй варто звернутися за допомогою, аби вчасно ліквідувати проблему. Саме байдужість до себе та байдужість до змін у настрої або змін у різкому ставленні до чогось грає визначальну та негативну роль. Так само, як ми ходимо до лікарів з приводу фізичних хвороб, ми маємо дбати про своє ментальне здоров'я та звертати увагу на зміну у своєму настрої, поведінці і так далі. Багато заходів та правильний спосіб життя можуть попередити емоційне вигорання. Одним з найефективніших способів попередження цього синдрому може бути дотримання принципів «work-life balance». Також треба хвалити себе, займатися спортом, гарно та якісно відпочивати. Дуже важливо знайти для себе саме такі види відпочинку, які будуть задовільняти саме Вас. Формула для профілактики емоційного вигорання, складається з правильного харчування, хобі або занять, які приносять енергію та підвищують настрій, спорту, якісного відпочинку, часу на природі та спілкування з близькими людьми.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. Науковий журнал «Науковий вісник Херсонського державного університету». Херсон, Вип. №2. 2019. С. 23–28.
2. Юридична психологія: хрестоматія / Укладачі: Л. І. Казміренко, О. І. Кудерміна. Київ, 2017. 427 с.
3. Методичні рекомендації до курсу «Юридична психологія» для студентів спеціальності 053 «Психологія» / Юнг Н.В. – Одеса : Букаєв В.В. 2024. 24 с.
4. Budiynskiy N.F., Vishtalenko E.D., Yung N.V. The course of lectures of general psychology. Part 2. Odessa: publisher Bukaev V.V., 2017. 100 p.
5. The course of lectures of general psychology. Part 1 / Budiynskiy N.F., Vishtalenko E.D., Yung N.V. Odessa: publisher Bukaev V.V., 2016. 104p.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

THE ROLE OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

У статті розкрито роль емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів. Вказано на поширеності явища емоційного вигорання внаслідок зростання стресових ситуацій, пов'язаних з війною, невизначеністю, соціальними та економічними кризами. Зроблено огляд напрямків досліджень, які сьогодні здійснюють українські та зарубіжні науковці у цій царині. Вказано на термінологічному плюралізмі та плутанині у вживанні понять емоційне вигорання, психоемоційне вигорання, емоційне згорання, психічне вигорання, професійне вигорання, вигорання душі. Зроблено спробу розмежування наведених термінів. Особливо зупинено увагу на виокремленні одне від одного понять емоційного та професійного вигорання. Для цього наведено визначення цих понять, а також подано причини виникнення та симптоми досліджуваних явищ. Узагальнено, що емоційне вигорання є більш ширшим поняттям, ніж професійне вигорання, розвиток емоційного вигорання не обмежується професійним середовищем та проявляється у різних життєвих ситуаціях людини. Також наведено фізичні симптоми емоційного вигорання (за К. Маслач), які підтверджують неабияку його роль у розвитку психосоматичних розладів. Виділено та охарактеризовано механізми впливу емоційного вигорання на виникнення психосоматичних розладів, а саме: через вплив хронічного стресу, ослаблення імунної системи, порушення функціонування органів, психосоматичні симптоми, дисбаланс нейромедіаторів, взаємозв'язок емоцій і тіла. Також наведено 7-стадійне замкнуте коло емоційного вигорання, яке найточніше відображає взаємозв'язок соматичних розладів та емоційного вигорання (незадоволені потреби, фрустрація, невротична депресія, соматизація афекту, психосоматичні реакції, психосоматичні розлади та захворювання, посилення тривоги через них і знову по колу). У висновках наголошено на необхідності вивчення ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів за для вчасного виявлення та надання ефективної допомоги категоріям людей, які перебувають у зоні ризику, зменшуючи ймовірність розвитку хронічних захворювань та покращуючи якість життя людей.

The article reveals the role of emotional burnout in the development of psychosomatic disorders. The author emphasizes the prevalence of the phenomenon of emotional burnout due to the growth of stressful situations associated with war, uncertainty, social and economic crises. An overview of the areas of research currently being carried out by Ukrainian and foreign scholars in this area is provided. The author points out the terminological pluralism and confusion in the use of the concepts of emotional burnout, psycho-emotional burnout, emotional burnout, mental burnout, professional burnout, and burnout of the soul. An attempt is made to differentiate between these terms. Special attention is paid to distinguishing the concepts of emotional and professional burnout from each other. For this purpose, the definitions of these concepts are given, as well as the causes and symptoms of the phenomena under study are presented. It is summarized that emotional burnout is a broader concept than professional burnout; the development of emotional burnout is not limited to the professional environment and manifests itself in various life situations. The physical symptoms of emotional burnout (according to K. Maslach) are also presented, which confirm its significant role in the development of psychosomatic disorders. The mechanisms of influence of emotional burnout on the onset of psychosomatic disorders are identified and characterized, namely: through the influence of chronic stress, weakening of the immune system, organ dysfunction, psychosomatic symptoms, imbalance of neurotransmitters, and the relationship between emotions and the body. The author also presents a 7-stage vicious circle of emotional burnout, which most accurately reflects the relationship between somatic disorders and emotional burnout (unmet needs, frustration, neurotic depression, somatization of affect, psychosomatic reactions, psychosomatic disorders and diseases, increased anxiety due to them, and again in a circle). The conclusions emphasize the need to study the role of emotional burnout in the development of psychosomatic disorders in order to identify and provide effective assistance to categories of people at risk in a timely manner, reducing the likelihood of developing chronic diseases and improving the quality of life.

Key words: burnout, exhaustion, emotional burnout, professional burnout, psychosomatic disorders.

УДК 159.98; 616.89-008.441.13
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.43>

Романенкова О.Ю.

к.мед.н.,
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»

Павлюк О.Д.

доктор філософії,
асистент кафедри соціальної психології, факультету психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Постановка проблеми та її актуальність.

У сучасному світі стрес та емоційне виснаження стали частими явищами через високі вимоги на робочих місцях, невизначеність

майбутнього, соціальні та економічні кризи. А російсько-українська війна тільки посилила такі тенденції. Зважаючи на те, що емоційне вигорання набуває дедалі більшого поши-

рення, вивчення його причин і наслідків стає важливим для розробки ефективних методів боротьби з цією хворобою XXI століття та зменшення її негативного впливу на здоров'я людини.

Важливо відмітити, що емоційне вигорання впливає не тільки на ментальний стан людини, але й безпосередньо на фізичне здоров'я, призводячи до психосоматичних розладів. І, на жаль, більшість з них залишаються непоміченими на початкових стадіях, проте з часом призводять до серйозних хронічних захворювань. Вивчення вигорання дозволяє виявляти попереджувальні сигнали та вчасно втручатися, щоб запобігти розвитку таких станів. Окрім того, це також допоможе зменшити навантаження на систему охорони здоров'я шляхом ранньої профілактики та терапії.

Відтак, вивчення емоційного вигорання і його впливу на психосоматичні розлади є ключовим для поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я, що робить цю тему актуальною і важливою для дослідників, практиків та суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Емоційне вигорання є предметом дослідження багатьох сучасних науковців у галузі психології, медицини та організаційної поведінки. Зокрема, серед зарубіжних фахівців варто виділити К. Маслач, яка відкрила Школу вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI); М. Лейтера, який досліджує питання вигорання в контексті робочого середовища; Е. Фрост, яка вивчала емоційне вигорання серед медичних працівників, акцентуючи увагу на тому, як тривалий стрес і емоційне виснаження впливають на фізичне здоров'я лікарів та медсестер; Т. Конрада, який займався вивченням емоційного вигорання серед освітян і педагогів тощо. Щодо українських фахівців, які займаються дослідженням емоційного вигорання в різних професіях, то це О. Карабанова, В. Князев, Т. Титаренко, В. Москаленко, О. Ковальчук, Л. Карамушка, Т. Комар та інші.

Щодо ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів, то тема є малодослідженою, водночас, набуває все більшого інтересу серед фахівців. До прикладу, серед українських науковців варто виокремити дослідження В. Москаленко, праці якої пов'язані з глибокою психотерапією та роботою з тілесними симптомами, що виникають внаслідок тривалого емоційного вигорання; Н. Марути, яка є спеціалістом в галузі медичної психології та вивчає психосоматичні аспекти різних психічних і соматичних розладів, включаючи емоційне вигорання; І. Пінчук, яка вивчає психосоматичні наслідки емоційного вигорання в контексті роботи медичних працівників тощо. Звертаючись до зарубіжних фахівців, то, окрім вище вже згаданих, віді-

ляються також роботи Е. Міллера, М. Альварес, Є. Шульте, В. Шауфелі та інших.

Мета статті – розмежувати поняття емоційного та професійного вигорання, а також підтвердити роль емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення феномену професійного вигорання започатковано у другій половині ХХ століття. Так, вважається, що термін «синдром вигорання» (burnout – згорання, вигоряння) вперше був введений до наукового обігу в 1974 р. американським психіатром Х. Фрейденбергером. Він вивчав характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у постійному спілкуванні з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Водночас, до сьогодні питання тлумачення даного синдрому залишається відкритим. Більше того, спостерігається термінологічний плюралізм та плутанина у вживанні понять. Так, у науковому обігу розповсюдженими є такі дефініції, як емоційне вигорання, психоемоційне вигорання, емоційне згорання, психічне вигорання, професійне вигорання, вигорання душі.

Якщо говорити про особливості вивчення цих феноменів, то слід зауважити, що в процесі використання термінів «емоційне вигорання» та «психоемоційне вигорання» йдеться, насамперед, про втрату емоційних ресурсів, про емоційне виснаження. На наше переконання, це дещо вузьке тлумачення.

Вживаючи терміни «психічне вигорання», «психологічне вигорання», науковці підкреслюють інтегральну природу цього феномену, який включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні зміни.

Термін «вигорання душі» використовується метафорично і трапляється у науковій літературі досить рідко.

Оперуючи терміном «професійне вигорання», автори підкреслюють саме роль професійної діяльності у виникненні цього феномену та його негативний вплив на показники працездатності особистості, задоволеності персоналу роботою та взаємостосунками в колективі.

Насправді, часто наведені вище терміни взагалі ототожнюються і вживаються у якості синонімів. Так, феномен вигорання найчастіше розглядається крізь призму професійної діяльності, тому Т. Комар, Г. Вахрушева узагальнюють, що професійне вигорання та емоційне вигорання є тотожними [5, с. 53].

Такий підхід не поділяє Л. Карамушка та Г. Гнускіна, відмічаючи, що термін «професійне вигорання» є найбільш адекватним, відображає особливості дослідження такого феномену в контексті організаційної психології, оскільки в рамках цього напряму психології

професійна діяльність, разом із організацією та особистістю, є головними предметами для вивчення [4, с. 13].

Водночас, хочемо висловити й іншу позицію. Так, емоційне та професійне вигорання є досить близькими між собою поняттями, але водночас не тотожними.

Професійне вигорання – почуття постійної, неминучої втоми;

- відчуття фізичного виснаження, слабкість по всьому тілі;

- зниження сприйняття і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції страху та цікавості);

- загальна асенізація (слабкість, зниження активності і енергії);

- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

- різка втрата чи різке збільшення ваги;

- повне або часткове безсоння;

- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;

- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів [7].

Відтак, зважаючи на вище викладене, можемо стверджувати, що емоційне вигорання відіграє неабияку роль у розвитку психосоматичних розладів. Вважаємо за доцільне навести механізми, через які емоційне вигорання впливає на виникнення психосоматичних розладів:

1. Хронічний стрес. Тривале емоційне вигорання супроводжується хронічним стресом, який активує симпатичну нервову систему та підвищує рівень гормонів стресу (кортизолу й адреналіну). Це може спричинити порушення функціонування органів і систем тіла.

2. Ослаблення імунної системи. Постійний стрес і емоційне виснаження можуть призвести до зниження імунітету, що робить організм більш уразливим до інфекцій, запалень і хвороб. Людина може частіше хворіти на застуду або інші інфекційні захворювання.

3. Порушення функціонування органів. Емоційне вигорання може спричинити розлади в роботі травної, серцево-судинної та нервової системи. Наприклад, підвищений рівень стресу може призводити до гастритів, виразки шлунку, артеріальної гіпертензії, тахікардії.

4. Психосоматичні симптоми. У людей з емоційним вигоранням можуть проявлятися психосоматичні симптоми, такі як хронічний біль (наприклад, головний біль або біль у спині), безсоння, втома, труднощі з диханням або алергічні реакції, які не мають чіткої медичної причини.

5. Дисбаланс нейромедіаторів. Емоційне вигорання може вплинути на баланс нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, що може спричинити розвиток депресії та тривожних розладів, які супроводжуються фізичними симптомами (наприклад, прискорене серцебиття, біль у м'язах).

6. Взаємозв'язок емоцій і тіла. Згідно з психосоматичною медициною, емоції, такі як страх, гнів, тривога або печаль, які не знаходять вираження, можуть «зберігатися» в тілі, спричиняючи фізичні симптоми. У стані емоційного вигорання ці емоції залишаються невирішеними, що підвищує ризик психосоматичних розладів.

На сьогодні науковці розробили не одну модель розвитку емоційного вигорання. Але у контексті теми статті вважаємо, що саме 7-стадійна модель найточніше відображає взаємозв'язок соматичних розладів та емоційного вигорання (рис. 1).



Рис. 1. 7-стадійне замкнуте коло емоційного вигорання

Отже, емоційне вигорання є тригером для розвитку психосоматичних захворювань, оскільки воно впливає як на психологічний, так і на фізіологічний стан людини, створюючи передумови для виникнення хвороб, що мають психоемоційну природу.

Висновки. Відтак, емоційне вигорання відіграє важливу роль у розвитку психосоматичних розладів, оскільки тривале емоційне виснаження та стрес безпосередньо впливають на фізіологічні процеси в організмі. В умовах постійної емоційної напруги активуються механізми хронічного стресу, що може призвести до порушення функцій ендокринної, імунної та нервової систем, що, своєю чергою, спричиняє розвиток психосоматичних захворювань. Емоційне вигорання не лише погіршує психічний стан людини, але й може спричинити фізичні прояви, такі як серцево-судинні хвороби, порушення травлення, хронічний біль та інші соматичні розлади. Сильне емоційне виснаження призводить до зниження загального рівня енергії та опору організму до захворювань, що робить людину більш вразливою до різних психосоматичних симптомів. Особливо важливо зазначити, що люди, які тривалий час перебувають у стані вигорання, можуть не одразу розпізнати вплив цього стану на своє здоров'я, що ускладнює своєчасне виявлення проблеми і звернення по допомогу. Вивчення ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів є важливим для розуміння того, як емоційний стрес впливає на здоров'я загалом, і необхідне для розробки профілактичних та терапевтичних стратегій. Це дозволить вчасно виявляти ризики та надавати ефективну допомогу, зменшуючи ймовірність розвитку хронічних захворювань та покращуючи якість життя людей.

Подальші дослідження на тему ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів мають значний потенціал для розширення розуміння механізмів і наслідків цього

процесу. Вважаємо, що особливий інтерес та цінність становлять розробки та тестування програм профілактики емоційного вигорання, спрямованих на попередження психосоматичних ускладнень, вивчення індивідуальних характеристик, які збільшують або зменшують ризик розвитку психосоматичних розладів на тлі емоційного вигорання, гендерних та вікових відмінностей в реакціях на емоційне вигорання та їхній вплив на схильність до психосоматичних проявів, дослідження змін у мозку, викликаних хронічним емоційним вигоранням, з використанням методів нейровізуалізації (МРТ, фМРТ) тощо. Ці та інші напрямки досліджень можуть сприяти глибшому розумінню ролі емоційного вигорання у виникненні психосоматичних хвороб і розробці ефективних стратегій для зниження його негативних наслідків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2010. 21 с.
2. Добровольська Л., Фурсова О. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Освіта регіону*. 2013. Вип. 2. С. 235.
3. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2013. 22 с.
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.
5. Комар Т. О., Вахрушева Г. Г. Синдром вигорання психологів системи освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 2. Т. 2. С. 51–55.
6. Марута Н. О. Особливості емоційного вигорання у працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29. Вип. 2. С. 14–20.
7. Maslach C. M., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *In S.T. Fiske, D.L. Schacter, C. Zahn. Waxler. Annual Review of Psychology*. 2002. № 52. P. 397–422.

СЕКЦІЯ 8
РЕЦЕНЗУВАННЯУКРАЇНЬСЬКА ОСВІТА НА ТЕРЕЗАХ ГРОМАДСЬКОЇ ДУМКИ¹DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.44>**Хазратова Н.В.**д.психол.н., професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний університет

Проблема, порушена у праці М.М. Слюсаревського, є гостро актуальною. Це зумовлено критичним станом української системи освіти – як вищої, так і середньої. Вітчизняна освіта залишається, з одного боку, принципово не реформованою (а отже, зберігає давні та дошкульні проблеми нерозв'язаними), а з іншого – переважаною псевдореформами. Отже, неупереджений аналіз освіти є як ніколи на часі; без нього її горизонти виглядають доволі туманними. Водночас необхідним та важливим видається дослідження громадської думки щодо освіти. Оскільки реальні та давно назрілі зміни в освіті навряд чи прийдуть з ініціативи влади (вона залишається головним ініціатором псевдореформ і бенефіціаром відсутності реальних змін), то логічно було би очікувати їх ініціювання зі сторони «народу» – пересічних освітян, студентів, учнів та їх батьків. Відсутність такої ініціативи при об'єктивному стражданні від її недоліків могла би привести до небажаних масових поведінкових реакцій (наприклад, пошуку і переважному вибору громадянами освіти за кордоном). Тому вкрай важливо знати громадську думку щодо системи освіти: чи бачать люди в ній якісь проблеми, чи довіряють їй, яким її моделям надають перевагу і т.п.

Особливої актуальності та ваги роботі надає той факт, що вона є першою книгою про громадську думку щодо освіти.

Наукова праця М.М. Слюсаревського «Горизонти освіти і громадська думка» характеризується своєю фундаментальністю. Згідно з кращими науково-психологічними традиціями, визначено усі базові поняття, внаслідок чого термінологічний та категоріальний апарат постає зрозумілим читачеві; проаналізований феномен громадської думки (феномен досить складний і суперечливий), завдяки чому ми розуміємо як «підводні камені», так і орієнтири його адекватного вивчення; розглянуті також проблеми головного методу дослідження –

масового опитування/ анкетування. Ґрунтуючися на результатах цього масштабного аналізу, автор знайомить читача з результатами своїх емпіричних досліджень – багаторічних опитувань громадської думки стосовно стану освіти, як вищої, так і середньої. Особливо цікавою є інтерпретація автором доволі цікавих та змістовних результатів, які були отримані; у роботі їй присвячена значна і цілком виправдана увага.

Великою цінністю роботи є те, що опитування громадської думки щодо освіти становили собою моніторинг, отже, можна відстежувати не лише факти, приміром, довіри чи недовіри до системи освіти або ставлення до освітніх керівників, а й динаміку цих змін. Такий підхід дає змогу побачити досліджуване явище повніше, рельєфніше, а також здійснювати обґрунтований прогноз щодо майбутніх тенденцій.

Структура роботи проста, логічна і відповідає традиціям побудови наукових робіт. Монографія майстерно написана: вона поєднує класично-науковий стиль теоретичного аналізу і доречний публіцистичний стиль інтерпретації результатів та дискусії, що робить цю працю легкою та доступною для прочитання. Захоплення викликає мова автора – багата і барвиста: широта словникового запасу, автентичність і правильність побудови кожного речення передає рельєфність його бачення досліджуваного явища. Принцип викладу матеріалу – від загального до конкретного: спочатку читач дізнається про головні засади вивчення громадської думки щодо освіти, потім про результати різних років досліджень, а тоді – про ставлення громадськості щодо конкретних змін, як-то збільшення кількості років навчання в школі, заміни 5-бальної системи оцінювання на 12-бальну тощо. Така структура полегшує сприйняття тексту і розуміння змісту цієї наукової праці.

Окремо хотілося би зупинитися на тих частинах тексту (його фрагментах), які вида-

¹ Рецензія на монографію Миколи Слюсаревського «Громадська думка і горизонти освіти» (Київ: Талком, 2024. – 352 с.)

ються мені найбільш вдалими. Це, зокрема, розгляд самого явища громадської думки, а також інтерпретація отриманих результатів – громадської думки щодо освіти.

У розділі «Не-ілюзорність громадської думки» М.М. Слюсаревський розглядає різні підходи до неї. Відповідальним завданням, яке він ставить перед собою, є обґрунтування її онтологічного значення, її істотності, відносної стійкості і не-мінливості (без цього, за логікою, не варто було б її й вивчати). Звертає на себе увагу широта охоплення різних наукових джерел: залучені політологічні, соціологічні, соціально-психологічні джерела європейської, американської і вітчизняної традицій. Автор доходить обґрунтованого висновку, що громадська думка про освіту є аж ніяк не ілюзною, хоч і недостатньо артикульованою.

І тоді розмова про сутність громадської думки як феномену природно переходить в обговорення методичних та технічних прийомів опитування, спрямованих на її адекватне виявлення. Паралельно читач дізнається про «супутні» громадській думці явища, які допомагають її виявити. Так, наприклад, пояснюється, для чого вивчається явище поінформованості щодо стану справ у освіті, а також електоральні або освітні наміри. Ні поінформованість, ні наміри не є громадською думкою, але вони допомагають точніше її дослідити. У такий спосіб автор розкриває секрети професії соціального психолога, зокрема, володіння методом масового опитування, вміння ставити додаткові запитання.

Досить цікавими постають тлумачення, надані Миколою Миколайовичем результатам опитувань та їх багаторічній динаміці. Зокрема, це стосується довіри респондентів до вітчизняної освіти (у порівнянні з довірою до церкви, ЗСУ, а також до владних інституцій). Проблема довіри до системи освіти є, на нашу думку, однією з найбільш контраверсійних. Важливо розуміти, чим насправді є довіра – готовністю, наприклад, виконувати те, що рекомендують представники освіти (читати класиків, дотримуватися моралі і т.п.) – чи усвідомленням, що є й «гірші», ще менш варті довіри, державні інституції? І власне можливість порівняння з рівнем довіри до інших інститутів нашого суспільства багато чого пояснює читачеві. Цікаво, що освіта за рівнем довіри має до неї близька до ЗСУ і відносно далека від органів державної влади та інших силових структур. Освіта користується певною довірою серед респонден-

тів, хоча більшу довіру викликає все ж церква. Динаміка показників довіри до освіти включала в себе «просідання» у 2001-2004 роках, а далі стабільно мала позитивні значення з деякими флуктуаціями. Автор дає вичерпні пояснення цим цікавим фактам.

Заслугує на увагу глибокий, політично виважений порівняльний аналіз ставлення респондентів до освіти і ставлення до різних освітніх керівників. Інтерпретація отриманих результатів переконує нас в чудовому знанні автором політичних реалій і кон'юнктури освітнього керівництва в Україні 2000-х і подальших років.

Як і усі цікаві та змістовні роботи, праця М.М. Слюсаревського спонукає до дискусій. В деяких речах я не згодна з ним, зокрема, у візії вітчизняної освіти як принципово реформованої (це приймається як аксіома і звучить «за кадром»). На мою думку, вітчизняна освіта залишається в тривалій кризі (як і багато інституцій нашого суспільства) внаслідок того, що існуючі проблеми не усунуті, а «гра в реформи» здійснила лише імітацію їх розв'язання, тим самим поглибивши проблеми. Так, середня освіта залишається складною та перевантаженою непотрібною інформацією, принципово недружною до дитини, а вчитель переобтяжується марною, безглуздою бюрократичною працею. Вища освіта залишається неконкурентоздатною, імітаційною, досить корумпованою.

На цьому фоні реформаторство у вигляді суто зовнішніх змін, таких як перехід до 12-річної загальноосвітньої школи, виглядає глумом. Не випадково, мабуть, громадська думка сприймає ці зміни «у багнети». Тим не менше, автор дає доволі логічні та глибокі пояснення цьому негативному ставленню, з якими також можна погодитися.

Утім, схвальна позиція автора щодо реформ в освіті представлена латентно і не є нав'язливою, що дає йому змогу зайняти цілком об'єктивну позицію у своїх оцінках та тлумаченнях.

Наукова монографія М.М. Слюсаревського «Громадська думка і горизонти освіти» є ґрунтовною, фундаментальною, змістовною працею; містить дуже цінний для науки емпіричний матеріал багаторічних досліджень, адекватно і логічно узагальнений і втілений у гарній формі доступного і цікавого викладу. Ця книга належить до тих праць, що пробуджують власне мислення читача і спонукають до дискусій. Рекомендую її до прочитання.

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ

Шановні колеги! Питання академічної доброчесності є надзвичайно актуальними у наш час. Враховуючи великі масиви інформації, що з'являються у всесвітній мережі, жоден вчений не може бути впевненим, що його авторське право захищене. Крім того, поширеною є ситуація, коли декілька вчених в одній галузі науки користуються однаковими джерелами інформації, а в результаті безкоштовні програми пошуку плагіату засвідчують стовідсоткові збіги тексту, що може призвести до безпідставних звинувачень у плагіаті, особливо після перевірки за базою даних авторефератів та дисертацій. Це викликано тим, що порівняння з іншими дисертаціями не вказує на використання спільних першоджерел (статей, монографій, статистичних щорічників, словників тощо), а однозначно визначає тільки збіг тексту, ігноруючи навіть цитати. Важливим є також те, що чинне законодавство однозначно визначає, що перевірку може здійснювати виключно установа за профілем дослідження, а не поширені в мережі безкоштовні програми. Для уникнення подібних ситуацій ми пропонуємо Вам скористатися науковою **послугою оцінки технічної унікальності наукового тексту** за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення, яке гарантує похибку перевірки до 3%. Переваги такої перевірки порівняно з іншими методами:

- Ви *укладаєте угоду* про надання послуг;
- Ваш файл *не розміщується у мережі*, тобто інформація і авторство залишаються анонімними;
- Ви *отримуєте звіт*, підготовлений за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення; *порівняльну таблицю* однакових фрагментів тексту із зазначенням джерела; *офіційний звіт про надану послугу* із зазначенням результатів;
- Ви отримуєте вичерпну інформацію про текстові збіги у Вашому дослідженні та дослідженнях інших авторів не тільки *українською, але і російською та англійською мовами*;
- Ви користуєтесь програмним забезпеченням, яке використовується *тільки спеціалізованими науковими та освітніми установами* і розроблене виключно для пошуку текстових збігів *саме у наукових дослідженнях*, а не у публіцистиці, рекламних веб-сайтах тощо;
- Виключна робота з авторами – ніхто, крім автора тексту, не зможе замовити у нас перевірку цього тексту, що *убезпечить Вас від перевірок третіми особами*;
- Ви отримуєте можливість коректно оформити посилання на першоджерела;
- Існує можливість перевірки *будь-яких наукових досліджень*: статей, рефератів, авторефератів, дисертацій, доповідей, тез, звітів тощо.

Терміни і вартість перевірки і надання звіту:		
Характер наукової роботи	Терміни (робочих днів)	Вартість
Докторська дисертація	5 – 10	5500 грн
Кандидатська дисертація	3 – 7	3500 грн
Автореферат	1 – 2	500 грн
Стаття (обсягом до 12 сторінок)	1 – 2	500 грн
Інші види робіт	За домовленістю	За домовленістю

Для того, щоб замовити послугу, Вам необхідно звернутись електронною поштою до Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, вказавши у темі листа «Оцінка унікальності тексту». У листі вкажіть адресу для листування, додайте файл у форматі MS Word з текстом наукового дослідження. Фахівець відповідного відділу надасть Вам відповідь щодо процедури здійснення експертизи.

Контактна особа:

Партенюха Дар'я – молодший науковий співробітник

Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.

+38 (048) 709-38-69

+38 (093) 253-57-15

info@iei.od.ua

З повагою
дирекція Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.

НОТАТКИ

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 65

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 29,47. Ум. друк. арк. 29,99.

Підписано до друку 01.10.2024. Замов. № 1124/770. 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.