

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 66



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 № 10 від 28.10.2024 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**СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ****Усов Д.В.**

ПРОБЛЕМА ВИЗНАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ

ІНТЕРСУБ'ЄКТИВНИХ ВІДНОСИН13

СЕКЦІЯ 2**СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ****Радіонова Л.О., Козирева Н.В.**ДІАЛЕКТИКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНЦЕПТІВ «МІСТО», «ПРОСТІР»,
«КРЕАТИВНІСТЬ»: ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

СУЧАСНОГО ГОРОДЯНИНА.....18

СЕКЦІЯ 3**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ****Квітка Н.В.**

НАВЧАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА СИСТЕМНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ

ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНОМУ НАСЕЛЕННЮ, ЯКЕ ПОСТРАЖДАЛО ЧЕРЕЗ ВІЙНУ.....23

Панасенко Е.А., Савіщенко В.М.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ДИСКУРСІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ..31

СЕКЦІЯ 4**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Астремська І.В., Чернюк С.В.**ВПЛИВ СТИЛІВ МАТЕРИНСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ
РОЗВИТОК ДИТИНИ У ПЕРШИЙ РІК ЖИТТЯ.....43**Вінничук М.В.**

ФАСИЛІТАТИВНІ ЗДІБНОСТІ В ЦІЛІСНІЙ СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНОЇ

ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ДІАЛОГІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ...48

Дрозд О.В., Алексєєва Я.В.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ СТАНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....54

Дрозд О.В., Олійніченко К.І.

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АЛЕКСИТИМІЇ В МОЛОДІ.....59

Ігнатович О.М., Літвін Ю.О.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....64

Мельничук М.М.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ71

Нівінська В.С. СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	76
Самойленко М.Ю., Астремська І.В. ВПЛИВ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА НА РІВЕНЬ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ.....	81
Сахно П.І., Лесик Т.Г. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	86
СЕКЦІЯ 5	
ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ	
Андрієті А.В. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	91
Асєєва Ю.О., Матящук Н.М. ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЛІКАРІВ ПЕРШОЇ ЛАНКИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ	97
Ahmadova K.Kh. THE DYNAMICS OF PERSONALITY TYPE FORMATION AMONG FAMILY MEMBERS.....	102
Байрамова О.В., Васильєва О.А., Микитюк Р.І. ВПЛИВ ЛІДЕРСЬКИХ ПІДХОДІВ НА МОТИВАЦІЮ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	108
Бичук М.І. ОСОБЛИВОСТІ ВИРАЖЕНОСТІ КЛІНІКО-ПСИХОПАТОЛОГІЧНИХ ФЕНОМЕНІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК.....	114
Бондаренко В.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ.....	121
Бригадир М.Б., Бамбурак-Кречківська Н.М. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ІДЕНТИЧНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ.....	126
Велитченко Л.К. СУБ'ЄКТНА КОНКРЕТИКА ЗАДАЧНОГО ПІДХОДУ ЯК МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРИНЦИП ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	132
Власюк В.І. ТЕМПОРАЛЬНІ ЧИННИКИ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	137
Гачак-Величко Л.А., Кузик І.Б., Пирожик А.А. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЇХ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	143
Данілова О.С., Шевчук К.О., Разінков В.О. ПРОТІКАННЯ ПРОЦЕСІВ ДУХОВНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ.....	149

Diachkova O.M. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF STRESS DISORDERS DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT.....	158
Жарікова В.А., Іващенко А.І. КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	163
Ісак А.М. ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ СТРЕСУ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ ПЕРСОНАЛУ КОМПАНІЙ АГРОІНДУСТРІЇ.....	168
Kargina N.V., Melnichuk I.V. TRAITS AND PROPERTIES OF PERSONALITIES PRESENTED TO EXPERIENCE DIFFERENT DEGREES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....	176
Крапива М.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ З НЕКОНСТРУКТИВНОЮ ФОРМОЮ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС.....	183
Курильчик Х.А., Андрейко Б.В. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ МОВЛЕННЄВОГО ТЕРАПЕВТА ЯК УЧАСНИКА МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	188
Миколайчук О.М. ПРОГНОСТИЧНІ ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ РИС ОСОБИСТОСТІ.....	194
Назарук Н.В. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	203
Ніколаєв Л.О., Хаметова Л.М. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ ГРУП ПІДТРИМКИ.....	208
Озерова І.В., Кучманіч І.М. ТРИВОГА ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯВИЩ В ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ.....	213
Панов В.В. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧУТТЯ ВЛАСНОСТІ ЯК КОНСТРУКТА САМОСВІДОМОСТІ.....	220
Піхлик В.М. САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПЦІЇ, СТРУКТУРА ТА ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКУ.....	225
Руденок А.І., Дідик Н.М., Цвєлова К.В. РОЛЬ ЕМПАТІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ФАХІВЦІВ У ВЗАЄМОДІЇ З ПОДРУЖЖЯМ.....	230
Сорокіна О.А., Шаповаленко Н.Ф. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В СИТУАЦІЇ ВИМУШЕНОГО РОЗДІЛЕННЯ СІМ'Ї.....	235
Стеценко А.І., Власенко О.Л. ПРОБЛЕМА ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У НАУКОВИХ ДОРОБКАХ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ ХХ СТОЛІТТЯ.....	240

Терентьева Н.О., Фалько Н.І. ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІКИ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТ- СЕРЕДОВИЩА ТА МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ.....	245
Хараджи М.В., Александрович І.В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ У ЖІНОК.....	250
Яблонський А.І., Рогальська-Яблонська І.П., Мельник Н.І. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	255

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

Астремська І.В., Валах І.В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ КЕРІВНИКА В СУЧАСНОМУ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ.....	260
Астремська І.В., Попель Н.М. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРАЦЕВЛАШТОВАНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	265
Каліцинський В.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ.....	270
Костючик С.П., Іващенко А.І. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ТОРГІВЛІ.....	275
Мілютіна О.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СУДОВОЇ СИСТЕМИ.....	281
Ніколаєнко С.О., Зеленська В.С. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ РІЗНИМИ ЕМПАТІЙНИМИ ЗДІБНОСТЯМИ.....	286
Павленко М.С., Інжигєвська Л.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	292
Шимко В.А. ЕВОЛЮЦІЯ ПРОФАЙЛІНГУ: ІНТЕГРАЦІЯ ВЕЛИКИХ МОВНИХ МОДЕЛЕЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ПРОГНОЗУВАННЯ РИЗИКУ АСОЦІАЛЬНОЇ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	296

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Староконь Є.Г. ЗМІСТОВНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	303
--	-----

Кочубейник О.М. МІФ ПРО ПОВЕРНЕННЯ: ПРОГНОЗ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ.....	309
Малхазов О.Р. ЕМПІРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДУ ПРОГНОЗУВАННЯ ЙМОВІРНИХ СЦЕНАРІЇВ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ГРОМАДЯН.....	315
Суховієнко Н.А., Бабич М.О., Гавриленко Т.Л. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З КОХЛЕАРНИМИ ІМПЛАНТАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	320
Ташматов В.А., Геращенко О.С., Джежик О.В. ЖЕРТВА ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН.....	325

СЕКЦІЯ 8

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Багрянцев Ю.М., Венгер Г.С., Дячук Ю.К. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ «ІНФОРМАТИВНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ПІДХІД БАГРЯНЦЕВА (ІДПБ)».....	331
Кабанцева А.В. РОЛЬ ТА ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ КЛІНІЧНОГО ПСИХОЛОГА У РОБОТІ З ОСОБАМИ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ГОРЮВАННІ.....	338
Kuchyna V.V. ORTHOOREXIC MODALITIES IN PREDICTIVE MODELS OF FOOD ALTITUDE	344
Левченко Д.О. ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ПАЦІЄНТІВ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ.....	350
Тонкопей Ю.Л., Заушнікова М.Ю. ОЦІНКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	356
НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ.....	361

CONTENTS

SECTION 1**SOCIAL STRUCTURES AND SOCIAL RELATIONS****Usov D.V.**THE PROBLEM OF RECOGNITION IN THE CONTEXT
OF MODERN INTERSUBJECTIVE RELATIONS 13**SECTION 2****SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES****Radionova L.O., Kozyrieva N.V.**THE DIALECTICS OF THE INTERCONNECTION OF THE CONCEPTS «CITY»,
«SPACE», AND «CREATIVITY»: FORMING THE VALUE ORIENTATIONS
OF THE MODERN CITIZEN 18**SECTION 3****GENERAL PSYCHOLOGY. HISTORY OF PSYCHOLOGY****Kvitka N.V.**EDUCATIONAL-DEVELOPMENTAL PROGRAM OF SYSTEMIC PSYCHOLOGICAL
AID FOR WAR-AFFECTED CIVILIAN POPULATION..... 23**Panasenko E.A., Savishchenko V.M.**RESILIENCE OF PERSONALITY IN THE DISCOURSE
OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH..... 31**SECTION 4****DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY****Astremska I.V., Cherniuk S.V.**THE INFLUENCE OF MATERNAL BEHAVIORAL STYLES ON THE PSYCHO-
EMOTIONAL DEVELOPMENT OF A CHILD DURING THE FIRST YEAR OF LIFE..... 43**Vinnychuk M.V.**FACILITATIVE ABILITIES IN THE HOLISTIC STRUCTURE OF FUTURE TEACHERS'
PERSONAL READINESS TO IMPLEMENT DIALOGUE
IN THE EDUCATIONAL PROCESS 48**Drozd O.V., Aliksieieva Ya.V.**ART THERAPY AS A METHOD OF THE DEVELOPMENT
OF ADOLESCENT CHILDREN 54**Drozd O.V., Oliinichenko K.I.**POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ALEXITHYMIA
IN YOUNG PEOPLE 59**Ihnatovych O.M., Litvin Yu.O.**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT
OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MODERN YOUTH 64

Melnychuk M.M.
GENDER DIFFERENCES IN AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS 71

Nivinska V.S.
PERCEPTION OF STRESS AND ITS IMPACT ON EMOTIONAL REGULATION
OF STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY 76

Samoilenko M.Yu., Astremaska I.V.
THE IMPACT OF ONLINE ENVIRONMENTS ON THE LEVEL
OF DEPRESSIVE DISORDERS IN ADOLESCENTS 81

Sakhno P.I., Lesyk T.H.
CORRECTION OF ANXIETY IN YOUNG PEOPLE 86

**SECTION 5
PERSONALITY PSYCHOLOGY**

Andrieti A.V.
SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING
OF MILITARY SERVANTS IN THE CONDITIONS OF WAR 91

Asieieva Yu.O., Matiashchuk N.M.
PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF FIRST-LINE DOCTORS DURING WARTIME 97

Ahmadova K.Kh.
THE DYNAMICS OF PERSONALITY TYPE FORMATION
AMONG FAMILY MEMBERS 102

Bairamova O.V., Vasylieva O.A., Mykytiuk R.I.
THE IMPACT OF LEADERSHIP APPROACHES ON TEAM MOTIVATION
AND PERFORMANCE: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE 108

Bychuk M.I.
FEATURES OF THE EXPRESSION OF CLINICAL-PSYCHOPATHOLOGICAL
PHENOMENA OF ANXIETY STATES IN WOMEN 114

Bondarenko V.O.
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPING PERSONAL RESPONSIBILITY
IN RELATION TO GENDER IDENTITY 121

Bryhadyr M.B., Bamburak-Krechivska N.M.
PECULIARITIES OF WORKING WITH PERSONAL IDENTITY
IN POSITIVE PSYCHOTHERAPY 126

Velytchenko L.K.
SUBJECT SPECIFICITY OF THE TASK APPROACH AS A METHODOLOGICAL
PRINCIPLE OF PERSONALITY PSYCHOLOGY 132

Vlasiuk V.I.
TEMPORAL FACTORS OF ARTISTIC CREATION:
PSYCHOLOGICAL ASPECT 137

Hachak-Velychko L.A., Kuzyk I.B., Pyrozhyk A.A.
FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY SERVICEMEN
AT VARIOUS STAGES OF THEIR MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY 143

Danilova O.S., Shevchuk K.O., Razinkov V.O. FLOW OF PROCESSES OF SPIRITUAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN ONTOGENESIS OF PERSONALITY	149
Diachkova O.M. PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF STRESS DISORDERS DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT.....	158
Zharikova V.A., Ivashchenko A.I. CRISIS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL	163
Isak A.M. PSYCHOEMOTIONAL AND PSYCHOSOCIAL STRESS FACTORS IN A SITUATION OF UNCERTAINTY AND RISK FOR STAFF OF AGRO-INDUSTRIAL ORGANIZATIONS	168
Kargina N.V., Melnichuk I.V. TRAITS AND PROPERTIES OF PERSONALITIES PRESENTED TO EXPERIENCE DIFFERENT DEGREES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....	176
Krapyva M.S. PSYCHOLOGICAL TYPES OF COPING BEHAVIOR OF PERSONS WITH A NON-CONSTRUCTIVE FORM OF REACTION TO STRESS	183
Kurylchyk Kh.A., Andreiko B.V. PECULIARITIES OF THE WORK OF A SPEECH THERAPIST AS A MEMBER OF A MULTIDISCIPLINARY TEAM IN THE CONDITIONS OF REHABILITATION OF SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING THE WAR.....	188
Mykolaichuk O.M. PREDICTORS OF EMOTIONAL BURNOUT IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF PERSONALITY TRAITS.....	194
Nazaruk N.V. RESILIENCE AS AN INDICATOR OF PERSONAL MENTAL HEALTH.....	203
Nikolaiev L.O., Khametova L.M. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONAL GROWTH IN SUPPORT GROUP PARTICIPANTS	208
Ozerova I.V., Kuchmanyh I.M. ANXIETY AND MARITAL SATISFACTION: THE INTERRELATIONSHIP OF PHENOMENA IN MARRIED LIFE.....	213
Panov V.V. SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SENSE OF OWNERSHIP AS A CONSTRUCT OF SELF-AWARENESS	220
Pikhlyk V.M. SELF-ATTITUDE OF THE PERSON: CONCEPTS, STRUCTURE AND INFLUENCE ON BEHAVIOR.....	225
Rudenok A.I., Didyk N.M., Tsvielova K.V. THE ROLE OF EMPATHY AND EMOTIONAL MATURITY OF PROFESSIONALS IN INTERACTION WITH MARRIED COUPLES	230

Sorokina O.A., Shapovalenko N.F. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MARITAL RELATIONSHIPS IN THE SITUATION OF FORCED FAMILY SEPARATION.....	235
Stetsenko A.I., Vlasenko O.L. THE PROBLEM OF HARMONIZATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN THE SCIENTIFIC WORKS OF FOREIGN RESEARCHERS IN THE 20TH CENTURY.....	240
Terentieva N.O., Falko N.I. INTERDEPENDENCE OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERNET USERS AND SOCIAL ENGINEERING METHODS.....	245
Kharadzhy M.V., Aleksandrovych I.V. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF RESEARCHING THE PROBLEM OF POSTPARTUM DEPRESSION IN WOMEN.....	250
Yablonskyi A.I., Rohalska-Yablonska I.P., Melnyk N.I. PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE PERSONALITY'S SOCIALIZATION PROCESS IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT.....	255

SECTION 6

PSYCHOLOGY OF WORK

Astremaska I.V., Valakh I.V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE PERSONAL MATURITY OF THE MANAGER IN THE MODERN BUSINESS ENVIRONMENT.....	260
Astremaska I.V., Popel N.M. STUDY OF THE EFFICIENCY OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EMPLOYED EMPLOYEES	265
Kalitsynskyi V.S. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF BANKING INSTITUTIONS	270
Kostiuchyuk S.P., Ivashchenko A.I. ANALYSIS OF THEORETICAL-EMPIRICAL PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF CHARACTERISTICS OF TRADE EMPLOYEES	275
Miliutina O.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION IN JUDICIAL SYSTEM EMPLOYEES.....	281
Nikolaienko S.O., Zelenska V.S. EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS WITH DIFFERENT EMPATHIC ABILITIES.....	286
Pavlenko M.S., Inzhyievska L.A. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL EXHAUSTION IN HEALTHCARE WORKERS IN CRISIS CONDITIONS	292
Shymko V.A. THE EVOLUTION OF PROFILING: INTEGRATION OF LARGE LANGUAGE MODELS FOR COMPREHENSIVE PREDICTION OF THE RISK OF ANTI-SOCIAL AND DEVIANT BEHAVIOR.....	296

SECTION 7**SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY****Volianiuk N.Yu., Lozhkin H.V., Starokon Ye.H.**SUBSTANTIVE ANALYSIS OF ATHLETES' MENTAL STATES DURING
COMPETITIVE ACTIVITY 303**Kochubeinyk O.M.**

THE MYTH OF RETURN: THE PROGNOSIS FOR UKRAINIAN REFUGEES 309

Malkhazov O.R.EMPIRICAL SUBSTANTIATION OF THE METHOD OF FORECASTING PROBABLE
SCENARIOS OF ECONOMIC BEHAVIOUR OF CITIZENS 315**Sukhoviienko N.A., Babych M.O., Havrylenko T.L.**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF CHILDREN
WITH COCHLEAR IMPLANTS IN THE CONDITIONS OF WAR..... 320**Tashmatov V.A., Herashchenko O.S., Dzhezhyk O.V.**

VICTIMSHIP AS A PSYCHOSOCIAL PHENOMENON 325

SECTION 8**PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY****Bahriantsev Yu.M., Venher H.S., Diachuk Yu.K.**DEVELOPMENT AND APPROVAL OF THE AUTHOR'S METHODOLOGY
«INFORMATION-DIAGNOSTIC APPROACH OF BYAGRYANTSEV (IDAB)» 331**Kabantseva A.V.**THE ROLE AND FUNDAMENTAL METHODOLOGICAL PRINCIPLES
OF A CLINICAL PSYCHOLOGIST'S WORK WITH GRIEVING INDIVIDUALS 338**Kuchyna V.V.**

ORTHOREXIC MODALITIES IN PREDICTIVE MODELS OF FOOD ALTITUDE 344

Levchenko D.O.

INDIVIDUAL DIFFERENCES OF PATIENTS WITH EATING DISORDERS 350

Tonkopei Yu.L., Zaushnikova M.Yu.THE ASSESSMENT OF THE PSYCHO-PHYSIOLOGICAL
AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENT ATHLETES 356

A NEW TYPE OF SCIENTIFIC SERVICES..... 361

СЕКЦІЯ 1 СОЦІАЛЬНІ СТРУКТУРИ ТА СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ

ПРОБЛЕМА ВИЗНАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ІНТЕРСУБ'ЄКТИВНИХ ВІДНОСИН

THE PROBLEM OF RECOGNITION IN THE CONTEXT OF MODERN INTERSUBJECTIVE RELATIONS

Війна в нашій державі додатково та трагічно актуалізувала проблему визнання в основних її аспектах. У статті досліджується сучасний філософський дискурс проблеми визнання в соціоантропологічних вимірах у контексті співвідношення визнання, «життєсвіту» та справедливості, невиконання, приниження людської гідності, несправедливості. Проаналізовано новітні філософські дискурси визнання в контексті осмислення несправедливості, розмаїтих «патологій» суспільного буття. Виявлено, що образ визнання, репрезентований сучасною філософською думкою, як горизонт і умова існування людини, базується на таких складових як справедливість, солідарність, гідність, турбота. З'ясовано соціокультурні витоки та особливості теорії визнання та доведено, що сучасна практична філософія обстоює плідність доповнення морального принципу однакового ставлення до людей нормою конкретного обов'язку щодо окремої людини і спрямована на пошуки шляхів подолання розмаїтих проявів невизнання, приниження, зневаги людської гідності. Практичне вирішення суспільних проблем має відбуватися на засадах осягнення внутрішнього потенціалу самого феномену визнання, як практики свободи та принципово важливої можливості узгодження легітимно-правових його структур з екзистенційно-суб'єктивними вимірами.

Саме звернення до проблеми визнання дозволило відповідати на питання про антропологічно-онтологічний, екзистенціальний сенс прагнення індивідів, нації і держав до визнання та окреслити шляхи перетворення визнання з варіанту «комунікативної утопії» на реальний соціокультурний проєкт. Завдяки подоланню політичного патерналізму та існуванню індивіда як суб'єкта політичної дії відбувається глибинне переакцентування визнання із завузького поля міжособистісного спілкування та індивідуального буття на формування нового, заснованого на людській гідності та чесності, розуміння соціальної справедливості.

Ключові слова: визнання, життєвий світ, справедливість, гідність.

The war in our country has additionally and tragically actualized the problem of recognition in its main aspects. The article examines the contemporary philosophical discourse on the problem of recognition in socio-anthropological dimensions, in the context of the correlation between recognition, "life" and justice, non-recognition, abjection of human dignity, and injustice. The article analyzes the latest philosophical discourses of recognition in the context of understanding injustice and various "pathologies" of social life. It is revealed that the image of recognition, represented by modern philosophical thought, as a horizon and condition of human existence, is based on such components as justice, solidarity, dignity, and care. The author elucidates the socio-cultural origins and peculiarities of the theory of recognition and proves that modern practical philosophy advocates the fruitfulness of supplementing the moral principle of equal treatment of people with the norm of a specific duty towards an individual and aims at finding ways to overcome various manifestations of non-recognition, humiliation, and disregard for human dignity. Practical solutions to social problems should be based on the understanding of the internal potential of the phenomenon of recognition itself as a practice of freedom and the fundamentally important possibility of reconciling its legitimate legal structures with existential and subjective dimensions.

It is the addressing of the problem of recognition that allowed us to answer the question of the anthropological, ontological, and existential meaning of the desire of individuals, nations, and states for recognition and to outline the ways of transforming recognition from a variant of "communicative utopia" into a real socio-cultural project. The overcoming of political paternalism and the existence of the individual as a subject of political action result in a profound re-emphasis of recognition from the narrow field of interpersonal communication and individual existence to the formation of a new understanding of social justice based on human dignity and honesty.

Key words: recognition, living world, justice, dignity.

УДК 1(091):172

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.1>

Усов Д.В.

д.філос.н., професор,
професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Черкаський інститут пожежної безпеки
імені Героїв Чорнобиля Національного
університету цивільного захисту України

Постановка проблеми. Трагічні події в Україні останніх років примусили зрозуміти, що людяне ставлення людей одне до одного вимагає особливих чеснот, передусім – чуття справедливості, визнання і поваги до людської гідності. Ми мусимо виходити з того, що саме визнанню належить одне з чільних

місць серед інших моральних та соціальних цінностей – саме на нього люди повинні зважати у своїх взаєминах, адже без визнання суспільні взаємини втрачають будь-який сенс. Вже Й. Г. Фіхте у своїх «Промовах до німецької нації» застерігає проти небезпеки малодушної втечі від правдивого осягнення вад свого

теперішнього буття – лише мужнє їх усвідомлення може зробити нас господарями свого хай і непростого становища.

Сьогодні як в нашій державі, так і в усьому світі відбуваються наполегливі пошуки таких нових моральних принципів співжиття сучасного соціуму, «коли основні етичні настанови та цінності мусять полишити і, зрештою, полишають сферу міжособистих стосунків, приватного життя та поступово репрезентують особливості новітніх соціальних практик, способи розбудови справедливого, заснованого на визнанні, рівності, відповідальності та свободі демократичного правового суспільства» [10, с. 14].

Творчий доробок визначних представників сучасної практичної філософії, таких як К.-О. Апель, Ю. Габермас, Ш. Гозепат, А. Сен, Ч. Тейлор, Е. Тугендгат, Р. Форст, Н. Фрейзер та інших, значно актуалізував проблему визнання як проблему свободи дій, думок і переконань кожного індивіда, а також загальною особливостей буття інших співгромадян у суспільстві, що неможливо уявити поза роздумами про свободу, владу, справедливість та несправедливість, рівність та права людини, її ідентичність та відповідальність.

Сучасне європейське осягнення проблеми визнання було запропоновано в одній з останніх робіт відомого німецького філософа Франкфуртської школи, учня та послідовника Ю. Габермаса Акселя Гонета під назвою «Визнання. Європейська історія ідеї». Адже, «саме А. Гонет, завдяки своїм багаторічним дослідженням феномену визнання, не лише започаткував численні дискусії та праці з означеної проблеми, він став її основним дослідником та окреслив свої важливі й для нас способи вже не «реабілітації», а подальшого розвитку практичної філософії через послідовне наповнення її конкретним змістом» [10, с. 14].

Варто також наголосити, що проблема визнання в річищі конституальних особливостей її тлумачення набула нової актуалізації після перекладу у 2021 році вже згадуваної вище книги Гонета англійською мовою. Як свідчить спеціальний, започаткований статтею А. Гонета та М. Банковськи, випуск журналу з філософії та соціальної теорії «Критичні горизонти» [5], особливо уважного осмислення потребують соціокультурні контексти проблеми визнання, не лише західноєвропейського, а й пострадянського, українського її виміру. Саме дискусія науковців, втілена в цитованому журналі, свідчить про органічну приналежність предмету даної статті до міжнародних філософських досліджень з проблеми визнання. Про актуальність обраного нами аспекту дослідження проблеми визнання в сучасній практичній філософії свідчать також статті М. Конгдона [1] та Д. Пезербриджа [8].

Якщо автор першої з них прагне критично осмислити принципово важливі умови можливої критичної ролі визнання в сучасній соціальній теорії, то Д. Пезербридж звертається до аналізу теорій визнання Ю. Габермаса та А. Гонета, в першу чергу в контексті взаємин нашої вразливості та довіри, особливого місця «полотна довіри» в «мережі визнання».

Постановка завдання. Предметом нашого дослідження є сучасний філософський дискурс проблеми визнання в соціоантропологічних вимірах у контексті співвідношення визнання, «життєвіту» та справедливості, невизнання, приниження людської гідності, несправедливості. Саме проблема визнання та несправедливість його порушення продовжує залишатися предметним полем сучасної філософії. Хоча найвідомішим європейським філософом в означеній царині є, безумовно, учень і послідовник Ю. Габермаса (та багаторічний очільник відомої Франкфуртської школи) – Аксель Гонет, але саме Чарльз Тейлор заговорив про потребу у визнанні та про основні патології сучасного соціального буття [12]. Завдяки ж працям А. Гонета теорія визнання перетворилася в концепт, який не лише органічно пов'язує досвід персональної несправедливості та страждання з їх соціальними витокami, але й окреслює механізми, способи їх подолання – «боротьби за визнання» проти дискримінації та приниження. Він прагне також показати як буденний досвід приниження та дискримінації має бути витлумаченим як нормативне та мотиваційне джерело боротьби проти економічної та культурної несправедливості.

Визнання в контексті «життєвого світу: проблеми методології. Для плідного філософського осмислення феномену визнання постає принципово важливим запропонований Томасом Рентчем принцип первісності практичного розуму та практично визначеної інтерсуб'єктивності. Рентч [9] також (наслідуючи Гегеля) наголошує на необхідності аналізу конституюючих засад людського світу та досвіду, який у нього має назву Praxis, засад, які свідчать про те, що людина є комунікативною істотою: «Лише в комунікативному середовищі спільного світу людина може бути і стати людиною» [9, с. 224]. Чому це важливо для нас? Тому, що досліджуючи комунікативно-екзистенційні взаємини людей, або, як він заявляє «комунікативні, трансцендентальні та практичні способи людського життя», Рентч насправді говорить про «розмаїття взаємин визнання» [9, с. 42], він пропонує об'єднати буденні та філософські рефлексії визнання. А також постулює тезу про те, що і гідність, і визнання є «не емпіричними властивостями ізольованого суб'єкта, а інтерекзистенціалами людства» [9, с. 43].

Щодо методологічного сенсу розуміння сучасних вимірів проблеми визнання та місця в ній проблеми свободи, необхідно звернутися до ґрунтовної праці А. Гонета «Право свободи: нарис демократичної моральності» [6], в якій ґрунтовно досліджено перехід від історичного дискурсу свободи до «дійсної, соціальної свободи». У вступі до роботи під назвою «Теорія справедливості як суспільний аналіз» [6, с. 14–43] Гонет насамперед зазначає, що умови справедливості (як і людська свобода) можуть бути вкорінені, втілені не лише в позитивному праві, але й у належних способах спілкування, дій та вчинків, соціокультурних практик буденного життя. Методологічно важливим став також акцент Гонета на взаємозв'язку гіпотетичної угоди з ідеями свободи і справедливості [6, с. 44–58].

Проблема визнання як проблема справедливості. Індивідуальна несправедливість, що виявляється у неможливості отримати визнання особистих здобутків або індивідуальних якостей, для сучасної людини стає вкрай болісною та деструктивною, і супроводжується приниженням особистої гідності та втратою адекватної для її самосвідомості самооцінки.

Тож як виникає справжня «картина» соціальної справедливості, коли правила розподілу суспільних благ стають несправедливими, заснованими лише на владі та силі, а не на розумних, чесних принципах, які, наприклад, прагне сформулювати Дж. Ролз? Саме ці запити постають вимогою для осмислення та критичного аналізу розподільної моделі справедливості, яка є основою її процедурних тлумачень.

Для того, щоб сформувати дійсну «картину» соціальної справедливості, ми маємо зосередитись не на «значенні суспільних благ самих по собі, а на відношенні до них», а також зробити свідомий перехід від автономії до визнання особистості, адже «автономія для свого виникнення та існування, потребує взаємовизнання суб'єктів; ми висновуємо себе не з лише з себе, але й із взаємин з іншими людьми, які оцінюють нас так, як ми можемо оцінити, поважати їх» [7, с. 61].

Таким чином, постулюючи розподільну концепцію соціальної справедливості, її прихильники залишають поза увагою того, хто розподіляє блага, а також ту обставину, що несправедливість, приниження та злидні є насамперед наслідком економічної та політичної експлуатації, економічних та політичних зловживань. Адже перше питання справедливості – це питання влади, питання про витоки несправедливих соціальних відносин. А гідність людини порушується тоді, коли людина лише отримує свою, призначену зверху, частку справедливості, а не самостійно творить її, як і своє буття загалом.

Визнання як універсальна людська потреба. Свою відповідь на запитання про те, чому людям властиві пошуки справедливості та прагнення визнання професор практичної філософії Вільного університету Берліна Штефан Гозепат не випадково розпочинає з можливості обґрунтування соціальних прав людини як істотної складової прав людини загалом. Гозепат поступово розгортає тезу про те, що люди мають моральне право на те, щоб до них ставилися з рівною повагою. На особливу увагу в означеному контексті заслуговує й тлумачення Гозепатом людської автономії в широкому сенсі цього слова: як загального особистого самовизначення щодо того, як людина сама хоче прожити своє життя. Зауважимо, що свою практичну філософію Гозепат формує в конструктивному теоретичному діалозі з А. Гонетом та Ч. Тейлором.

Послідовно розгортаючи свою концепцію обґрунтування засад «ліберального егалітаризму», Гозепат спирається на роздуми класика німецької філософської думки Е. Тугендгата, який стверджує, що без визнання членів моральної спільноти як принципово рівних, немає ніякого шляху для розвитку морального чуття та чуття справедливості. Йдеться про обґрунтування моральних приписів не лише для мене, а й про їх взаємне обґрунтування, тобто «про взаємини, в яких ніхто не може робити те, що він хоче, або що є для нього найліпшим, а всі разом створюють систему регулювань, яка, хоч і обмежує автономію кожного, проте через обмеження автономії всіх інших» [13, с. 25].

Тугендгат, дотримуючись принципу універсалізації як визнання тієї чи іншої норми справедливою чи виправданою, відмовляється від когнітивних припущень етики дискурсу та її заперечень проти монолізму. Він, так само, як і Ю. Габермас та О. Гюфе, вважає, що філософія справедливості, як і сучасна практична філософія загалом, має діяти терапевтично і проти несправедливостей індивідуального та соціального буття використовувати цілосу здатність рефлексії до віднайдення умов справедливого розв'язання конфліктних ситуацій.

Сам же Гозепат розгортає далі у своєму проєкті образ справедливості. Адже насправді, рівність та справедливість настільки тісно пов'язані між собою, що справедливість частіше всього асоціюється з рівністю, і навпаки, несправедливість – з нерівністю. Проте пильніший погляд на проблему спростовує цю позірну простоту і багато випадків нерівності видають нам цілком справедливими. Для Гозепата презумпція рівності стала також можливістю зробити наступний крок – вибудувати переконливу теорію розподільної справедливості, яка допоможе з'ясувати, що і ким розподіляється та на яких засадах. Важ-

ливою особливістю Гозепатового дискурсу справедливості є також чітке формулювання основних підходів до її розуміння, властивих новітній німецькій філософії, які можна охарактеризувати як набуття справедливості нового соціокультурного виміру та перетворення людини з об'єкта на суб'єкт справедливості. Йдеться про започатковану Р. Форстом у «Контекстах справедливості» та завершену в одній із останніх його праць «Право на виправдання. Складові конструктивістської теорії моралі» [2] тезу про справедливість як всезагальне та фундаментальне право кожної людини на виправдання певних суспільних норм та дій.

Власне бачення взаємин справедливості та визнання Гозепат формулює в контексті відповіді на питання: «якщо справедливості належить чільне місце серед інших моральних та соціальних цінностей, то як бути з рівністю, де її місце»? Адже справедливість – це не просто моральна цінність, яка існує поруч з іншими цінностями, такими як свобода, спільнота чи моральні взаємини, якими вимірюються базові складові людського буття. Особливістю підходу Гозепата та його інтелектуальним досягненням є обґрунтування первісної природи, цінності справедливості, її переваг над іншими моральними та соціальними цінностями. І це принципово важливо, якщо витлумачувати справедливість як екзистенціаль людського буття. А прагнення до справедливості – це і є прагнення до визнання і самореалізації як інтерсуб'єктивних засад творення ідентичності.

Теорія справедливості має сприймати теорію визнання як глибоке, проте часткове, зображення особистості. То ж не випадково розуміння Гозепатом моралі як певного цілого, охоплює, разом зі справедливістю, й «інше справедливості», проте справедливість має переваги перед її моральними суперницями – етикою турботи та визнанням. Таким чином, теорія визнання, етика турботи, і теорія справедливості не конкурують між собою, а належать до різних вимірів людського буття.

Гозепат говорить про відмінність між турботою і справедливістю: якщо справедливість наполягає на вченні про моральні засади, турбота вимагає розвитку моральних диспозицій. Наступна відмінність стосується форми морального мислення: з погляду справедливості проблеми мають вирішуватися за допомогою моральних принципів, турбота проявляється в кожному окремому випадку. І третя відмінність стосується моральної орієнтації: справедливість орієнтується на правильне і чесне, а турбота – на відповідальність та особисті взаємини. Погоджуючись із думкою А. Гонета та Ч. Тейлора про визнання як універсальну людську потребу, Гозепат прагне не говорити про дилему справедливості та

визнання, започатковану відомою дискусією А. Гонета та Н. Фрейзер. Він вважає, що визнання є істотною перспективою теорії справедливості. Проте визнання – це не те благо, яке може розподілятися: «не кожен отримує рівне право на суспільну повагу, бо тоді ця повага не буде мати цінності. Проте кожен (за чесних рівних умов) мусить отримати рівне право на можливість досягти суспільної поваги та визнання» [3, с. 106].

Проте Гозепат, постулюючи розподільну концепцію соціальної справедливості, залишає поза увагою того, хто розподіляє блага, а також ту обставину, що несправедливість, приниження та злидні є насамперед наслідком економічних та політичних зловживань. Адже перше питання справедливості – це питання влади, адже гідність людини порушується тоді, коли людина лише отримує свою, призначену зверху, частку справедливості, а не самостійно творить її, як і своє буття загалом.

Висновки. Дискурс проблеми визнання, репрезентований сучасною практичною філософією, як горизонт і умова існування людини, базується на таких фундаментальних складових як справедливість, солідарність, гідність, турбота. Розуміння, визнання іншого, як свідчать праці не лише Ю. Габермаса, але й його учнів та послідовників – А. Гонета та Р. Форста, відбувається не лише в спілкуванні, але й у бутті в різних його вимірах, з можливістю та правом для кожного з громадян бути іншим. Але безпосереднє «моральне ставлення до інших вимагає формування «штучних» чеснот, передовсім – налаштованості на справедливість» [4, с. 24], що, у свою чергу, тісно пов'язане з практикою поваги до гідності кожного окремого індивіда, яка є нормативним витокком вкорінених в універсальності моралі основних прав людини.

Варто погодитися з тезою Е. Тугендгата, яку поділяють і А. Гонет, і Ч. Тейлор, що наші дії свідчать, демонструють нашу моральну сутність, глибину нашого сумління, яке має інтерсуб'єктивний, діалогічний характер. Адже ми самі, наша ідентичність виникає не з самого мене, а «через діалог з іншими, частково відкритий, частково внутрішній» [11, с. 41].

Війна в нашій державі додатково та трагічно актуалізувала проблему визнання в основних її аспектах. З одного боку, Україна незламно бореться за своє політичне, культурне, цивілізаційне визнання. З іншого боку, агресор, окупант (на підставі ідеології свого керівництва) прагне усіма силами (аж до знищення людей, економіки та культурних цінностей) до заперечення, невизнання права України та її народу на існування. Тут вступає в дію (якщо вживати форми невизнання, запропоновані Акселем Гонетом) найстрашніша, найжорстокіша форма невизнання – насильство, вбивства,

приниження людської гідності. Тому наша боротьба за визнання безумовно є, в першу чергу, боротьбою за національну справедливість.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Congdon M. (2020). The struggle for recognition of what? *European Journal of Philosophy*, Volume 28, Issue 3. DOI: <https://doi.org/10.1111/ejop.12525>
2. Forst R. (2007). *Das Recht auf Rechtfertigung. Elemente einer konstruktivistischen Theorie der Gerechtigkeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
3. Gosepath S. (2004). *Gleiche Gerechtigkeit. Grundlagen eines liberalen Egalitarismus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
4. Habermas, Y. (2006). *Involving the Other: Studies in Political Theory*. Lviv: Astrolabia. 416 p.
5. Honneth A., Bankovsky, M. (2021). Recognition Across French-German Divides: The Social Fabric of Freedom in French Theory. *Critical Horizons* 22 (3). DOI: 10.1080/14409917.2021.1886668
6. Honneth A. (2013) *Das Recht der Freiheit. Grundriss einer demokratischen Sittlichkeit*. Frankfurt/M. 628 S.
7. Honneth A. (2010). *Das Ich in Wir. Studien zur Anerkennungstheorie*. Berlin: Suhrkamp.
8. Petherbridge D. (2021). Recognition, Vulnerability and Trust. *International Journal of Philosophical Studies*, Volume 29, Issue 1. DOI: <https://doi.org/10.1080/09672559.2021.1885135>.
9. Rentsch Th. (2000). *Negativität und praktische Vernunft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. (in German).
10. Sytnichenko L. (2019). Contemporary recognition philosophy: «communicative utopia» or a real social project?. *Multiversum. Philosophical almanac*, № 3–4, P. 13–31.
11. Taylor C. (2002) *Ethics of authenticity*. Kyiv: Dukh i litera. 128 p.
12. Taylor C. (1993) *The Politics of Recognition // Multiculturalism and «The Politics of Recognition»*. New Haven: Yale University Press. P. 25–73.
13. Tugendhat E. (2006). *Das Problem einer autonomen Moral*. Ernst Tugendhats Ethik. Einwände und Er widerungen. München: C.H. Beck.

ДІАЛЕКТИКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОНЦЕПТІВ «МІСТО», «ПРОСТІР», «КРЕАТИВНІСТЬ»: ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СУЧАСНОГО ГОРОДЯНИНА**THE DIALECTICS OF THE INTERCONNECTION OF THE CONCEPTS «CITY», «SPACE», AND «CREATIVITY»: FORMING THE VALUE ORIENTATIONS OF THE MODERN CITIZEN**

У статті обґрунтовується необхідність аналізу міста через історико-філософське трактування концепту «місто». Автори розглядають місто як універсальну культурну категорію, що включена в буття культури, в її онтологічну основу, у сферу людської ментальності, в соціально-психологічні настанови, естетичну образність городянина. Доведено, що концепт «місто» має екзистенціальну значущість, оскільки розуміння категорії «цінність» перебуває у взаємозв'язку з вивченням соціальних аспектів людського буття, з міським середовищем. Категорія простору аналізується в теорії філософів різних епох. Соціальний простір розглядається у контексті міста, при цьому концепт «простір» аналізується з позиції його існування як реального місця на території міського поселення. Показано, що простір виступає онтологічним базисом для існування штучного конструювання міського середовища, однією з форм якого є креативні простори. Креативний простір міського поселення розглядається як доступний публічний простір, організація якого забезпечує свободу вибору, це і початок, і завершення процесу творчого самовираження городянина, тобто база формування ціннісних орієнтацій городянина. Спираючись на численні праці філософів і соціологів, розглядається креативність як чинник розвитку міста, а також вплив міського простору на творчу активність городян. Показано, як креативність формує і перетворює міський простір. Розглядається взаємозв'язок філософського та урбанологічного розуміння креативності сучасного городянина. Розглядаються сучасні інновації трактування креативності з точки зору натуралістичної філософії, яка підкреслює, що людська креативність є результатом складної, динамічної взаємодії між біологією та культурою. Показано, що у третьому тисячолітті існує новий феномен: здатність людини маніпулювати процесом еволюції за допомогою нанотехнологій і генетичної інженерії. Розглядаються нові форми життя і штучний інтелект як частини еволюції, що відбувається, напрямком якої задає людська креативність.

Ключові слова: концепт, місто, простір, креативність, творчий потенціал городянина.

The article substantiates the need to analyse the city through the historical and philosophical interpretation of the concept. The authors consider the 'city' as a universal cultural category that is included in the existence of culture, in its ontological basis, in the sphere of human mentality, in socio-psychological attitudes, and in the aesthetic imagery of a city dweller. It is proved that the concept of 'city' has existential significance, since the understanding of the category of 'value' is interconnected with the study of social aspects of human existence, with the urban environment. The category of space is analysed in the theory of philosophers of different eras. The social space is considered in the context of the city, and the concept of 'space' is analysed from the point of view of its existence as a real place in the territory of an urban settlement. It is shown that space is the ontological basis for the existence of artificial construction of the urban environment, one of the forms of which is creative spaces. The creative space of an urban settlement is considered as an accessible public space, the organisation of which ensures freedom of choice, it is both the beginning and the end of the process of creative expression of a citizen, that is, the basis for the formation of value orientations of a citizen. Drawing on numerous works by philosophers and sociologists, the article examines creativity as a factor of urban development, as well as the impact of urban space on the creative activity of citizens. It shows how creativity shapes and transforms urban space. The interrelation of philosophical and urban understanding of creativity of a modern citizen is considered. Modern innovations in the interpretation of creativity from the point of view of naturalistic philosophy, which emphasises that human creativity is the result of a complex, dynamic interaction between biology and culture, are considered. The article shows that in the third millennium there is a new phenomenon: the ability of humans to manipulate the process of evolution with the help of nanotechnology and genetic engineering. New forms of life and artificial intelligence are considered as part of the ongoing evolution, the direction of which is set by human creativity.

Key words: concept, city, space, creativity, creative potential of a citizen.

УДК 316.334.56

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.2>

Радіонова Л.О.

к.філос.н., доцент,
доцент кафедри філософії і політології
Харківський національний університет
міського господарства
імені О.М. Бекетова

Козирева Н.В.

к.філос.н., доцент,
доцент кафедри філософії і політології
Харківський національний університет
міського господарства
імені О.М. Бекетова

Актуальність дослідження міського простору, його впливу на формування ціннісних орієнтацій городянина визначена як науко-

во-теоретичними, так і практичними чинниками. Науково-теоретичний аспект зумовлений змінами, що відбулися в перебігу так званої

«урбаністичної революції», для якої характерна орієнтація на «просторовий поворот», представники найрізноманітніших дисциплін дедалі частіше почали говорити про те, що простір має значення для розуміння безлічі соціальних і культурних феноменів. Інакше кажучи, місто – це сенс простору, безперервно конституційованого спільною діяльністю мешканців міста.

Практичний чинник пов'язаний із розумінням того, що дедалі більшої значущості останнім часом набувають дослідження прикладного характеру, спрямовані на вивчення і розв'язання нагальних проблем, характерних для конкретних міст і тут головний тренд – формування креативності сучасного міста. Для розв'язання цих проблем необхідно мати цілісне бачення міського простору, що передбачає знання його генезису та ключових процесів розвитку. Соціально-філософський підхід дає змогу осмислити сучасний стан міста і побачити подальші його перспективи. Концепт «місто» становить особливий інтерес для цього дослідження, оскільки, говорячи про сучасне суспільство або людину, найчастіше мають на увазі міське суспільство і людину, яка проживає в місті.

Звідси **мета цієї статті** пов'язана, по-перше, з виробленням термінологічного консенсусу у визначенні «концепту», а, по-друге, з аналізом концепту «місто» у взаємозв'язку з креативним міським простором.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Соціально-філософська рефлексія з приводу міста, взаємодії міста і городянина бере свій початок в Античності і є однією зі стрижневих ліній у соціальній філософії аж до наших днів. Це праці М. Вебера, Г. Зіммеля, Ф. Тьоніса, Р. Е. Парка, Л. Вірта, В. Беньяміна, Дж. Джекобс, А. Лефевра, М. Кастельса, С. Сассен, Р. Ольденбурга, Я. Гейла, Р. Сеннетта, Ш. Зукинта ітн.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціально-філософське дослідження проблем формування креативних просторів міста потребує використання низки методологічних засад аналізу цінностей загалом, а також впливу соціального середовища міста на розвиток городянина. Необхідно розпочати з концептуалізації поняття «місто». Звісно, концепт міста як концентроване вираження реальної історії його розвитку у свідомості людини у формі системи образів, асоціацій, поняттєво-логічного осмислення має вкрай суперечливий характер, і його ціннісна значущість залежить від цілком конкретних соціально-історичних умов буття людини. На наш погляд, концепт «місто» є універсальною культурною категорією, включеною як у буття культури, в її онтологічне підґрунтя, так і у сферу людської ментальності, соціально-психологічні установки, естетичну образність [1]. Ця характе-

ристика міста як концепту культури є постійною для різних етапів його розвитку.

У Середньовіччі під концепцією розуміли акти «схоплювання» речі в розумі суб'єкта, що припускає єдність задуму і його здійснення у творінні. Концепти пов'язані не формами розуму, вони є похідним розуму, який здатний творчо відтворювати або збирати смисли і помисли як універсальне, що є зв'язком речей і промов, і який містить у собі розум як свою частину. Концепт, таким чином, не тотожний поняттю, а концепція не тотожна теорії, оскільки не є об'єктивною єдністю понять.

Делез і Гваттарі стверджують, що всі філософи – від Платона до Анрі Бергсона, включаючи Гегеля та Людвіга Фейєрбаха – створювали концепти. Вони визначають концепт як не просто об'єктивну єдність різних аспектів предмета поняття, а як щось, що пов'язане із суб'єктом та мовленням. Концепт спрямований на інше, відсилає до проблем, без яких він не має сенсу, і належить до світу можливого. Таким чином, концепт належить до філософії [2]. Концепт – це точка перетину своїх складових. У цьому сенсі концепт «місто» має екзистенціальну значущість, і набуття його смислу здійснюється в перебігу діалогу городянина з культурою і загалом із міською спільнотою.

У соціальній філософії розуміння категорії «цінність» перебуває у взаємозв'язку з вивченням соціальних аспектів людського буття. Для формування ціннісних орієнтацій сучасного городянина важливим є чинник його оточення, тобто міське середовище, зокрема й креативні простори міста. Тут важлива діалектика взаємозв'язку концептів «місто», «простір» і «креативність», бо вони формують модель креативного простору міського поселення. Останній ми розглядаємо як доступний публічний простір, організація якого забезпечує свободу вибору, це і початок, і завершення процесу творчого самовираження городянина. Креативний простір міста – це множинність доступних форматів комунікації та перетворення самого простору [3, с. 158–160].

Отже, простір виступає онтологічним базисом для існування штучного конструювання міського середовища, однією з форм якого є креативні простори. Оскільки вчення про простір являє собою одну з головних складових онтології, розуміння і трактування поняття простору у філософській думці різних епох перебуває в тісному взаємозв'язку з основними онтологічними теоріями і поглядами, а також трактуванням категорії буття. Філософська категорія простору та її еволюційні трансформації в соціально-філософській думці вирізняється великою розмаїтістю гіпотез, інтерпретацій і дискусій, які точаться навколо неї. Судження і теорії філософів різ-

них епох, що характеризують і описують категорію простору, відображають властиву тому чи іншому часу систему поглядів, світогляду. З точки зору античних атомістів, навколишній світ складається з двох видів матеріальних частинок – атомів і (порожнього) простору. Демокрит вважав, що існує порожнеча – час і вмістище – простір [4, с. 48]. Для греків простір був існуючим (реальним) місцем, середовищем існування.

Р. Декарт ототожнював матерію з протяжністю, або простором. У дослідженнях Р. Декартом було зроблено висновки про те, що світовий простір (матерія) безмежний, однорідний, не має порожнечі і є нескінченно подільним [5, с. 314]. На думку Г. В. Лейбніца, простір є «добре фундованим явищем» [5, с. 383], а І. Кант у «Критиці чистого розуму» характеризував простір як одну з форм усіх явищ зовнішніх органів чуття, як якусь формальну властивість сприйняття навколишнього світу, що уможливорює зовнішні наочні уявлення людини [5, с. 786–788]. У роботах Г. В. Ф. Гегеля простежується ідея про те, що простір є результатом саморозвитку й абсолютної ідеї. І. Кант довів емпіричну реальність простору, його апріорність стосовно досвіду, а також його трансцендентальну ідеальність – «він є ніщо, поки ми забуваємо про суб'єктивне походження всякого досвіду і вважаємо простір тим, що лежить в основі речей у собі» [5, с. 787].

Концепція І. Канта близька до поглядів суб'єктивно-ідеалістичної філософії, яка розглядає простір як суб'єктивні форми впорядкування людських відчуттів. І. Кант стверджував, що простір – це чиста форма будь-якого чуттєвого наочного уявлення, простір не є властивістю речей, а призначений для будь-якого досвіду, є формою чуттєвого споглядання, що дає змогу нам групувати сприйняття. На думку І. Канта, відчуття і сприйняття індивіда впорядковані в просторі, але з огляду на цей висновок не може бути впевненості в просторовому впорядкуванні реальних тіл. Сприйняття людиною впорядкованості речей і подій у просторі неможливо перенести, «спроєкувати» на дійсність. Виходячи з концепції, запропонованої І. Кантом, ми доходимо висновку, що простір є суб'єктивною схемою, яка не є ні відношенням між наявними речами, ні субстанцією, у якій вони існують (розташовуються). Таким чином, виходячи зі змісту концепції І. Канта, об'єктивне існування простору заперечується.

У ХХ столітті завдяки зусиллям філософів, культурологів і антропологів, а пізніше феноменологів концепт простору посів базові позиції практично у всіх галузях гуманітарного знання, виступаючи майданчиком для формування соціальної реальності. Ми розглядаємо концепт «простір» з позиції його існування як реального місця на території міського посе-

лення з метою вивчення його креативного потенціалу як бази формування ціннісних орієнтацій городянина.

Ідея креативності у філософії впродовж тривалого періоду полягала в тому, що творчий (креативний) потенціал – божественний подарунок, і небагатьох людей наділено творчим потенціалом вищою силою. Достатньо згадати ідею креціонізму, яка домінувала у філософії середньовіччя. Ідея креативності трансформувалася в рамках виникнення таких напрямів західної філософії як прагматизм, інструменталізм, операціоналізм. Так, у працях Дж. Дьюї простежується ідея про те, що випадки винахідництва (як форми прояву креативності) є доволі рідкісними та їхнє виникнення пов'язане зі стресом, спричиненим надзвичайною ситуацією. Ситуацією, коли «потреби виробництва, що постійно зростає, породжують нові проблеми, які потребують розв'язання» [6].

Інший підхід до трактування креативності та творчого потенціалу був представлений у роботах Едмунда Гуссерля, Альфреда Норт Вайтгеда, які віддавали досвіду головну роль у творчому процесі. На думку Вайтгеда процес творчості є формою єдності універсуму «... слово “потенційність” говорить про пасивну здатність, слово «реальнее» – про творчу активність... Ця базисна ситуація, актуальний світ, первинна фаза або реальна потенційність загалом активна і має внутрішню креативність, проте її частинами є пасивні об'єкти, що черпають свою активність із креативного цілого. Креативність є актуалізація потенційності, а процес актуалізації – це і є подія досвіду. Таким чином, об'єкти, що розглядаються самі по собі, пасивні, проте розглянуті в сукупності, вони виявляються носіями креативності, що рухає світ [7].

В епоху постмодернізму творчістю визнавали відкриття чогось уже наявного. При цьому досвід усе ж таки становив основу творчості у науці, так само як і у філософії чи мистецтві, присутня і творчість. Жодна творчість неможлива без досвіду. При розгляді концепту креативності в контексті розуміння сучасного міста необхідно виокремити дві особливості, притаманні цьому феномену. По-перше, креативне мислення автономне, тобто воно не керується якоюсь нерухомою силою або зовнішнім агентом, а повністю самоспрямоване. По-друге, результатом креативного мислення є створення нової форми (як фізичної, так і ментальної).

Психолог А. Маслоу виділяв такі основні риси творчої людини: мимовільність, виразність, легкість тощо. А. Маслоу стверджував, що творча людина – здорова людина, яка самореалізовується. Для А. Маслоу креативність є засобом реалізації потенціалу особистості (самоактуалізації) і характеризується

такими рисами, як прийняття себе та свобода духу. Крім наявних підходів, у сучасний час за кордоном активно розвивається концепція британського філософа Е. де Боно. Створена ним концепція нестандартного мислення використовує формальні методи для опису творчого мислення. У своїх дослідженнях Е. де Боно займався аналізом дійсної та можливої поведінки систем, що самоорганізуються, з метою отримати уявлення про природу виникнення творчості (креативності). Загалом у працях сучасних західних дослідників спостерігається перехід від традиційного розуміння творчості та співвіднесення креативності, як риси, що притаманна сучасній людині, зі сферами управління, економікою та політикою.

Автор теорії креативного класу Р. Флорида вважає, що креативність як здатність створювати значущі нові форми в сучасному світі є основним джерелом конкурентної переваги особистості. Так, Р. Флорида пише: «Рушійною силою стала саме людська креативність, яка відіграє ключову роль в економіці та суспільстві [8]. Виходячи з цього, на думку Р. Флориди креативності притаманні такі категорії як: новизна, цінність, непередбачуваність, а також раціоналізація.

Урбаніст Ч. Лендрі під креативністю розуміє здатність (можливість) створювати продукт, що має новизну, задовольняє існуючу в суспільстві потребу і відповідає духу часу. На думку автора, креативність нерозривно пов'язана як із пошуками нового (розробленням інновацій), так і з пошуком нового застосування вже наявним речам (теоріям) [9].

Одним із сучасних інноваційних трактувань креативності у XXI столітті є розгляд креативності з точки зору натуралістичної філософії, тобто по суті розуміння креативності як результату тих змін, які мають місце всередині молекули ДНК. Сьогодні ця натуралістична позиція найкраще представлена роботами Р. Докінза з Оксфордського університету та Д. Деннета з Університету Вільяма Говарда Тафта, які вивчають творчу роботу людського мозку, що розвивається. Вчені вважають, що людська креативність є результатом складної, динамічної взаємодії між біологією та культурою [10].

У третьому тисячолітті розглядають новий феномен: здатність людини дедалі більше маніпулювати процесом еволюції за допомогою нанотехнологій і генетичної інженерії. У XXI столітті нові форми життя і штучний інтелект є частинами органічної еволюції, що відбувається, напрямок якої задає людська креативність.

Ми вважаємо, що міські креативні простори виступають найбільш значущими майданчиками реалізації креативного (творчого) потенціалу городянина і потенційними джерелами формування його ціннісних орієнтацій. Меш-

канці різних типів міст мають нерівний доступ до розміщених у просторі поселення соціокультурних можливостей. Доступність є ключовим чинником, що впливає на вибір мешканцями життєвих цінностей. Рівень креативного розвитку міського соціуму (існування на його території креативних просторів) є сприятливою умовою для розвитку особистості городянина і плідним середовищем для формування її ціннісних орієнтацій.

Що є первинним: соціальне середовище створює умови для розвитку та формування в городянина відповідних ціннісних орієнтацій чи він силою свого інтелекту створює середовище, здатне сприймати ціннісні новації? Подібне питання не раз ставилося в соціально-філософських дослідженнях, різні філософські напрями мають різні підходи до його розв'язання і нерідко суттєво відрізняються один від одного. На сьогодні можна констатувати, що всі підходи поділяються на два: сингуляризм («соціальний атомізм») та універсалізм. За сингуляризму за основу береться людина, її творче начало і з неї виводять усі характеристики та настанови суспільства. Цього напрямку чи іншою мірою дотримувалися Т. Гоббс, Г. Зіммель, Г. Тард та інші. В універсалізмі, характерному для Аристотеля, Г. В. Ф. Гегеля, І. Канта та інших філософів визначальним початком є суспільство і соціальне середовище, яке воно створює та підтримує, особистість у цьому разі детермінується суспільним оточенням. Щодо взаємовпливу соціального середовища, цінностей особистості та можливостей її самореалізації класичною є теорія Дж. Локка, яка стверджує, що від народження всі люди володіють приблизно однаковими здібностями та уявленнями. Відсутність вроджених здібностей не виключає наявності у людини спадкових схильностей до якогось роду діяльності. Дж. Локк також зазначає, що вроджені задатки потребують активного розвитку для перетворення на здібності. Таким чином, ефективне формування ціннісних орієнтацій людини починається з етапу народження. Формування системи ціннісних орієнтацій потребує накопичення досвіду. Дж. Локк визначає основою пізнання і розвитку людини життєвий досвід, отримуючи який особистість удосконалює свої знання, навички та вміння [5, с. 458]. Необхідні умови для накопичення досвіду та формування ціннісних орієнтацій особистості може надавати соціальне середовище.

Висновки. Таким чином, формування соціальним середовищем особистості з традиційною системою ціннісних орієнтацій має високу цінність з позиції прогресивного розвитку суспільства. Саме вплив на формування в особистості свідомого прагнення до творчої активності є найважчим завданням, яке може

бути вирішене шляхом змін у соціальному середовищі. Роль креативного середовища міста полягає у формуванні усвідомленого бажання і постійного прагнення особистості до результативної діяльності. Відповідно до цього методологічного підґрунтя діяльність і поведінка індивіда виступають як визначальні чинники, що зв'язують інші елементи соціального середовища міста в єдину цілісність.

Насамкінець зазначимо, що у XXI столітті індустріальна економіка, високотехнологічне виробництво та природні ресурси вже не виступають достатньою підставою для успішного розвитку міста, соціуму й особистості, тому розуміння креативного потенціалу міського простору як творчого ресурсу, що надає змогу продукувати нові форми людського життя, змінювати й корегувати соціальну реальність, формувати суспільні тенденції й напрямки, впливати на цінності та ціннісні орієнтації особистості, стає реальністю, без якої неможливо досягнути успіху в розвитку міста, соціуму й особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Радіонова Л. О., Козирева Н. В. Місто в історико-філософському контексті / *Актуальні питання у сучасній науці*. Випуск № 3(21) 2024. С. 1192–1204. <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/issue/view/219>
2. Gilles Deleuze, Félix Guattari. Qu'est-ce que la philosophie? URL: <https://www.librairie-gallimard.com/>

[livre/9782707345363-qu-est-ce-que-la-philosophie-gilles-deleuze-felix-guattari/](https://www.librairie-gallimard.com/livre/9782707345363-qu-est-ce-que-la-philosophie-gilles-deleuze-felix-guattari/)

3. Радіонова Л. О. URBAN SPACE – ексклюзивна креативність українських міст // *Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., «Європейський вектор модернізації економіки: креативність, прозорість та сталий розвиток»* – Харків: ХНУБА, 2020. 567 с.
4. Реале Джованні, Антісері Даріо. Західна філософія від витоків до наших днів. Античність. Мілан-Рим, 1994. 185 с.
5. Реале Дж., Антісері Д. Західна філософія від витоків до наших днів. Від Відродження до Канта. Мілан-Рим, 1994. 864 с.
6. Barbara Levine WORKS ABOUT JOHN DEWEY, 1886-2016 Center for Dewey Studies Southern Illinois University, 2016. URL: https://deweycenter.siu.edu/_common/documents/works-about-dewey-2016.pdf
7. Alfred North Whitehead. The Aims of Education and Other Essays. Macmillan, New York 1929. URL: <https://www.educationevolving.org/files/Whitehead-AimsOfEducation.pdf>
8. Florida Richard L. Who's Your City: how the creative economy makes choosing where to live the most important decision of your life New York: Basic Books, 2008. 374 pp. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Who_s_Your_City.html?id=oGfyMC5QtikC&redir_esc=y
9. Charles Landry. The Creative City: A Toolkit for Urban Innovators. URL: https://books.google.com.ua/books?id=nGCshndAt4sC&pg=PA11&hl=ru&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
10. Докінз Річард. Егоїстичний ген / Пер. з англ. Я. А. Лебеденко. Харків: КСД, 2017. 540 с.

СЕКЦІЯ 3

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

НАВЧАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА СИСТЕМНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЦИВІЛЬНОМУ НАСЕЛЕННЮ, ЯКЕ ПОСТРАЖДАЛО ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

EDUCATIONAL-DEVELOPMENTAL PROGRAM OF SYSTEMIC PSYCHOLOGICAL AID FOR WAR-AFFECTED CIVILIAN POPULATION

Публікація присвячена опису результатів розробки та апробації навчально-розвивальної програми системної психологічної допомоги для цивільного населення, яке зазнало впливу війни. Проведено аналіз наукових джерел, які висвітлюють форми та методи психологічної допомоги в умовах війни та вплив травматичних подій на психосоціальний стан постраждалих. Представлено структуру та етапи реалізації програми, апробованої на вибірці з 30 осіб віком від 22 до 41 року, з яких 23 особи відносились до жіночої статі, та 7 – до чоловічої. Теоретичними і методологічними основами були обрані ідеї соціально-психологічного тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії у поєднанні із системним підходом до особистості задля здійснення комплексного впливу на психологічний стан учасників. Основна мета програми полягала у покращенні психосоціального стану учасників через відпрацювання навичок зміцнення вітальності; навичок здорової соціальної взаємодії; навичок самоопанування тяжкими переживаннями. Програма складається з 10 занять, 2 з яких мають відношення до блоку «Вітальність», 3 – до блоку «Соціальна взаємодія», 3 – до блоку «Особистісні переживання»; 1 вступне та 1 завершальне заняття. Навчально-розвивальна програма була реалізована засобами онлайн-зв'язку. Відбір учасників відбувся із використанням критеріїв виключення, до яких належали: вік молодше 18 років, вік до 18 років; паралельна участь в інших НРП або корекційних програмах; відмова від поінформованої згоди; неможливість відвідувати заняття в означений в анкеті час. Була обрана щотижнева періодичність занять. Дні занять могли змінюватись в залежності від безпекової ситуації в країні. Представлено результати порівняльного аналізу діагностованих психоемоційних показників учасників до та після проходження програми, які засвідчують її ефективність. Для порівняння діагностичних результатів було використано критерій Т-Вілкоксона. Позитивні психологічні ефекти, засвідчені фінальною діагностикою, пояснені доцільністю дібраних методів, а також позитивним впливом ком'юніті, яке склалося завдяки об'єднанню учасників програмі.

Ключові слова: системний підхід, системна психологічна допомога, навчально-розви-

вальна програма, війна, соціально-психологічний тренінг, когнітивно-поведінкова терапія.

The publication is devoted to describing the results of the development and testing of a systemic psychological support training program for the civilian population affected by the war. An analysis of scientific sources was conducted to explore forms and methods of psychological support in wartime conditions and the impact of traumatic events on the psychosocial state of the affected population. The structure and implementation stages of the program are presented, tested on a sample of 30 participants aged 22 to 41, including 23 women and 7 men. The theoretical and methodological foundations were based on ideas of social-psychological training and cognitive-behavioral therapy, combined with a systemic approach to personality for comprehensive impact on the participants' psychological state. The main goal of the program was to improve the psychosocial well-being of participants by practicing skills to enhance vitality, healthy social interaction, and self-regulation of difficult experiences. The program includes 10 sessions, 2 of which belong to the «Vitality» block, 3 to the «Social Interaction» block, and 3 to the «Personal Experiences» block, with one introductory and one concluding session. The training program was delivered via online communication. Participants were selected using exclusion criteria, which included age under 18, concurrent participation in other training or corrective programs, refusal of informed consent, and inability to attend sessions at the scheduled time. Weekly sessions were held, with flexibility for changes based on the security situation in the country. The results of a comparative analysis of diagnosed psycho-emotional indicators before and after the program demonstrate its effectiveness. The Wilcoxon T-criterion was used for comparing diagnostic results. The positive psychological effects shown in the final diagnosis are attributed to the appropriateness of selected methods, as well as the positive impact of the community formed by uniting participants through the program.

Key words: systemic approach, systemic psychological aid, educational-developmental program, war, social-psychological training, cognitive-behavioral therapy.

УДК 159.9.072
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.3>

Квітка Н.В.

аспірантка кафедри практичної психології
Криворізький державний педагогічний університет

Вступ. Ситуація, що склалася внаслідок військової агресії, призвела до значного збільшення кількості людей, які потребують пси-

хологічної підтримки. У зв'язку з цим виникла необхідність розробки та впровадження ефективних методів надання допомоги, які б врахо-

ували специфіку травматичних переживань, пов'язаних з війною. Окрім загальновідомих видів психологічної допомоги, таких як психологічне консультування, психокорекція, психотерапія, свого поширення в воєнних умовах також набувають:

- гарячі лінії психологічної допомоги (psychological hotline), в які має змогу звернутися людина до реального фахівця та обговорити труднощі, які вона має [19];

- пре-налаштовані чат-боти із заздалегідь прописаними алгоритмами відповідей, що містять рекомендації із самопомоги при різних тяжких станах, а також контакти центрів, куди можна звернутися за кваліфікованою підтримкою [11, 13];

- чат-боти на основі штучного інтелекту., такі як Elomia [17], де заздалегідь навчені на реальних текстових консультаціях мовні моделі із доведеною мірою ефективності реагують на повідомлення від людини у спосіб, в який реагував би справжній психолог;

- застосунки із різноманітними вправами та порадами по самопомозі [13], які мають високу популярність та демонструють позитивний терапевтичний ефект при тривожних, депресивних станах, а також в контексті розвитку навичок самопіклування [10].

У контексті цього різноманіття постає питання, які теоретико-методологічні напрямки роботи та специфічні методи пасували б концепції системної психологічної допомоги, яку ми розробили в результаті попередніх теоретико-емпіричних знахідок [2], графічно зображених на рисунку 1.

Виклад основного матеріалу дослідження. Когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ), емоційно-фокусована терапія (далі – ЕФТ) та EMDR продемонстрували найвищу ефективність у роботі із посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) та комплексним посттравматичним стресовим

розладом (далі – КПТСР) [14, 18]. Тому нами було прийнято рішення використати ідейний базис КПТ [12; 15] у формуванні програми допомоги, а також відповідно до наявних компетенцій володіння даним методом. КПТ акцентує увагу на зміні дисфункціональних когнітивних схем та поведінкових патернів, які зберігають або посилюють психологічні розлади, допомагаючи клієнтам навчитися ідентифікувати та трансформувати негативні думки, переконання та поведінкові реакції. Цей метод є особливо корисним у роботі з психологічною травмою, оскільки дозволяє опрацьовувати травматичні спогади та емоційні реакції в безпечному терапевтичному контексті, поступово знижуючи їхній емоційний вплив. Крім того, КПТ надає учасникам конкретні навички психологічної самопомоги, які можуть бути застосовані у повсякденному житті, що сприятиме відновленню функціональності та соціальної інтеграції учасників програми.

Нами також були використані ідеї соціально-психологічного тренінгу (далі – СПТ) [1], оскільки він дозволяє опрацьовувати ключові аспекти міжособистісних взаємодій на соціально-психологічному рівні. Травма може значно вплинути на соціальне функціонування особистості, спричинити ізоляцію, труднощі в комунікації та погіршення стосунків із близькими людьми. СПТ, будучи інтерактивним методом, може сприяти розвитку комунікативних навичок, емоційної регуляції та відновленню соціальної підтримки, що є критичним для процесу психосоціальної реабілітації. Додавання СПТ до КПТ дозволить учасникам не лише змінювати свої когнітивні схеми, але й застосовувати на практиці нові соціальні навички в безпечному середовищі, що в перспективі підсилить терапевтичний ефект.

Відповідно до ідей системного підходу ми розробили 3 послідовні тематичні блоки нашої навчально-розвивальної програми (далі –

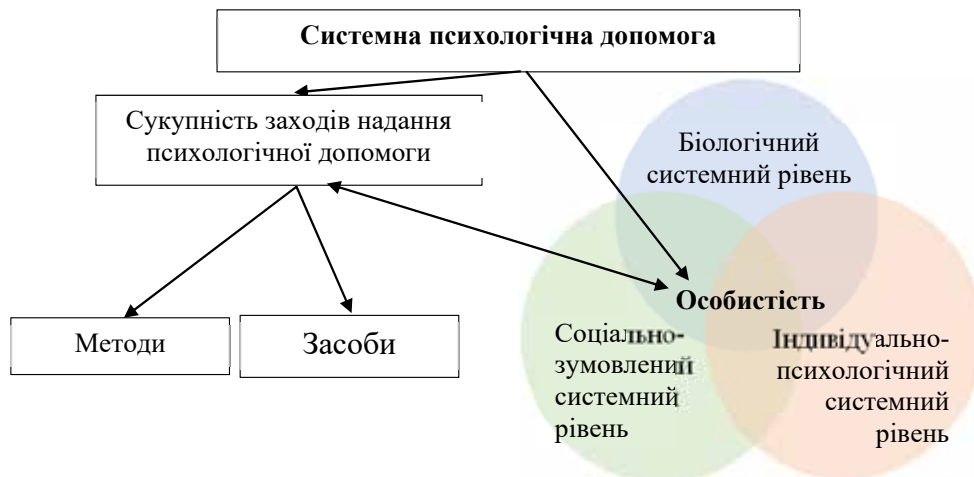


Рис. 1. Загальна структура системної психологічної допомоги

НРП). Назва – «Системне плекання особистості в умовах війни». Блок розвитку вітальності відповідає біологічному системному рівню особистості; блок соціальної реалізації, опанування навичок здорової міжособистісної комунікації – соціально-зумовленому рівню; блок опанування навичок подолання тяжких переживань, спричинених життєвими викликами, у т. ч. війною – індивідуально-психологічному системному рівню (табл. 1).

Основна мета НРП «Системне плекання особистості в умовах війни» – покращення психосоціального стану учасників через відпрацювання навичок зміцнення вітальності; навичок здорової соціальної взаємодії; навичок самоопанування тяжкими переживаннями.

НРП складається з 10 занять, 2 з яких мають відношення до блоку «Вітальність», 3 – до блоку «Соціальна взаємодія», 3 – до блоку «Особистісні переживання»; 1 вступне та 1 завершальне заняття. Зміст вступного заняття включає в себе знайомство учасників з ведучими, змістом програми, один одним, правилами роботи, проведення констатувальної діагностики. Завершальне заняття містило в собі підбиття підсумків пройденого шляху, резюмування отриманих навичок, отримання зворотного зв'язку від учасників щодо програми, проведення фінальної діагностики.

Логіка кожного заняття обумовлена концептуальними ідеями побудови психологічної роботи в межах напрямку КПТ. Кожне заняття

поетапно містить загальні компоненти шерінгу щодо особистих переживань та завдань на самостійне опрацювання; розгляду теми на порядку денному; обговорення подальших завдань на самостійне опрацювання, які мають на меті закріплення та розвиток знань, умінь та навичок, здобутих безпосередньо на занятті [12]. Така структура забезпечувала наступність засвоєння учасниками отриманої інформації.

Апробація НРП «Системне плекання особистості в умовах війни» відбулася у період з червня 2024 року по серпень 2024 року. Загальна кількість респондентів, які повністю пройшли програму, опрацювали первинне та повторне опитування, склала 30 осіб віком від 22 до 41 років, серед яких 23 особи жіночої статі, та 7 – чоловічої. З них 13 осіб є фізичними особами підприємцями, 12 – найманими працівниками, 5 – безробітними.

Запрошення на участь у НРП було поширено за допомогою соціальних мереж (Facebook, Instagram). Добір учасників відбувався через онлайн-анкетування за допомогою Google-Forms. В анкеті містилась інформація про мету, умови проведення дослідження та порядок опрацювання особистих даних. Усі учасники були повідомлені про добровільність проходження НРП з правом відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків. Кожен учасник надав поінформовану згоду щодо умов проведення дослідження,

Таблиця 1

Структура НРП «Системне плекання особистості в умовах війни»

Назва блоку	Мета блоку	Структурний рівень особистості	Використані методики
1. Вітальність	Сформувати навички помічати та регулювати психофізичну напругу, плекати гарний психоемоційний стан	Біологічний	«Термометр напруги»; «Прогресивна м'язова релаксація»; «STEB аналіз»; «Дихання за квадратом»; «Діафрагмальне дихання»; психоедукація щодо важливості гігієни сну, фізичної активності, правильного харчування; «Дистанціювання від переживань»; поведінкова активація щодо пошуку ресурсних активностей, цінностей та цінносних активностей; «Колесо балансу»; «Планування за SMART»
2. Соціальна взаємодія	Сформувати навички здорової міжособистісної комунікації	Соціально-зумовлений	«STEB аналіз»; психоедукація та відпрацювання у форматі рольових ігор навичок щодо: активного слухання, відстоювання особистих кордонів, асертивної поведінки, екологічного висловлення емоцій, опанування негативних переживань в конфліктних ситуаціях; поведінкова активація щодо соціальної активності
3. Особистісні переживання	Сформувати навички опанування переживань, пов'язаних з війною	Індивідуально-психологічний	«STEB аналіз»; психоедукація щодо наслідків війни; нарративна експозиція щодо досвіду переживання викликів війни «Моя історія про війну»; психоедукація про першу психологічну допомогу та відпрацювання навичок її надання; техніка роботи з травматичними спогадами «Сейф»

мети, а також способу збереження та використання результатів проміжної діагностики з метою оцінки ефективності програми. Учасники також були попереджені про можливість отримання інформації щодо результатів дослідження після його завершення. Було також означено, що результати діагностики будуть зашифровані, що унеможливуватиме ідентифікацію їх особистості в публікаціях. Усі дані зберігалися з обмеженим доступом лише для дослідницької групи. Зібрані дані використовувалися виключно для наукових цілей і не передавалися третім сторонам.

Анкети осіб, що виявили бажання прийняти участь у НРП, були оцінені за наступними критеріями виключення:

- вік до 18 років;
- паралельна участь в інших НРП або корекційних програмах;
- відмова від поінформованої згоди;
- неможливість відвідувати заняття в означений в анкеті час.

Особи, які відповідали усім вимогам, були допущені до проходження НРП та отримали запрошення на спільну телеграм-групу, в якій надалі обговорювались організаційні питання, та в якій учасники мали можливість спілкуватися щодо особистих вражень; посилення на первинне опитування; постійне посилення на онлайн зустрічі; нагадування про організаційні правила; інформаційні матеріали.

Організаційними правилами участі у НРП були:

- дотримуватись встановленого розкладу, що включає своєчасне з'явлення на онлайн-сесії, своєчасне виконання домашніх завдань та повагу до часових обмежень кожного заняття;
- завчасно попереджати за добу у разі неможливості відвідати заняття або у разі прийняття рішення про припинення роботи групи;
- дотримуватись правил безпеки під час повітряних тривог;
- брати участь у всіх видах діяльності програми, включаючи обговорення, групові проекти та індивідуальні завдання;
- поважати конфіденційність особистої інформації та обговорень, що відбуваються під час сесій; не поширювати матеріалів програми, особистих даних інших учасників або інформації про їх участь у програмі;
- забезпечити себе необхідними технічними засобами для участі в програмі, такими як комп'ютер, стабільний доступ до Інтернету, камера та мікрофон, встановити необхідне програмне забезпечення, що застосовується для проведення занять;
- дотримуватись етики спілкування в онлайн-середовищі, поважати права та думки інших учасників та викладачів; неприпустимість дискримінації або будь-яких інших форм неповажного ставлення;

- виконувати всі завдання самостійно;
- надавати зворотній зв'язок щодо програми, заповнюючи опитування або анкети;
- звертатися до організаторів НРП у разі виникнення проблем із технічними питаннями.

На початку та наприкінці проходження НРП «Системне плекання особистості в умовах війни», задля оцінки ефективності проведених інтервенцій нами було здійснено опитування респондентів за розробленою анкетой та рядом психодіагностичних методик.

Розроблена нами анкета містила поінформовану згоду для учасників про умови обробки та збереження результатів їх опитування. Було зазначено про конфіденційність та подальше шифрування даних опитування з гарантією того, що вони не будуть передаватися третім сторонам. Результати були використані виключно в наукових цілях та для розробки ефективних інтервенцій. Були також відзначені контакти онлайн служб психологічної допомоги у разі, якщо зміст опитувальників призведе до появи негативних психологічних переживань, із якими вони не зможуть впоратись. Також додатково було надано контакти авторів та ведучих програми.

Логіка нашого діагностичного обстеження наслідує логіку створення корекційної програми та витікає з ідеї про три структурні рівні особистості: біологічний, соціально-зумовлений та індивідуально-психологічний. Нашою метою було дослідити, на скільки розроблена нами програма чинить вплив на учасників в означених сферах.

Усі обрані методики є самооцінними. Нижче ми наводимо більш детальний опис параметричних характеристик використаного діагностичного інструментарію.

1. Шкала соматичних симптомів – Somatic Symptom Scale – 8 (SSS-8) [7]. Опитувальник містить 8 тверджень із описом соматичних симптомів, частоту прояву яких за останні два тижні респонденту необхідно оцінити за шкалою Лайкерта (де 0 – «Зовсім ні», 4 – «Дуже часто»). Методика є моношкалою та передбачає оцінку вираженості рівнів дискомфорту:

- низький (від 4 до 7);
- середній (від 8 до 11);
- високий (від 12 до 15);
- дуже високий (від 16 до 23).

Вибір методики обумовлений потребою отримати інформацію про загальне суб'єктивне самосприйняття фізичного стану респондентів.

2. Опитувальник ITQ (International Trauma Questionnaire) [3]. Опис цього психодіагностичного інструменту поданий у другому розділі даного дослідження. ITQ містить 12 тверджень, які оцінюють симптоми ПТСР та КПТСР. Твердження пропонується оцінювати за шкалою Лайкерта від 0 до 4 із відповід-

ними значеннями: «Ніскільки» (0); «Трохи» (1); «Помірно» (2); «Досить сильно» (3); «Надзвичайно сильно» (4). Бали за методикою підраховуються як сума балів за кожне твердження. Мінімальна кількість балів за шкалою ПТСР та КПТСР сягає 0 балів. Максимальна кількість балів за шкалою ПТСР сягає 24 бали; за шкалою КПТСР – 48 балів. Він був розроблений відповідно до організаційних принципів МКХ-11 (ICD-11). ITQ має дві основні субшкали з трьома кластерами симптомів у кожній. Для ПТСР: інтрузії; уникнення; гіперпильність. Для порушень самоорганізації (DSO): порушення емоційної саморегуляції; негативна «Я»-концепція; порушення стосунків.

Максимальна кількість балів за кожною зі шкал сягає 8 балів, мінімальна – 0. Даний опитувальник був апробований на вибірці українців. Дослідженням Зликова В. та ін. було адаптовано опитувальник ITQ до української вибірки та підтверджено можливість використання його для діагностики КПТСР та ПТСР. Використання даної методики обумовлено необхідністю моніторингу рівня можливої травматизації учасників корекційної програми задля екологічного підбору психологічних втручань нашої НРП.

3. «Шкала оптимістичного стану» («State Optimism Measure» (SOM)) [6]. Методика є моношкалою та складається з 7 тверджень, які респонденту необхідно оцінити за шкалою Лайкерта (де 1 – «Категорично не згоден (-на); 5 – «Абсолютно згодний (-на)»). Мінімальна кількість балів за шкалою – 7, максимальна – 35. Отримана кількість балів може знаходитись в окреслених автором числових діапазонів та відноситись до певного наступних рівнів оптимізму:

- низький (≤ 17 –24 бали);
- середній (25–31 бал);
- високий (32–35 балів).

Методика була апробована на українській вибірці. Вибір цієї методики обумовлений припущенням, зробленим у висновках до другого розділу щодо можливої схильності оцінювати рівень загрози власному життю події, що відбулася, відповідно до віри особи у власну можливість впоратись із її наслідками в майбутньому згідно з наявних в неї ресурсів (через це також був обраний опитувальник ресурсності, описаний нижче).

4. «Шкала соціального благополуччя» (Кіз К., в адаптації Четверик-Бурчак А. Г.) [8]. Опитувальник був апробований та адаптований для української вибірки. Складається з 15 тверджень, прямих та зворотніх, які респонденту необхідно оцінити згідно зі шкалою Лайкерта (де 1 – «Абсолютно незгоден», 7 – «Абсолютно згоден»). Опитувальник вимірює такі параметри: загальний рівень соціального благополуччя; соціальне прийняття; соціальна

актуалізація; узгодженість із суспільством; соціальний внесок; соціальна інтеграція.

Вибір даної методики обумовлений нашим припущенням, зробленим у висновках до другого розділу, про те, що людина, яка зазнала впливу подій, що травмують, в першу чергу може мати дезадаптацію на соціально-психологічному рівні, аспекти якого було поставлено за мету дослідити даним опитувальником.

5. «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ – 3) (Калюк О., Савченко О.) [5]. Опитувальник складається з 20 тверджень, прямих та зворотніх, які респонденту необхідно оцінити згідно зі шкалою Лайкерта (від «Повністю не погоджуюсь» до «Повністю погоджуюсь»). Нарахування балів відбувається при співпадінні відповіді респондента із запропонованим ключем. Опитувальник містить три шкали: задоволеність життям; невдоволеність собою та розчарування в житті; задоволеність у відносинах з іншими.

Вибір цієї методики обумовлений потребою детально дослідити аспект когнітивного ставлення людини до її відношень у соціальній сфері та доуточнити результати за попередньою методикою.

6. «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (Штепа О. С.) [9]. Методика, що була розроблена та апробована на українській вибірці, складається з 67 тверджень, які респондентам необхідно оцінити «+», якщо він/вона погоджується з твердженням, або «–», якщо не погоджується. Кожна відповідь, яка відповідає ключу, оцінюється в 1 бал. Мінімальна кількість балів – 0, максимальна – 112. Авторка визначає наступні рівні психологічної ресурсності:

- 0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;
- 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
- 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
- 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Опитувальник складається з 15 субшкал, до яких відносяться: упевненість у собі; доброта до людей; допомога іншим; успіх; любов; творчість; віра у добро; прагнення до мудрості; робота над собою; самореалізація у професії; відповідальність; знання власних ресурсів; уміння оновлювати власні ресурси; уміння використовувати власні ресурси; загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

7. «Шкала переконань про переживання» (WWQ-2, (с) український переклад – Український інститут когнітивно-поведінкової терапії: www.i-cbt.org.ua). Опитувальник складається з 25 тверджень, які респонденту необхідно оцінити за шкалою Лайкерта (де 1 – «Зовсім не відповідає», 5 – «Абсолютно відповідає».

Методикою передбачені наступні шкали, які є відображенням загальних ідейних ставлень до особистісних переживань:

- переживання допомагають вирішувати проблеми;
- переживання допомагають мотивувати;
- переживання захищають особу від важких емоцій, якщо стається щось негативне;
- переживання самі по собі попереджають негативні результати;
- схильність до переживань – це позитивна якість особистості.

Вибір цієї методики обумовлений нашим інтересом до характеру ставлення респондентів до власних переживань.

З метою визначення напрямку зсуву показників досліджуваних параметрів нами було використано критерій Т-Вілкоксона [4]. Він є високочутливим непараметричним методом статистичного аналізу, який застосовується для перевірки гіпотези про відсутність змін між двома залежними вибірками або спостереженнями. Його використання є особливо актуальним у випадках, коли вихідні дані не відповідають критеріям нормальності розподілу або коли дослідницька вибірка є недостатньо великою для застосування параметричних тестів, таких як парний t-тест. Метод Вілкоксона передбачає обчислення різниць між парами вимірювань до та після експозиції втручання, з подальшим ранжуванням цих різниць за їх абсолютними значеннями та присвоєнням їм знаків залежно від природи різниць (позитивних чи негативних). На підставі отриманих рангів розраховується сумарна статистика Т, яка є основою для інтерпретації результатів. Статистично значущі результати інтерпретуються на основі порівняння значення Т із критичними значеннями для відповідного обсягу вибірки. Для нашої вибірки критичні значення склали 151 для $p = 0.05$, 120 для $p = 0,01$. У випадку, коли значення $T_{емп.}$ є нижчим за критичне, нульова гіпотеза про відсутність змін відхили-

ється на користь альтернативної гіпотези про існування значущих змін між двома порівнюваними умовами. Прийняття рішення про статистичну значущість, як правило, здійснюється на рівні $p < 0,05$, що вказує на базову ймовірність отримання випадкового результату. Однак рівні $p < 0,01$ та $p < 0,001$ вказують на дедалі більш виражену силу впливу незалежної змінної на результативні показники, що підтверджує істотну ефективність втручання (табл. 2).

Висновки. Розроблена програма продемонструвала різницю у отриманих діагностичних показниках констатувальної та фінальної діагностик. Тенденцію зменшення вираженості соматичних скарг можна пояснити спрямованістю використаних методик на менеджмент психоемоційної напруги. Хоча статистичний аналіз демонструє тенденцію до зменшення вираженості показників шкал, що належать до ПТСР та КПТСР, як то: «Інтрузії», «Уникнення», «Гіперпильність», варто відзначити, що з 30 осіб лише 1 особа для кожної з означених шкал дала відмінні результати в фінальній діагностиці. Тож ці показники варто інтерпретувати з обережністю. Зменшення показників по шкалах «Негативна Я-концепція», «Порушення стосунків», а також всіх шкал в категорії соціально-зумовленого рівня та шкал опитувальника WWQ-2 можна пояснити тим, що обрані методики були спрямовані на активне залучення до відпрацювання навичок ефективної комунікації та аналізу переконань, які стосувались сприйняття себе та своїх переживань в цілому. На думку ведучої програми, терапевтичний ефект саме щодо соціального аспекту міг бути забезпечений тим, що програма надавала змогу розширити соціальні зв'язки через безпосереднє об'єднання певної кількості осіб для проходження НРП. Так, деякі учасники проявляли активність щодо дружніх зустрічей поза програмою, у спільному телеграм-чаті обговорювали різні питання, надавали один одному підтримку, ділилися не лише робочими світли-

Таблиця 2

Порівняння результатів констатувальної та фінальної діагностик шкал опитувальників

Шкали	$T_{емп.}$	$T_{кр.} (0.05)$	$T_{кр.} (0.01)$	R+	R-	Напрямок типового зсуву
1	2	3	4	5	6	7
Біологічний рівень						
Загальний рівень скарг на соматичні симптоми	39	151	120	39	286	зменшення
Соціально-зумовлений рівень						
Загальний рівень соціального благополуччя	53	151	120	412	53	збільшення
Соціальне прийняття	28			203	28	збільшення
Соціальна актуалізація	58			242	28	збільшення
Узгодженість із суспільством	31			140	31	збільшення
Соціальний внесок	48			183	48	збільшення
Соціальна інтеграція	37			216	37	збільшення

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7
Індивідуально-психологічний рівень						
Інтрузії	0	151	120	0	1	зменшення
Уникнення	0			0	1	зменшення
Гіперпильність	0			0	1	зменшення
Порушення емоційної саморегуляції	0			0	10	зменшення
Негативна «Я»-концепція	0			0	3	зменшення
Порушення стосунків	0			0	15	зменшення
ПТСР загальний	0			0	1	зменшення
КПТСР загальний	0			0	45	зменшення
Задоволеність життям	37,5			172,5	35,5	збільшення
Невдоволеність собою та розчарування в житті	22			22	329	зменшення
Задоволеність у відносинах з іншими	0			276	0	збільшення
Загальний рівень задоволеності життям	28			437	28	збільшення
Загальний рівень оптимістичного стану	137			163	137	збільшення
Упевненість у собі	16,5			19,5	16,5	збільшення
Доброта до людей	22,5			22,5	68,5	зменшення
Допомога іншим	-			39	39	відсутність змін
Успіх	-			10,5	10,5	відсутність змін
Любов	-			52,5	52,5	відсутність змін
Творчість	45			46	45	збільшення
Віра у добро	-			27,5	27,5	відсутність змін
Прагнення до мудрості	-			39	39	відсутність змін
Робота над собою	10			35	10	збільшення
Самореалізація у професії	32,5			33,5	32,5	збільшення
Відповідальність	-			27,5	27,5	відсутність змін
Знання власних ресурсів	25,5	65,5	25,5	збільшення		
Уміння оновлювати власні ресурси	9	82	9	збільшення		
Загальний рівень психологічної ресурсності особистості	104	196	104	збільшення		
Переживання допомагають вирішувати проблеми	41	41	212	зменшення		
Переживання допомагають мотивувати	110	110	268	зменшення		
Переживання захищають особу від важких емоцій, якщо стається щось негативне	8,5	8,5	69,5	зменшення		
Переживання самі по собі попереджають негативні результати	19,5	46,5	19,5	зменшення		
Схильність до переживань – це позитивна якість особистості	-	27,5	27,5	відсутність змін		
Творчість	45	46	45	збільшення		
Віра у добро	-	27,5	27,5	відсутність змін		
Прагнення до мудрості	-	39	39	відсутність змін		
Робота над собою	10	35	10	збільшення		
Самореалізація у професії	32,5	33,5	32,5	збільшення		

нами, а й шматочками особистого життя. Відсутність змін у деяких шкалах, що стосувалися психологічних ресурсів, можна пояснити тим, що розроблена програма була спрямована не на залучення учасників у різні види діяльності, а на плекання тих ресурсних активностей, які є унікальними та живильними для кожного з них. Збільшення показників щодо здатності розуміти та відновлювати власні ресурси можна спостерігати в статистичному порівняльному аналізі.

ЛІТЕРАТУРА:

- Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теорети-ко-методологічні основи соціально- психологічного тренінгу : Посібник. Харків : НУЦЗУ, 2015. 251 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/3246> (дата звернення: 30.10.2024).
- Квітка Н. В. Системна психологічна допомога цивільному населенню, що постраждало через війну. *Габітус*. 2024. Т. 62. С. 137–141. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208> (дата звернення: 30.10.2024).
- Міжнародний опитувальник травми (ITQ): адаптація україномовної версії та можливості

- використання для діагностики комплексного і відтермінованого ПТСП/В. Л. Зливков та ін. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 2, № 14. С. 145–161. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718186/1/Зливков%20Лукомская_Котух_Мельник.pdf (дата звернення: 30.10.2024).
4. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник : Підручник. Київ : Академвидав, 2009. 384 с.
5. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Т. 1, № 25. С. 89–101. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10> (дата звернення: 30.10.2024).
6. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 10–16. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.2> (дата звернення: 30.10.2024).
7. Чабан О. О., Хаустова О. О. Практична психосоматика: діагностичні шкали : Навч. посіб. Вид. дім "Медкнига", 2021. 200 с.
8. Четверик-Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника шкала соціального благополуччя К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. № 54. С. 28–33.
9. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 39. С. 380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399> (дата звернення: 30.10.2024).
10. A review of mobile chatbot apps for anxiety and depression and their self-care features / A. Ahmed et al. *Computer Methods and Programs in Biomedicine Update*. 2021. Vol. 1. P. 100012. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cmpbup.2021.100012> (date of access: 30.10.2024).
11. Armitage R. Digital psychological first aid in humanitarian contexts. *The Lancet Psychiatry*. 2022. Vol. 9, no. 7. P. e34. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(22\)00200-0](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(22)00200-0) (date of access: 30.10.2024).
12. Beck A. T., Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy, Third Edition: Basics and Beyond*. Guilford Publications, 2020. 412 p.
13. Digital psychological first aid for Ukraine / I. Frankova et al. *The Lancet Psychiatry*. 2022. URL: [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(22\)00147-x](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(22)00147-x) (date of access: 30.10.2024).
14. Lambert J. E., Alhassoon O. M. Trauma-focused therapy for refugees: Meta-analytic findings. *Journal of Counseling Psychology*. 2015. Vol. 62, no. 1. P. 28–37. URL: <https://doi.org/10.1037/cou0000048> (date of access: 30.10.2024).
15. Leahy R. L. *Cognitive Therapy Techniques, Second Edition: A Practitioner's Guide*. Guilford Publications, 2017.
16. Meta-analysis of interventions for posttraumatic stress disorder and depression in adult survivors of mass violence in low- and middle-income countries / N. Morina et al. *Depression and Anxiety*. 2017. Vol. 34, no. 8. P. 679–691. URL: <https://doi.org/10.1002/da.22618> (date of access: 30.10.2024).
17. Romanovskiy O., Pidbutska N., Knysh A. Elomia Chatbot: the Effectiveness of Artificial Intelligence in the Fight for Mental Health. *COLINS*. 2021. P. 1215–1224.
18. The effectiveness of psychosocial interventions in war-traumatized refugee and internally displaced minors: systematic review and meta-analysis / A. Nocon et al. *European Journal of Psychotraumatology*. 2017. Vol. 8, sup2. P. 1388709. URL: <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1388709> (date of access: 30.10.2024).
19. The experience of launching a psychological hotline across 21 countries to support Ukrainians in wartime / V. Palii et al. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1108/mhsi-04-2023-0040> (date of access: 30.10.2024).

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В ДИСКУРСІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

RESILIENCE OF PERSONALITY IN THE DISCOURSE OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Стаття присвячена теоретичному аналізу понять «стрес», «стресостійкість», «життєстійкість», «резильєнтність». У методологічному аспекті дослідження феномену стресостійкості висвітлюються основні положення концепції стресу, стратегій подолання стресу, салютогенної теорії, теорії психічної регуляції, саморегуляції, життєстійкості, резильєнтності та ін. Уточнено поняття «стрес» та розроблена класифікація видів стресу. В її основу покладено критерії: результат впливу стресу, тривалість і сила стресу, походження стресора, вид стресора. Зазначається, що критична величина стресу, яку може витримувати людина, перетворювати дистрес на еустрес, обумовлюється її стресостійкістю – сукупністю психофізіологічних (типом нервової системи, темпераментом, особливостями емоційної сфери, рівнем гормонів стресу, іншими нейрофізіологічними показниками) та набутих соціальних (силою духу, волі, переконаннями, цінностями, мотивами, самооцінкою, досвідом) якостей. Обґрунтовується формулювання поняття «стресостійкість» як сукупність генетично і соціально обумовлених якостей особистості, які визначають здатність мобілізувати психофізіологічний потенціал організму в екстремальних для нього ситуаціях, забезпечують здоров'язберігаючу модель поведінки людини. Визначені психологічні, фізіологічні та соціальні механізми стресостійкості. Теорії стресостійкості узагальнено в напрямки: генетично-конституціональний, психологічних захистів, адаптаційний, соціальних (набутих) захистів та резильєнс.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, здат-

ність особистості, властивість особистості, стресор, копінг, механізм захисту.

The article is dedicated to the theoretical analysis of the concepts of «stress», «stress resistance», «hardiness», and «resilience». In the methodological aspect of the study of stress resistance, the main principles of the stress concept, stress coping strategies, salutogenic theory, theory of mental regulation, self-regulation, hardiness, resilience, and others are highlighted. The concept of «stress» is clarified, and a classification of types of stress is developed. The classification is based on the following criteria: the result of stress impact, duration and intensity of stress, the origin of the stressor, and the type of stressor. It is noted that the critical level of stress that a person can endure, transforming distress into eustress, is determined by their stress resistance – a combination of psychophysiological (nervous system type, temperament, emotional sphere characteristics, stress hormone levels, other neurophysiological indicators) and acquired social (strength of spirit, will, beliefs, values, motives, self-esteem, experience) qualities. The concept of «stress resistance» is formulated as a set of genetically and socially determined qualities of an individual that determine the ability to mobilize the psychophysiological potential of the body in extreme situations, ensuring a health-preserving behavior model. Psychological, physiological, and social mechanisms of stress resistance are defined. Theories of stress resistance are summarized in the following directions: genetic-constitutional, psychological defenses, adaptive, social (acquired) defenses, and resilience. **Key words:** stress, stress resilience, hardiness, resilience, personal ability, personality trait, stressor, coping, defense mechanism.

УДК 159.962.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.4>

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Савищенко В.М.

д.ю.н., к.пед.н., професор,
професор кафедри психології та педагогіки

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Життя людини сповнено безліччю проблем, негараздів, конфліктів, непередбачуваних ситуацій, які необхідно подолати, розв'язати і пережити. Підготувати дитину до дорослого життя – одне із завдань педагогів і батьків, реалізація якого трансформується в обов'язок задовольнити її не тільки матеріально-побутові, а й духовні потреби. Батьки і вчителі прикладають чимало зусиль для щасливого майбутнього своїх дітей і учнів. І здавалось би ідеально підготовлені, з погляду школи і університетів, відмінники, зіштовхуючись з реаліями, провалюють іспити життя. Треба визнати, що й велика кількість успішних вже дорослих людей «зламуються», опиняються на узбіччі життя, не витримавши звільнення, банкрутства, розлучення, смерть близької людини – «ударів» долі. Алкоголізм, наркоманія, психічні розлади, суїциди, серцево-судинні захворювання, рак – і це неповний перелік наслідків стресу, низького рівня стресостійкості.

Стресостійкість є тією бронею, яка здатна захистити людину, забезпечити її виживання навіть у найскладніших умовах фашистського концтабору чи рашистського полону. Формування і розвиток стресостійкості має стати не менш важливим завданням для закладів освіти, як і підготовка випускників до зовнішнього незалежного тестування чи єдиного кваліфікаційного іспиту.

Через постійний негативний вплив стресорів на особистість студента відбувається виснаження захисних функцій організму і як наслідок – виникнення нервово-соматичних, нервово-психічних захворювань. Тому в діяльніх періодах вищої освіти у воєнний і повоєнні часи першочерговим завданням має бути збереження здоров'я молоді. Однак це завдання надзвичайно складне через неоднозначність розуміння поняття «стресостійкість», механізму формування і розвитку стресостійкості, відсутність ефективних методик.

Проблема стресостійкості має міждисциплінарний характер і розглядається з позиції медицини, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, дефектології, ергономіки, конфліктології, соціології.

У методологічному аспекті дослідження феномену стресостійкості ґрунтується на основних наукових положеннях концепції стресу (Г. Сельє), стратегій подолання стресу (Ч. Карвер, Р. Лазарус, С. Фолкман), теорії психічної регуляції (С. Рубінштейн), саморегуляції (О. Чебикін), життєстійкості (С. Кобаса, С. Мадді), салютогенної теорії (А. Антоновський) та ін.

Проблематика стресостійкості вивчалася вітчизняними вченими в контексті дослідження психологічної безпеки особистості та саморегуляції суб'єкта учіння в умовах інформаційних переважань (В. Моляко), здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі (В. Берзін, М. Савчин), мінімізації впливу наслідків ядерної катастрофи на психічний стан особистості (С. Яковенко), емоційної стійкості (І. Аршава, О. Чебикін), психологічної стійкості (Н. Гармезі, В. Климчук, А. Мастен). Останнім часом переважна більшість досліджень у психології, зокрема О. Богатої, М. Білової, Г. Дубчак, Л. Карамушки, К. Недрі, Г. Ришко, О. Самари, Ю. Теплюк, Т. Ульянової, Р. Шевченко, фокусується на вивченні подолання професійного стресу. Опис особистісного симптомокомплексу стресостійкості/стресовразливості здійснював В. І. Мозговий, творчого ресурсу стресостійкості – О. Блінов, і М. Шопіна, розвитку стресостійкості/життєстійкості, резильєнтності – С. Богданов, М. Білова, А. Кавалеров, О. Кокун, Т. Мельничук, В. Панок, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. Наукові розвідки у галузі психології стресостійкості особистості та особливостей її розвитку в студентській молоді здійснили Л. Афанасенко, К. Кім, О. Когут, В. Корольчук, В. Крайнюк, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Д. Романовська, А. Шамне, Р. Швачій, В. Шмаргун, С. Яшник та ін. Вивченню мотиваційних ресурсів стресостійкості особистості та студентської молоді присвячені праці Д. Морозова, Н. Юр'євої, інформаційних засобів визначення стресостійкості – Н. Бойко, психологічних особливостей стресостійкості особистості – Т. Дудки. Психологічні особливості стресостійкості дітей-сиріт досліджували Х. Стельмашук, учнівської молоді з релігійним світоглядом – В. Іванцанич.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що феномен стресостійкості є предметом дослідження багатьох науковців, проте однозначного визначення змісту поняття «стресостійкість» не здійснено. Досить часто його вживають як синонім до понять «психологічна стійкість», «емоційна стійкість», «стрес-ре-

зистентність», «фрустраційна толерантність», «екстремальна надійність», «загальна екстремальна стійкість», «особистісний адаптаційний потенціал», «життєстійкість», «психологічна стійкість», «резильєнтність». Така неузгодженість у розмежуванні цих понять потребує їх ґрунтовного і всебічного аналізу, який, на нашу думку, слід проводити з погляду філософських категорій одиничного й загального, лексем «стрес» і «стійкість».

Мета статті: здійснити теоретичний аналіз понять «стрес», «стресостійкість», «життєстійкість», «резильєнтність»; класифікувати види стресу, охарактеризувати умови виникнення навчального стресу, уточнити поняття «стрес» та «стресостійкість»; узагальнити наукові погляди вивчення теорії стресостійкості.

Слід відзначити, що наукова дискусія дослідження феномену стресу наповнена, по-перше, логіко-семантичним змістом, оскільки, на думку Л. Наугольник [9, с. 10], засновник концепції стресу Ганс Сельє, розробляючи теорію загального адаптаційного синдрому, для позначення свого відкриття обрав вкрай невдалий термін, що призвело до термінологічної плутанини.

Так, в англійській мові «stress» позначає напругу, емоційний стан людини, що виникає під впливом сильних переживань [18, с. 511]. У царину психологічних та медичних знань термін «стрес» увійшов у значенні «реакції організму», в фізиці він вживається відповідно до лексичного значення і позначає «напруження».

На думку фундатора теорії стресу Г. Сельє, стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів. Стрес розвивається як єдиний процес, як феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні зовнішні впливи – стресори. Цей процес має три стадії. На першій стадії «тривоги» організм зіштовхується з негативним фактором середовища і намагається пристосуватися до нього. На другій стадії «резистентності» (адаптації) відбувається адаптація до нових умов. На третій стадії – виснаження гормональних ресурсів і зрив систем адаптації, у результаті чого виникають патології, хвороби, які можуть призвести до летального кінця. На всіх стадіях стресу Ганс Сельє провідну роль відводив корі наднирок, виробленню стероїдних гормонів-глюкокортикоїдів – фізіологічному механізму регулювання стресом в організмі людини. Критична величина стресу, після якої він стає руйнівним, індивідуальна. Стрес може супроводжуватися негативними емоційними реакціями, дезадаптивною поведінкою. Такий «поганий» стрес Сельє назвав дистресом (з англ. distress – лихо, страждання, нещастя). Але стрес може тонізувати роботу організму,

мобілізувати його сили, тобто бути корисним – еустресом [11].

Розширили уявлення про стрес інші дослідники. Р. Лазарус розробив транзакційну теорію стресу, розмежував фізіологічне і психологічне розуміння стресу, вперше використав поняття «копінг» (від англ. coping – долати) і обґрунтував його значення для подолання стресу. В транзакційній теорії стрес розглядається як результат транзакції між людиною і середовищем, а оцінка стресового фактору є основою стресового досвіду. Модель оцінки стресу Р. Лазаруса та С. Фолькмана складається з компонентів: первинної оцінки – визначення загрози стрес-фактору, усвідомлення, що дії, події, середовище навколо є шкідливим; вторинної оцінки – наявності ресурсів, стратегій подолання загроз, реакції копінгу – спроб управляти стресогенною ситуацією; процесу переоцінки – повторної оцінки стрес-фактору та ресурсів його подолання. У межах транзакційної теорії вченими визначено види стресу (епізодичний, гострий і хронічний) та типи стресорів (подія, ситуацію, сигнал, стан) [29].

Американським інститутом стресу визначено види стресу:

1) гострий стрес – походить від вимог і тиску минулого й майбутнього, як правило, є короткостроковим;

2) епізодичний гострий стрес – має довгостроковий характер, позбавлення від стресу людина переживає епізодично;

3) хронічний стрес – характеризується як тривалий, полегшення від стресу не відбувається [1].

Узагальнюючи думки різних науковців, маємо можливість класифікувати види стресу за критеріями (табл. 1):

1) результат впливу стресу – еустрес, дистрес;

2) тривалості та сили стресу – гострий, хронічний;

3) генезису (походження) стресора – фізіологічний і психологічний (емоційний стрес);

4) виду стресора: надзвичайної події (стрес у екстремальних ситуаціях), конфлікту (особистісний стрес, моральний стрес), сферою діяльності (професійний, навчальний стрес), темпом соціального життя (соціальний стрес).

Розуміння природи навчального стресу є досить важливим для нашого дослідження з огляду можливості використання психопрофілактичних та корекційних заходів, ори-

Таблиця 1

Класифікація видів стресу

№	Критерій класифікації	Вид стресу	Характеристика стресу
1.	Результат впливу стресу	Дистрес (поганий)	Дистабілізує людину, здійснює руйнівний вплив.
		Еустрес (корисний)	Активізує психічні та фізіологічні процеси, забезпечує виживання.
2.	Тривалість і сила стресу	Гострий	Короткостроковий, сильної дії.
		Хронічний	Довгостроковий, слабкої (помірної) дії.
3.	Генезис стресора	Фізіологічний	Є наслідком природних факторів (води, вогню, температури, випромінювання, радіації, вібрації, голодування, поранення тощо).
		Психологічний (емоційний)	Є наслідком соціальних факторів, взаємодії людини з соціальним мікро- і макросередовищем, переживання подій, які відбуваються в ньому.
4.	Вид стресора: надзвичайна подія	стрес у екстремальних ситуаціях	Виникає внаслідок природних і суспільних катастроф: пожежі, війни, полону, аварій, стихійних лих, політичних та економічних криз, революцій, втрати близької людини тощо.
	конфлікт	особистісний стрес; моральний стрес.	Виникає внаслідок протиріч з власним «Я»; Виникає внаслідок протиріч особистості з соціальними нормами суспільства.
	сфера діяльності	професійний стрес	Виникає внаслідок психоемоційних, фізіологічних перевантажень у професійній діяльності.
		навчальний стрес	Виникає внаслідок психоемоційних, фізіологічних перевантажень у процесі здобуття освіти.
темп соціального життя	соціальний стрес	Виникає внаслідок психоемоційних, фізіологічних, інформаційних перевантажень у процесі життєдіяльності: людина не встигає виконувати свої професійні, сімейні та інші обов'язки; не встигає відпочивати і отримувати задоволення від життя	

ентованих на розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти. Навчальний стрес виникає внаслідок впливу освітнього середовища – поліструктурної системи, яка узагальнює 1) взаємодію і комунікацію суб'єктів освітнього простору як по горизонталі, так і по вертикалі (ректора, освітнього менеджменту, науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти, батьків та інших стейкхолдерів); 2) міжособистісні відносини в студентському колективі, колективі викладачів, в цілому культуру, психологічну атмосферу, традиції закладу освіти; 3) особливості освітніх програм, програм навчальних дисциплін, змісту освіти; 4) обрані педагогами технології, стилі, форми, методи, прийоми навчання і виховання. Навчальний стрес може бути деструктивним (дистресом) і позитивним (еустресом), таким, що мобілізує внутрішній потенціал особистості студента. Отже, при моделюванні і проектуванні освітнього середовища важливо забезпечити його максимальну можливість прояву природного потенціалу, закладеного в кожній особистості – стресостійкості, протидії негативному стресу.

Для повноти уявлення про науковий дискурс, присвячений зазначеному феномену, розглянемо зарубіжні і вітчизняні інтерпретації проблеми.

Стрес як стимул, а людину як пасивного одержувача стресу від життєвих подій розглядали психіатри Р. Рей і Т. Холмс. Вчені склали список таких подій (розлучення, звільнення, втрата близької людини тощо) і встановили кореляцію між стресовою подією і хворобою [15].

О. Богатая визначає стрес на робочому місці як процес, у якому особистісні та середовищні змінні виступають тригерами когнітивної (пере) оцінки стресу [25, с. 28].

В. Вишньовський, А. Чайківський поняття «стрес» трактують як здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів, що обумовлено індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних та фізичних характеристик [2].

У Сучасному тлумачному психологічному словнику «стрес» визначається як стан напруженості, сукупність захисних фізіологічних реакцій, що настають в організмі тварини і людини у відповідь на вплив різних негативних факторів (стресорів) – холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекції тощо [18, с. 511].

Аналіз численних підходів до розуміння феномену стресу дозволяє стверджувати, що переважає негативний погляд на стрес, у зв'язку з цим увага до еустресу приділена в недостатній мірі. Стрес може накопичуватися під впливом щоденних побутових, професійних, особистісних комунікацій і мати хро-

нічний характер, а може виникати під впливом надзвичайних подій. У цілому змістовне наповнення поняття «стрес» ґрунтується на категоріях «реакція організму», «адаптація до нових умов», «емоційний стан», «здатність протистояти стресорам» і залежності від вроджених і сформованих характеристик. З метою впорядкування понятійно-категоріального апарату, вважаємо за доцільним поняття «стрес» уточнити на основі категорії «психічний стан», яка має ширший обсяг і використовується для умовного виділення в психіці індивіда відносно статичного моменту, об'єднує стани почуттів (настрою, афекти, тривоги та ін.), стани уваги (зосередженість, неухважність), стани волі (рішучість, розгубленість та ін.), стани мислення (сумніви та ін.), стани уяви (мрії), стани в умовах стресу (в екстремальних обставинах – у бойовій обстановці, на іспиті, при необхідності екстреного прийняття рішення; у відповідальних ситуаціях – передстартові стани спортсменів та ін.) [9]. Поняття «стрес», як форма мислення, за допомогою якої здійснюється наукове пізнання психічного стану людини, потребує визначення його зв'язків і узагальнення істотних ознак. Змістовним наповненням поняття «стрес» є найважливіші властивості, які відрізняють його від інших психічних станів. По-перше, будь-який стрес, фізіологічний чи психологічний, дистрес чи еустрес, виникає за наявності стресора – впливу екстремального фактора зовнішнього середовища чи внутрішнього світу людини. По-друге, психологічний механізм стресу передбачає процес усвідомлення наслідків впливу стресора за принципом значущості: загроза життю і здоров'ю, втрата близької людини, статусу, благополуччя, соціальної мети, не виконання обіцяного, зміна зони комфорту та ін., яке супроводжується емоційним напруженням, переживанням страху, переляку, тривоги, розчарування, надмірної радості та ін. По-третє, відбувається зміна фізіологічних параметрів людини: 1) посилюється секреція глюкокортикостероїду (кортизолу) – гормон виробляється наднирниками, сприяє відкладенню жиру, підвищує рівень глюкози в крові, артеріальний тиск; 2) зменшується або збільшується пролактин – гормон виробляється гіпофізом, впливає на статеву систему; 3) посилюється виділення катехоламінів (адреналіну, норадреналіну) – ці гормони забезпечують м'язи киснем, розширюють дихальні шляхи, перенаправляють кров до легень і серця, збільшують сили і продуктивність людини. Основна природна мета дії стресу – мобілізувати, адаптувати і врятувати організм. Визначивши істотні ознаки, які виявляють природу, сутність і відрізняють феномен стресу від інших психічних станів, вдається можливим зробити уточнення поняття

«стрес» – це психічний стан, який виникає внаслідок психолого-фізіологічних перевантажень людини, зумовлених дією стресорів, і характеризується емоційним напруженням, зміною гормонального фону, виникненням або здатності концентрації, включенням психофізіологічного механізму еустресу, або розладу фізіологічних систем і неспроможності діяти конструктивно (дистресу). Зауважимо, що реакція на стресори індивідуальна. Одні й ті самі події, як то смерть, втрата, війна, полон, фінансові, політичні та інші кризи, особистісні проблеми, викликають у людей різні реакції. Дехто втрачає психологічну рівновагу і здатність діяти конструктивно навіть під час іспиту, публічного виступу, незначного конфлікту, перебуваючи в дорожньому заторі, переглядаючи кінофільм, стикаючись з безліччю побутових та інших дріб'язкових проблем. Дехто, перебуваючи в стресовому стані, здатний прийняти єдине правильне рішення, виявити надфізичну силу в умовах надзвичайної ситуації. Реакція людини на стресор може мати активну модель поведінки – боротьби, пасивну – втечі або компромісну – терпіння. З перелічених реакцій лише модель «боротьби» є конструктивною. Вона забезпечує реалізацію власне природного задуму існування феномену стресу – врятувати людину. Отже, спроможність «боротися», мати психологічну силу для подолання життєвих проблем та відновлення після сильних ударів долі, пов'язана із феноменом стресостійкості.

Проблемі психологічної стійкості присвячені праці зарубіжних вчених.

У концепції, розробленою С. Кобаса, вперше розглядається особистісна характеристика – життєстійкість (від англ. *hardiness*), яка дозволяє людині після стресу залишитись здоровою. Життєстійкість є ключовою змінною диференціації людей на дуже вразливих до стресів і тих, у кого в умовах стресу актуалізуються особистісні ресурси. Уникнення стресів може призводити до втрати можливостей самореалізації особистості. Складовими життєстійкості є включеність (*commitment*), яка передбачає соціальну активність людини, контроль (*control*) – віра в себе, в свою здатність впливати на життєві ситуації, прийняття виклику (*challenge*) – навчання на власному життєвому досвіді, помилках [28]. За твердженням С. Мадді, тільки в сукупності три складові життєстійкості забезпечують її виникнення. Наприклад, людина з високим рівнем контролю, але з низькою включеністю і прийняттям виклику, виявляє нетерплячість, дратівливість, що гальмує розвиток життєстійкості. Відсутність включеності породжує почуття відчуженості, непотрібності; відсутність контролю – стан безпорадності і пасивності; позиція «не прийняття виклику» формує

переконавання про нещасливу долю. В концепції «*hardiness*» поглиблення атитюдів залученості, контролю і прийняття виклику забезпечує одночасний розвиток, збагачення потенціалу людини і можливість впоратися зі стресом. Отже, життєстійкість є набутою якістю, яку можна розвинути, використовуючи методику, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на довірі та підтримці [30].

Суттєвий крок у розумінні структури життєстійкості зробили вітчизняні вчені О. Кокун та Т. Мельничук, зазначивши, про некоректне «узагальнення» представлення життєстійкості, оскільки її рівень у тієї ж самої людини в різних сферах може суттєво відрізнятись. Наприклад, людина може мати високий рівень життєстійкості у професійній сфері і порівняно набагато нижчий у побутовій, гарно долати стреси в навчанні і виявлятися зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках. Різне змістовне наповнення може мати життєстійкість й у різних умовах життєдіяльності – так життєстійкість в умовах ув'язнення чи перебування в полоні буде відзначатися іншими якостями і проявами, ніж життєстійкість працівника великої корпорації. Такий підхід став основою для виокремлення поняття професійної життєстійкості як системної особистісно-професійної властивості, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [6].

Як індивідуальну психологічну якість життєстійкості (*hardiness*) розглядає Р. Бартон. Витривалість, наголошує вчений, є ключовим елементом психологічної стійкості [24].

Близькими, але не ідентичними за значенням є поняття «психологічна стійкість» (від англ. *resilience* – стійкість, пружність, гнучкість, витривалість, життєздатність) та «життєстійкість» (від англ. *hardiness* – витривалість, фортеця, сміливість). Поняття «резильєнс» увійшло в психологію з технічних наук, де означає «здатність матеріалу повертатись у вихідний стан».

Концепція резильєнс орієнтована на вивчення ресурсів людини подолання стресу, відновлення після психологічних травм, збереження стану благополуччя в кризових умовах та інтегрує поняття «невразливість», «витривалість», «компетентність», «адаптація», «стратегія подолання», «захисні фактори» в умовах стресу.

Американська психологічна асоціація визначає резильєнс як процес і результат успішної

адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [21].

Резильєнс як «розквіт, незважаючи на негаразди» трактують З. Хілдон, Г. Сміт, Г. Нетьювел, Д. Блейн розглядають резильєнс як ресурс особистості, що впливає на успішний вихід зі стресу [27]. Р. Сколовено в концепції резильєнс об'єднує поняття «самооцінювання» – захисний механізм, що дозволяє людині вирішувати важкі проблеми, «опора на власні сили» – впевненість у собі, «соціальна чуйність» – здатність отримувати та надавати підтримку іншим. Явище резильєнсу визначає, як динамічне поняття, що описує здатність окремих людей, сімей та груп успішно функціонувати та адаптуватися і справлятися, не зважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди. [31].

Чернобровкін В. та Морозова О. дотримуються думки, що підхід резильєнс включає здатність добре справлятися з важкими ситуаціями, позитивну адаптацію, подолання в умовах сильного стресу чи негараздів. Для збереження і посилення резильєнс дослідники пропонують дії: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватися про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників [16].

Чернобровкіна В. у розумінні поняття «резильєнс» виокремила два підходи: 1) резильєнс – як індивідуальна характеристика, риса особистості, що «захищає» від негараздів життя та запобігає розвитку психологічних розладів внаслідок психотравматизації; вона виявляється як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах; 2) резильєнс – як динамічний процес, в якому позитивна адаптація відбувається в актуальних несприятливих, загрозливих умовах; це безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків [17].

Останнім часом в Україні збільшилася кількість досліджень феномену резильєнтності у зв'язку з наслідками військової агресії рф. Вітчизняні науковці С. Богданова, О. Бойко, Н. Гусак, Л. Коробка, А. Максименко, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін для позначення особистісних ресурсів подолання психологічних травм у військових та цивільного населення, отриманих в наслідок перебування у полоні, втрати, згвалтування, тортур,

вбивств та інших військових злочинів, використовують поряд із поняттям «резильєнс» поняття «стійкість», «життєстійкість», «життєздатність». В цьому контексті заслуговує на увагу монографія Т. Титаренко, яка присвячена проблемі психічного здоров'я, засобам самопомоги в умовах тривалої травматизації. Автором зроблено акцент на можливостях особистості перетворювати енергію стресу для подальшого саморозвитку, посттравматичного зростання. Поняття «травма» розглянуто як своєрідне джерело самомотивації, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, покращенню самореалізації [13].

Особливий акцент на важливості сили духу, усвідомлення сенсу та мети життя в нелюдських умовах зробив В. Франкл на основі власного трирічного досвіду перебування у нацистських таборів Освенцимі, Дахау та ін. Учений бачив, як виживали не ті, хто був міцним тілом, а ті, хто був сильним духом, розумів заради чого живе [14]. Наукова спадщина В. Франкла для українців, в умовах російської агресії, є важливою і актуальною, адже ступінь жорстокості рашизму в разі перебільшує фашизм. У багатьох вже спостерігається третя стадія стресу – виснаження, а після пережитих сильних психотравмуючих подій: загибелі рідних, близьких, знайомих, руйнування міст, участі у бойових діях, постійної загрози життю – втрата сенсу життя. Відповідно до концепції логотерапії та екзистенційного аналізу поняття «свобода волі», «воля до сенсу» та «сенси життя» – духовний вимір людини є основою стресостійкості.

В. Климчук під психологічною стійкістю розуміє процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом [5]. В. Готич вважає, що бути психологічно стійким – не означає не переживати чи не відчувати складнощів, не мати дистресу. Адже біль, гнів, сум – частина життя, і не переживати їх досить дивно. Психологічну стійкість учений трактує не рисою особистості, а сукупністю поведінки, думок та дій, яких ми можемо навчитися і використовувати в процесі життєдіяльності, тобто це процес. Психологічна стійкість (resilience) – це процес адаптації особистості до несприятливих/загрозливих зовнішніх умов і при цьому здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю. Психологічна стійкість – це висока здатність адаптуватися до загрозливих ситуацій, процес доброї адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом; життєстійкість означає рису особистості, яка пом'якшує сприйняття стресових факторів. У психологічній стійкості та життєстійкості можна помітити дві спільні ознаки: передусім, розглянуті поняття

стосуються важкого і непростого досвіду, який переживає людина; двом явищам можна у певний спосіб сприяти, але водночас їх не можна примусово стимулювати. Основна відмінність досліджуваних термінів проявляється в наступному: психологічна стійкість (resilience) як процес, а життєстійкість як особистісна риса [3].

С. Агайбі, Д. Вілсон визначають психологічну стійкість як здатність індивіда правильно адаптуватися до стресу та негараздів. Стрес і негаразди можуть виникнути у вигляді проблем у сім'ї чи стосунках, проблем зі здоров'ям, проблем на робочому місці та фінансових факторів тощо [22]. Як процес, здатність або результат успішної адаптації до загрозливих обставин розглядають стійкість Н. Гармезі та А. Мастен [26]. М. Воллер зазначає, що стійкість – це позитивна реакція людини на несприятливі умови, травми та загрози [32].

Вивчався феномен стресостійкості й у салютогенній теорії (Salus з лат. – здоров'я, Genesis з грець. – походження або початок), розробленою А. Антоновським. У ній стрес визначався як чинник високого ризику розвитку захворювання, а ставлення до життя і подій, які в ньому відбуваються, фактором збереження здоров'я. Салютогенна теорія ґрунтується на 1) «почутті узгодженості» – здатності керувати своїми ресурсами і сприймати життя як зрозуміле, кероване, значуще і 2) «загальних ресурсах опору» – наборі різноманітних чинників, які допомагають людині впоратися із викликами життя, стресом [23].

Ґрунтовно досліджують стресостійкість українські вчені. В. Корольчук визначає «стресостійкість» як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Важливою частиною розвитку особистісної стійкості є здатність усвідомлювати власні проблеми, а потім їх вирішувати. Тому самосвідомість відіграє важливу роль у формуванні в фахівців здатності протистояти стресу. Вчені також помітили, що на здатність людини протистояти стресу та джерела стресу опосередковано впливають об'єктивні та суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивне уявлення, тип, особистісні характеристики, здатність долати стрес, подолання, поведінка і соціальні фактори, а також індивідуальні прояви тиску особистості [7].

Г. Ришко тлумачить стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах [10]. Відповідно до дефініції, сформульованої Л. Наугольник, під «стресостійкістю» розумі-

ється індивідуальна здатність організму зберігати «нормальну» працездатність під час дії стресора [9].

Ґрунтовно досліджує стресостійкість Р. Шевченко в дисертації «Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців». У цій роботі стресостійкість визначається як комплексна (інтегральна) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення. Поняття «стресостійкість» тлумачиться як інтегральна психологічна властивість, що забезпечує внутрішній гомеостаз, оптимізує взаємодію із зовнішніми емоціогенними стресорами, породженими тривалою включеністю людини в емоційно напружену діяльність та екстремальні ситуації для їх розв'язання і виходу з них [19].

Т. Дудка зазначає, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей. Індивідуальні відмінності в ступені виразності стресостійкості обумовлюються якісними й кількісними характеристиками властивостей особистості, які складають даний комплекс [4].

Ю. Тептюк, вивчаючи стресостійкість соціальних працівників різних вікових категорій, поглиблює розуміння сутності поняття «стресостійкість особистості», визначаючи його як інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [12].

Заслужовує на увагу аналіз поглядів на стресостійкість, зроблений О. Кравцевою, в контексті психоаналізу, біхевіоризму та екзистенційно-гуманістичної психології. З погляду психоаналітичної теорії механізм спрацювання й наслідки «психологічних захистів» розглядається дослідницею як спосіб захисту від стресу, які мають амбівалентний характер й вплив на стресостійкість; у річищі біхевіорального підходу визначена залежність стресостійкості від чинників зовнішнього середовища; в межах екзистенційно-гуманістичної психології зазначається причина зниження стресостійкості, а саме: відсутність сенсу життя, духовна порожність, самотність, пошук або уникнення свободи, проблеми особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації [8].

За визначенням М. Шпак, стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [20].

В. Вишньовський, А. Чайківський зазначають, що стресостійкість в особистості формується шляхом багаторазового повторення ситуацій зі стресогенними факторами. Це відображено в складному процесі, який містить: оцінювання стресової ситуації, регулювання

діяльності в умовах дії стресогенних факторів, подолання стресу або залучення копінг поведінки, безпосередній вплив на особистість самих травматичних подій та звичайно пропрацювання самого травматичного досвіду [2].

На основі аналізу запропонованих визначень сформулюємо сутність поняття «стресостійкість» виділивши його зміст, істотні зв'язки, елементи та результат прояву. Унаочнимо аналіз наукових підходів до тлумачень понять «життєстійкість» (від англ. hardiness та resilience), «стресостійкість» у таблиці 2.

На підставі проведеного теоретичного аналізу можна констатувати, що: 1) в науко-

Таблиця 2

Аналіз наукових підходів до тлумачення поняття «стресостійкість»

№	Автор	Характеристика наукового підходу			
		Зміст поняття – сукупність ознак	Складові елементи поняття	Істотні зв'язки	Наслідки прояву
1	2	3	4	5	6
1.	С. Кобаса	життєстійкість (від англ. hardiness) – особистісна характеристика, набута якість, стійкість до стресу	включеність (commitment); контроль (control); прийняття виклику (challenge)	стрес, самореалізація особистості	дозволяє людині після стресу залишитись здоровою; диференціює людей на дуже вразливих до стресів і тих, у кого в умовах стресу актуалізуються особистісні ресурси
2.	О. Кокун, Т. Мельничук	життєстійкість (від англ. resilience) – розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність, здатність вчитися і рости після невдач, біо-психосоціальне явище	особистісні, міжособистісні, суспільні	цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, позитивна соціальна підтримка	адаптація, відновлення і процвітання в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки
	О. Кокун, Т. Мельничук	життєстійкість (від англ. hardiness) – стійка багатовимірна особистісна властивість, здатність залишатися здоровим і здійснювати високоефективну діяльність	сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ	зовнішні чинники: середовище, сімейні обставини; внутрішні чинники: позитивне світосприйняття, спрямованість на самореалізацію, стресостійкість, моральна стійкість, самоефективність та ін.	мужність і мотивація перетворити складні ситуації на можливості зростання

1	2	3	4	5	6
3.	Р. Сколовено	резильєнс – здатність окремих людей, сімей та груп	захисний механізм, що дозволяє людині вирішувати важкі проблеми; впевненість у собі, здатність отримувати та надавати підтримку іншим	самооцінювання, опора на власні сили, соціальна чуйність	успішне функціонування та адаптація, не зважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди
4.	В.Чернобровкіна	резильєнс – як індивідуальна характеристика, риса особистості	гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах	процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення	«захищає» від негараздів життя та запобігає розвитку психологічних розладів внаслідок психотравматизації
5.	В. Готич	психологічна стійкість (resilience) – процес адаптації до несприятливих/загрозливих зовнішніх умов	сукупність поведінки, думок та дій	здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю	пом'якшення сприйняття стресових факторів
6.	В.Корольчук	стресостійкість – структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості,	процес саморегуляції, когнітивна репрезентація, об'єктивна характеристика ситуації та вимоги до особистості	здатність усвідомлювати власні проблеми, самосвідомість	результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором
7.	Г. Ришко	стресостійкість – властивість психіки	всі структурні компоненти особистості,	генетично зумовлені індивідуальні характеристики	здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах
8.	Л.Наугольник	стресостійкість – індивідуальна здатність	біохімічні, фізіологічні, поведінкові показники	саморегуляція	«нормальна» працездатність під час дії стресора
9.	Р.Шевченко	стресостійкість – комплексна (інтегральна) властивість особистості	біологічний, фізіологічний, психологічний гомеостаз системи	темперамент, характер, мотивація, установка, цінності, стилі діяльності та поведінка	оптимальна взаємодія з навколишнім середовищем
10.	Т. Дудка	стресостійкість – інтегральна властивість цілісної особистості	комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей	самосвідомість, ресурси, що допомагають у подоланні стресу	здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів

1	2	3	4	5	6
11.	Ю.Тептюк	стресостійкість – інтегративне динамічне утворення	когнітивна, емоційна сфери	самооцінка, управління емоціями	актуалізує здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності
12.	О. Кравцова	стресостійкість – властивість психіки	свідомий і несвідомий компоненти когнітивної сфери психіки	тип нервової системи, темперамент, інші нейрофізіологічні показники	здатність людини здійснювати діяльність у стресогенних умовах
13.	М. Шпак	стресостійкість – інтегральна властивість особистості	комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей		здатність людини протистояти стресу збереження психічного здоров'я

Примітка: таблицю розроблено на основі наукових джерел вказаних авторів [3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 17, 19, 20, 28, 31].

вих працях стресостійкість, життестійкість, резильєнс, психологічна стійкість постають як поняття одного синонімічного ряду, вони мають чимало спільних, споріднених ознак і визначається як інтегративна властивість особистості, властивість психіки, інтегративне динамічне утворення, індивідуальна здатність, риса особистості, набута якість; 2) вчені надають перевагу визначенням згідно з яким стресостійкість є генетичним (природним) і набути утворенням, яке можна формувати і розвивати; 3) різний переклад англійських дефініцій «психологічна стійкість» (від англ. resilience – стійкість, пружність, гнучкість, витривалість, життєздатність) та «життестійкість» (від англ. hardiness – витривалість, фортеця, сміливість) призводить до термінологічної плутанини. Проте, як би не перекладали ці англійські дефініції, більшість учених, вказуючи результат прояву цих досліджуваних психологічних явищ, передусім акцентують увагу на здатності особистості, соціальних груп, суспільства за рахунок «внутрішньої сили» протистояти потрясінням та відновлюватися після них.

Наукові розвідки привели нас до розуміння того, що наслідком і результатом прояву феномену стресостійкості є забезпечення захисної

функції для психіки людини в умовах надзвичайних ситуацій. Перелік таких екстремальних ситуацій може бути узагальненим для всіх, як, наприклад, втрата, смерть близьких, рідних та ін., так і персоніфікованим, в залежності від мотиваційно-потребнісної, ціннісної, емоційної та когнітивної сфер особистості. З цього погляду, те, що значуще для однієї людини, може бути байдуже для іншої і не викликати стрес, не потребувати захисної функції у вигляді стресостійкості. Слід зазначити, що критична величина стресу, яку може витримувати людина, перетворювати дистрес на еустрес, обумовлюється її стресостійкістю – сукупністю психофізіологічних (типом нервової системи, темпераментом, особливостями емоційної сфери, рівнем гормонів стресу, іншими нейрофізіологічними показниками) та набутих соціальних (силою духу, волі, переконаннями, цінностями, мотивами, самооцінкою, досвідом) якостей. З огляду на наведене вдається можливість зробити уточнення поняття «стресостійкості» – це сукупність генетично і соціально обумовлених якостей особистості, які визначають здатність мобілізувати психофізіологічний потенціал організму в екстремальних для нього ситуаціях, забезпечують здоров'язберігаючу модель поведінки людини.

Теорії стресостійкості відображають комбінацію біологічних, фізіологічних та психологічних поглядів, які можна узагальнити в такі напрями:

1) генетично-конституціональний – заснований на зв'язку генотипа і фізичними характеристиками, які впливають на індивідуальну здатність чинити опір стресу;

2) психологічних захистів – заснований на теорії З. Фрейда, в якій обґрунтовується виникнення двох типів тривоги і занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом внутрішнього конфлікту;

3) адаптаційний – у ньому центральним елементом стресостійкості виступає механізм адаптації, копінг-стратегії, прийняття адекватних рішень в умовах стресу;

4) соціальних (набутих) захистів, суть якого зводиться до триелементного механізму формування стресостійкості: соціальної активності індивіда, віри в себе і навчання на власному життєвому досвіді;

5) резильєнс – згідно з цим напрямом стресостійкість розглядається як здатність до відновлення після психологічних травм, збереження стану благополуччя в кризових умовах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Американський інститут стресу. URL: <http://www.stress.org/daily-life/>

2. Вишньовський В., Чайківський А. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС // *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241–246.

3. Готич В. О. Resilience, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях // *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023, № 34 (73). С. 7–12.

4. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichno-go-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichniosoblivosti-stresostijkosti-osobistosti#:~:text=>

5. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький. 2020. 125 с.

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

7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.

8. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні під-

ходи // *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.

9. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

10. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 2014, 255 с.

11. Сельє Г. Стрес без дистреса // *Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського*. 2016. Т. 4 № 1. С. 78–89.

12. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 23 с.

13. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

14. Франкл В. Е. Сказати життю «Так!» Психолог у концтаборі. Перекладено за виданням: Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160 р. Переклад з англійської Олени Замойської, Харків, Книжкою клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016, с. 120.

15. Холмс. Т., Рахе. Р. Шкала рейтингів соціальної перебудови // *Журнал психосоматичних досліджень*. 1967. № 12 (4), с. 213–233.

16. Чернобровкін В. М., Морозова О.Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості // *Технології розвитку інтелекту*. 2021. Т. 5 № 1 (29). С. 16.

17. Чернобровкіна В. А. Феномен «резильєнс» в контексті психосоціальної підтримки людей, що зазнали впливу воєнного конфлікту. // Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» : програма і матеріали, 7 лютого 2019 р., Київ, Україна; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ : Дірект Лайн, 2019. С. 69–72.

18. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

19. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. 2020, 272 с.

20. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

21. American Psychological Association. Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.

22. Agaibi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2005. № 6 (3). P. 195–216.

23. Antonovsky A, Maaz B, Dowty N, Wijsenbeek H. Twenty-five years later: A limited study of the sequelae

of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*. 1971 Dec 1;6(4):186-93. URL: <https://doi.org/10.1007/BF00578367>

24. Barton P.T. Hardiness – a mindset or worldview that characterizes people who are resilient and adaptable in dealing with stress. 2012. URL: <https://www.hardiness-resilience.com/>

25. Bogataia O. Psychological features of stresses in managerial activity psychological: the context of prosocial behavior // *Psychological journal*. 2021, № 7 (10), p. 26–34.

26. Garmezy N., Masten A. The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1991. P. 151–174.

27. Hildon Z., Smith G., Netuveli G., Blane D. Understanding adversity and resilience at older ages // *Social Health Illn*. 2008. № 30 p. 726–740.

28. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 42 (4), p. 707–717.

29. Lazarus R., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping // *European Journal of Personality*. 1987. № 1. P. 141–169.

30. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. № 51 (2), p. 83–94.

31. Scoloveno R. A. Concept Analysis of the Phenomenon of Resilience. Simulation Laboratory, Rutgers University Camden. 2016. p. 1–5.

32. Waller M. A. Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2001. № 71. P. 290–297.

33. Windle G., Markland D., Woods R. Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging Ment Health*. 2008 № 12, p. 285–292.

СЕКЦІЯ 4 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВПЛИВ СТИЛІВ МАТЕРИНСЬКОЇ ПОВЕДІНКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ У ПЕРШОМУ РІК ЖИТТЯ

THE INFLUENCE OF MATERNAL BEHAVIORAL STYLES ON THE PSYCHO-EMOTIONAL DEVELOPMENT OF A CHILD DURING THE FIRST YEAR OF LIFE

Стаття присвячена дослідженню материнства, стилів материнської поведінки та їх вплив на психічний розвиток дітей першого року життя. У сучасних теоретичних та емпіричних дослідженнях українських та зарубіжних фахівців у галузі психології висвітлені важливі аспекти розвитку материнства як соціокультурного феномену, показано, що між стилем поведінки матері у взаємодії з дитиною впродовж першого року життя та психічним розвитком немовлят існує тісний зв'язок. Адже якість ранньої взаємодії між дитиною першого року життя та матір'ю є важливим фактором, що впливає на розвиток дитини, захищає її від хвороб та сприяє покращенню виживанню та росту. Взаємодія немовля з матір'ю – це перший досвід пізнання навколишнього світу. Він закріплюється та формує певні моделі поведінки з іншими людьми та передається у спадок наступним поколінням. Запропонований у статті погляд на проблему базується на важливості материнської поведінки для розвитку дитини, адже її складна структура і шлях розвитку, а також величезна кількість сучасних досліджень у цій сфері дають змогу говорити про материнство як самостійну реальність, що вимагає розробки цілісного наукового підходу для її дослідження. Відповідно до сказаного, психологічне здоров'я матері – одна з найважливіших умов, яка забезпечує гармонійний розвиток дитини.

Ключові слова: материнство, немовля, психічний розвиток, стиль поведінки, взаємодія.

The article is devoted to the study of motherhood, styles of maternal behavior and their influence on the mental development of children of the first year of life. In modern theoretical and empirical studies of Ukrainian and foreign specialists in the field of psychology, important aspects of the development of motherhood as a socio-cultural phenomenon are highlighted, it is shown that there is a close connection between the style of behavior of mothers in interaction with the child during the first year of life and the mental development of infants. After all, the quality of the early interaction between a child of the first year of life and the mother is an important factor that affects the development of the child, protects it from diseases and contributes to improving survival and growth. The interaction of the baby with the mother is the first experience of learning about the surrounding world. It is fixed and forms certain patterns of behavior with other people and is passed on to the next generation. The view of the problem proposed in the article is based on the importance of maternal behavior for the development of the child, because its complex structure and development path, as well as a huge number of modern researches in this field, make it possible to talk about motherhood as an independent reality, which requires the development of a holistic scientific approach to its research. According to what has been said, the psychological health of the mother is one of the most important conditions that ensures the harmonious development of the child.

Key words: motherhood, infant, psychological development, behavioral style, interaction.

УДК 159.922.7:613.95
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.5>

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

Чернюк С.В.
магістрантка за спеціальністю
053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Материнство як соціокультурний феномен містить у собі генезис усієї людської культури та цивілізації, всього суспільно-історичного та родинного досвіду людства. Материнство вивчається в руслі різних наук: історії, культурології, медицини, фізіології, біології, соціології, психології, і це не дивно, оскільки материнство – одна із фундаментальних цінностей людства, адже поява на світ нової людини – це одне із найбільших чудес у Всесвіті [2, с. 360].

Материнство є однією з універсальних тем, яка відображає величину та складність материнських почуттів, їхні взаємовідносини з дитиною та оточуючим світом. Розкриваючи зміст поняття материнства, І. Кучманіч зазначає, що історія материнства дорівнює всій історії людства. Втім у психології материнство

почали вивчати тільки в ХХ столітті. На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує багато розвідок, присвячених різнобічному вивченню цього феномена [6, с. 48].

Проблематика вивчення материнства є досить актуальною, адже роль матері у житті дитини – вирішальна. Феномен материнства розвивається та видозмінюється відповідно до суспільних змін. Популярна теорія поколінь У. Штраусса та Н. Хау, яка розглядає покоління через економічні та хронологічні цикли розвитку світових держав, підтверджує швидкоплинність та динамічність розвитку всіх складових соціуму. У тому числі трансформується сім'я: гендерні ролі стають гнучкими, з'являються нові тенденції у вихованні. Жінка як матір теж змінюється разом із суспільством, і ці зміни привертають увагу дослідників із

багатьох сфер: психологів, соціологів, політологів та інших [5, с. 4].

Лише за умови розвитку форм, стилів материнської поведінки спілкування матері з дитиною з врахуванням її потреб стає повноцінним джерелом психічного розвитку. Адаптація поведінки матері, координація уваги між нею та немовлям та соціальна вразливість сімей є факторами, які мають велике значення для розвитку дитини. Дослідження стилів поведінки матерів у цьому періоді не лише розкриває специфіку взаємодії між матір'ю та немовлям, а й дозволяє виявити важливі аспекти поведінки, які можуть впливати на подальший розвиток та самопочуття дитини.

Описуючи психічний розвиток немовлят, О. Сергеєнкова, зазначає, що після свого народження людська дитина є несвідомою, безпомічною і безсловесною істотою, цілком залежною від дорослих у виживанні. Психічні прояви та фізичні реакції новонародженого є простими, адаптація до світу лише починається. Внаслідок тривалої соціалізації дитини та розгортання її психічного розвитку відбувається становлення зрілої, автономної та автентичної особистості. Таким чином, психічний розвиток є процесом, так як має динамічний характер – розпочавшись ще до народження дитини, розгортається та триває, за думкою більшості вчених, все життя людини. В ході психічного розвитку відбувається накопичення кількісних та якісних перетворень психіки, які забезпечують формування і функціонування особистості [8, с. 21].

Серією досліджень показано, що порушення ранньої взаємодії можуть бути пов'язані з нездатністю матері прочитати сигнали своєї дитини і забезпечити оптимальну стимуляцію. Вважається, що в міру того, як матір стає більш чутливою до сигналів немовлят і краще прогнозує результати поведінки, вона стає більш впевненою в собі та формує більш узгоджену взаємодію з дитиною [9, с. 216, 218].

Роль сім'ї у формуванні унікальної для кожної дитини соціальної ситуації розвитку загальновідома. Стиль сімейного виховання, який визначається батьківськими ціннісними орієнтаціями, установками, емоційним ставленням до дитини, особливістю сприйняття дитини батьками і способів взаємодії з нею – є визначальним фактором розвитку особистості дитини. Стилі материнської поведінки – це система використання засобів, якими послуговуються матери, спираючись на власні поведінкові схеми. Розвиток дитини знаходиться в тісному взаємозв'язку з матір'ю як єдина система, пов'язаний з аналізом особливостей цього взаємозв'язку як специфічного людського феномену, що реалізується в умовах культурної моделі. Мати є джерелом задоволення потреби дитини у враженнях,

що свідчить про значущість появи емоційного ставлення дорослого в процесі спілкування з дитиною, оскільки саме мати закладає у дитини потребу в емоційній взаємодії. Стан емоційного благополуччя служить показником позитивного настрою дитини і є необхідною умовою для її розвитку. Таким чином, саме поняття емоційного комфорту і благополуччя є найбільш ємкими для визначення успішності розвитку дитини [1, с. 23, 25].

Оцінюючи вплив матері на розвиток дитини, існує необмежена кількість моделей материнської поведінки, які можна узагальнено згрупувати в категорії позитивного та негативного виховання. Позитивне материнство включає такі параметри, як чуйність, теплота, емоційна доступність, підтримка [12]. Так, стилі поведінки відображають різноманітні відтінки материнства.

Лукас Г. Гаго Гальваньо у своїх дослідженнях поділяє материнську поведінку на дві групи: інтерактивну та неінтерактивну. У першому випадку – це сенситивна поведінка (словесне або жестове наближення, яке вказує на материнську увагу до того, що дитина робить або вимовляє, з позитивною та нейтральною динамікою), нав'язлива захисна (передбачає переривання поточної діяльності дитини або вторгнення в простір дитини з метою її захисту або допомоги) і нав'язлива поведінка. Таким чином, материнська поведінка складається з вербальних або невербальних дій, які виконує матір під час взаємодії зі своєю дитиною і може вказувати на чутливість до потреб і дій дитини. У цьому обміні основні аспекти навичок матері є корисними для визначення потреб дитини в процесі її безперервного розвитку та змін [13].

Д. Віннікот вважав, що хорошою матір'ю є та мати, яка дозволяє дитині створити свій перехідний простір, в якому дитина може мислити сама. Отже, створення матір'ю такого простору є необхідною умовою виховання вільної та гармонійної особистості, яка в майбутньому буде здатна будувати взаємини з іншими людьми, керуючись принципами гуманізму, а не насильницької взаємодії [4, с. 624].

Аналіз останніх публікацій. Аналіз наукових праць показує, що напрямки дослідження проблем материнства доволі різноманітні. Українські психологи комплексно досліджують батьківство та материнство як загальні поняття, а також окремі їхні складові. А саме, науковиця Стинська В.В. у своїх працях характеризує теорію і практику соціально-педагогічної підтримки материнства, та акцентує увагу на тому, що проблема материнства в Україні є міждисциплінарною [10, с. 25].

І.М. Кучманіч висвітлює питання усвідомленого батьківства і зазначає, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки існує багато

розвідок, присвячених різнобічному вивченню цього феномена [6, с. 48].

М.В. Нероба досліджує материнство як психологічний феномен та визначає, що зріла материнська ідентичність – це особлива позиція щодо себе та своєї дитини, яка має когнітивний, емоційно-смысловий та поведінковий компонент [7, с. 90].

О.О. Стрельник у своїх роботах характеризує структурно – діяльнісну концепцію материнства та підкреслює, що найактивніше материнство досліджується та концептуалізується в психології. [11, с. 44].

О.В. Склянська у своїх дослідженнях дає оцінку соціальній взаємодії дитини першого року життя та відзначає, що сформована потреба у спілкуванні слугує маркером благополучного психічного розвитку немовляти та є важливою умовою розвитку [9, с. 215].

Астремська І. В. акцентує увагу на важливості корекції емоційного вигорання матерів, які виховують дітей з інвалідністю [3, с. 85].

Рут Фельдман вивчає синхронізацію батьків і дітей, біологічні основи та результати розвитку [14, с. 341], Лукас Г. Гаго Гальваньо аналізує асоціації між поведінкою матері, спільною увагою немовляти та соціальною вразливістю [13]. Беручи до уваги результати попередніх досліджень цього феномену, варто зазначити, що лише за умови розвитку форм, стилів материнської поведінки спілкування матері з дитиною з врахуванням її потреб стає повноцінним джерелом психічного розвитку. Дослідження стилів поведінки матерів у цьому періоді не лише розкриває специфіку взаємодії між матір'ю та немовлям, а й дозволяє виявити важливі аспекти поведінки, які можуть впливати на подальший розвиток та самопочуття дитини, що і стало метою нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні різних стилів поведінки матерів у взаємодії з дитиною протягом першого року її життя з метою виявлення їх впливу на психологічний, фізичний та емоційний розвиток дитини.

Методи і вибірка дослідження. Вибірку нашого дослідження склали 37 жінок віком від 22 до 41 року, які є матерями немовлят. Так 83,8 % цих жінок перебувають у шлюбі, 8,1% розлучені та 8,1% незаміжні. 64,9% жінок мають двоє дітей, 27,0% – одну дитину, 8,1% – має троє дітей. Із 37 опитаних жінок більшість – 32 жінки (86,5%) перебувають у відпустці по догляду за дитиною, 4 жінки (10,8%) мають часткову зайнятість, а 1 жінка (2,7%) – працює повний робочий день. У нашому дослідженні ми використали психолого-педагогічну діагностику, оскільки ставили перед собою завдання вивчити стилі поведінки матерів у взаємодії з дитиною протягом першого року її життя, а також рівні усвідомленого ставлення

до материнства у жінок по відношенню до їхніх немовлят за певними критеріями та показниками. Тому обраними нами методами дослідження стали діагностика психічного розвитку дітей раннього віку за методикою Манової-Томової – шкала оцінки психічного розвитку від 4 до 52 тижнів та методика В.В Бойко «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» у модифікації О.С. Каримової.

В ході експериментального дослідження за методикою Манової-Томової було обстежено 37 немовлят через опитування їх матерів, які заповнили шкалу оцінки психічного розвитку своєї дитини. На другому етапі нами були визначення кількісні показники шляхом математичного розрахунку, наведеного у даній діагностиці.

Результати аналізу розподілу досліджуваних немовлят за рівнем психічного розвитку показує, що у 4 дітей (10,8%) виявлено високий рівень психічного розвитку. Їх календарний вік (КВ) переважає над віком психічного розвитку (ВПР) на 4 тижні, а коефіцієнт загального розвитку у цих дітей перебуває в межах від 117,9% до 118,8%. що свідчить про їхню високу адаптивність та успішне засвоєння розвивальних навичок для свого віку.

Також було встановлено, що у 24 дітей КВ переважає над ВПР на 1–3 тижні, що складає 64,9% від загальної кількості оцінених дітей (на 1 тиждень – у 13 дітей (35,1%), на 2 тижні – у 5 дітей (13,5%), на 3 тижні – у 6 дітей (16,2%)), у 5 дітей календарний вік співпадає з віком психічного розвитку (13,5%). Разом з тим виявлено, що у 4 дітей календарний вік трохи нижчий, ніж вік психічного розвитку на 1–2 тижні, що відповідає 10,8% (2 дітей на 1 тиждень(5,4%) і також 2 дітей – на 2 тижні (5,4%)). Коефіцієнт загального розвитку у цих дітей варіюється від 92,9% до 109,1%. Це свідчить про те, що на момент опитування значна більшість дітей (89,2%) мають нормальний рівень психічного розвитку, тобто у 33 немовлят загальний психічний розвиток співпадає з хронологічним віком, що є добрим показником їхнього функціонування, адаптації до навколишнього середовища і в цілому відповідає віковій нормі та служить позитивним індикатором для їхнього майбутнього фізичного та психічного здоров'я. Також позитивним результатом є те, що у ході дослідження не було виявлено дітей з дуже високим або низьким рівнем та межових випадків, що свідчить про відсутність критичних аномалій у психічному розвитку у даній групі немовлят.

У ході дослідження з використанням методики В.В Бойко «Факти, що асоціюються з народженням дитини в сім'ї» ми провели аналіз отриманих даних за десятибальною шкалою та зробили висновок про те, що всі 37 опитаних жінок надали перевагу позитив-

ним фактам («Дитина – це радість материнства» та «Дитина надає сенсу життя»), що асоціюються у них з народженням дитини та визначили їм переважно високі бали, що складає 52,2% від усіх обраних балів (середнє значення становить 9,7 балів). Респондентки також обрали і об'єктивні факти («Діти – це хвилювання за їхню долю, майбутнє»). Величина балів для даного виду фактів складає майже 35% від усієї кількості визначених жінками балів, з середнім значенням – 7,6. Матері завжди турбувалися про те, як у подальшому складеться життя їхніх дітей. На нашу думку, на даний момент у тій ситуації, яка склалася зараз у нашій державі, у період дії військового стану, зрозуміло, що матері виявляють підвищену тривожність щодо майбутнього своїх немовлят. Не оминули своєю увагою матері і негативні факти («Народження дитини – необхідність залишити роботу, колектив» та «Народити дитину – значить прив'язати себе до будинку»), при цьому надали їм невисокі бали, відсоток яких від загальної кількості становить – 13,1% з середнім показником – 4,3 бали. Оцінку жінками обраних ними фактів ми співставили з даними, які вони повідомили про себе у вхідному анкетуванні, а саме про свою зайнятість. На нашу думку, жінки розуміють важливість фінансової незалежності. Адже робота дозволяє матерям мати власні доходи та робити свій внесок у фінансове благополуччя родини. Вони можуть бачити свою кар'єру як спосіб забезпечити себе та свою сім'ю, а також мати професійні амбіції та цінності, які важливі для них особисто. Такий підхід може зменшити стрес і забезпечити відчуття безпеки жінки ти її дитини.

Отримані результати проведених тестів і опитувань дозволили нам зробити наступні висновки про вплив стилів материнської поведінки на психічний розвиток немовлят. Отже, можна зазначити, що стиль поведінки матері до свого малюка напряму залежить від того, як вона бачить себе особисто у цій ролі і взагалі сприймає материнство в цілому, а також від рівня її відповідальності за виховання дитини.

Враховуючи те, що предметом нашого дослідження є особливості взаємодії матерів з дітьми у перший рік життя, ми також розглянули результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона між результатами діагностики психічного розвитку дітей та показниками, що характеризують стилі поведінки та ставлення жінок до материнства та немовлят. У результаті застосування даного коефіцієнта можемо підтвердити наявність прямих достовірних зв'язків між зайнятістю матерів та показниками шкали оцінки психічного розвитку їх дітей ($r_{\text{емп.}} = 0.9987$ за $p \leq 0,05$). Це доволі високий показник кореляції, що свід-

чить про дуже сильний позитивний зв'язок між обраними параметрами. Тобто ми бачимо, що розвиток немовлят безпосередньо залежить від зайнятості матерів на робочому місці. На підставі цього можемо стверджувати, що чим більше часу матері приділяють своїм дітям, тим краще буде їх психічний розвиток. При цьому зазначаємо відсутність достовірних статистично значущих кореляційних зв'язків між багатодітністю родин та психічним розвитком немовлят ($r_{\text{емп.}} = -0,1527$). Отже, отримані результати підтверджують те, що існує тісний зв'язок між стилем поведінки матерів у взаємодії з дитиною протягом першого року життя та психічним розвитком дитини, при якому деякі стилі можуть сприяти здоровому і гармонійному розвитку, тоді як інші можуть мати негативний вплив на формування особистості та поведінкові характеристики дитини.

Висновки. Аналіз наукової літератури та результати досліджень підтверджують, що материнство – це складний феномен, який має фізіологічні механізми, еволюційну історію, культурні та індивідуальні особливості. Вивчення феномену материнства є надзвичайно важливим для розуміння чинників, які впливають на становлення дитини. Величезна кількість сучасних досліджень у цій сфері дають змогу говорити про материнство як самостійну реальність, що вимагає розробки цілісного наукового підходу для її дослідження. Відповідно до сказаного, психологічне здоров'я матері – одна з найважливіших умов, яка забезпечує гармонійний розвиток дитини, а стиль материнської поведінки – це провідний чинник взаємин матері з немовлям, в основі якого лежать установки, потреби та розумові автоматизми, характерні патерни, які проявляються у відповідь на поведінку та емоційні реакції дитини.

Можна побачити, що між стилем поведінки матерів у взаємодії з дитиною протягом першого року життя та психічним розвитком дитини існує тісний зв'язок, при якому деякі стилі можуть сприяти здоровому і гармонійному розвитку, тоді як інші можуть мати негативний вплив на формування особистості та поведінкові характеристики дитини.

Це дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми впливу стилів поведінки матерів з дітьми на першому році життя. Враховуючи тенденції сучасного суспільства, жінки все менше часу перебувають у декретній відпустці, надаючи перевагу своїй кар'єрі. Тож перспективами подальших розвідок зазначеної проблеми може бути дослідження щодо впливу зайнятості матерів, робочого графіку на їхню взаємодію з дітьми, на методи виховання та якість взаємодії з малюками, а особливо на їх розвиток.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Азаркіна О. Вплив саногенної рефлексії матері на її ставлення до дитини: дис. канд. психол наук. 19.00.07/ Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2021. 252 с.
2. Алієва А. Фразеологізми в актуалізації концепту «Материнство»: перекладацький аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. : Лінгвістика*, 2011. Вип. 15. С. 360–365.
3. Астремська І. Корекція емоційного вигорання матерів, які виховують дітей з інвалідністю. Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Запоріжжя, 13–14 серпня 2021р.). Запоріжжя, 2021. С. 85–89.
4. Борищук Т. Материнство у психоаналізі (ключова роль матері у вихованні гуманної особистості). Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. М-во науки і освіти України [та ін.] ; [редкол.: В. Кравець та ін.]. Тернопіль, 2014. С. 624–625.
5. Діденко М.О. Задоволеність батьківською роллю та її вплив на самооцінку матерів підлітків. Кваліфікаційна робота. Київ 2020, 75 с.
6. Кучманіч І.М. Усвідомлене батьківство : навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2017, 195 с.
7. Нероба М.В. Материнство як психологічний феномен. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3–4. С. 90–93.
8. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
9. Скланська О. В. Соціальна взаємодія дитини першого року життя: підходи до вивчення, параметри оцінки та особливості порушень у немовлят групи ризику. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. №3. С. 215–220.
10. Стинська В. Експлікація до наукової проблеми «Теорія і практика соціально-педагогічної підтримки материнства й дитинства в Україні (XX – початок XXI ст.)» : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2018. 220 с.
11. Стрельник О.О. Материнство як соціальна практика: структурно – діяльнісна концепція: дис. доктора соціол. наук: 22.00.04. Київ, 2017, 459 с.
12. Gizem Samdan, Natalie Kiel, Franz Petermann The relationship between parental behavior and infant regulation: A systematic review. *Developmental Review*. Vol. 57, Sep 2020.
13. Lucas G. Gago Galvagno Associations between maternal behavior, infant joint attention, and social vulnerability. *Cognitive Development*. Vol. 61, Jan–Mar 2022
14. Ruth Feldman. Parent–Infant Synchrony. *Biological Foundations and Developmental Outcomes. Current Directions in Psychological Science*. Vol. 16, Issue 6, Dec 2007, P. 341–345.

ФАСИЛІТАТИВНІ ЗДІБНОСТІ В ЦІЛІСНІЙ СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ДІАЛОГІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

FACILITATIVE ABILITIES IN THE HOLISTIC STRUCTURE OF FUTURE TEACHERS' PERSONAL READINESS TO IMPLEMENT DIALOGUE IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Стаття присвячена актуальному питанню розвитку фасилітативних здібностей у майбутніх педагогів, які є невід'ємною складовою їхньої особистісної готовності до діалогізації освітнього процесу. В дослідженні теоретично обґрунтовано фасилітативний компонент як частину структури особистісної готовності та емпірично досліджено його особливості у студентів педагогічних спеціальностей. На основі аналізу наукової літератури визначено фасилітацію як процес взаємодії, що ґрунтується на гуманістичних засадах і спрямований на створення умов для саморозвитку особистості. Особлива увага приділяється ролі самоактуалізації в розвитку фасилітативних здібностей. Для емпіричного дослідження було використано комплекс психологічних методик, що дозволили оцінити рівень розвитку фасилітативного потенціалу, самоактуалізації та екзистенційної сповненості у студентів. Результати дослідження засвідчують, що більшість майбутніх педагогів мають середній рівень фасилітативного потенціалу. Вони демонструють високий рівень ціннісно-смыслової орієнтації на гуманістичні цінності, що є важливою передумовою для фасилітації. Однак, результати також вказують на недостатній рівень розвитку поведінкових компонентів фасилітації, а також на необхідність подальшого розвитку екзистенційної сповненості. З метою подальшого розвитку фасилітативних здібностей у майбутніх педагогів пропонуються практичні рекомендації, зокрема, розробка спеціальних навчальних програм, включення в навчальний процес практичних занять, спрямованих на відпрацювання навичок фасилітації, а також створення умов для саморозвитку майбутніх педагогів. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм педагогічних закладів та розробки ефективних стратегій розвитку фасилітативних здібностей як складової особистісної готовності майбутніх педагогів до діалогізації освітнього процесу.

Ключові слова: освітній діалог, майбутні педагоги, особистісна готовність до діало-

гізації освітнього процесу, фасилітативні здатності, самоактуалізація, екзистенційна сповненість.

The article is devoted to the topical issue of developing facilitative abilities of future teachers, which are an integral part of their personal readiness for dialogization of the educational process. The study theoretically substantiates the facilitation component as part of the structure of personal readiness and empirically investigates its features in students of pedagogical specialties. Based on the analysis of scientific literature, facilitation is defined as a process of interaction based on humanistic principles and aimed at creating conditions for self-development of the individual. Particular attention is paid to the role of self-actualization in the development of facilitative abilities. For the empirical study, a set of psychological methods was used to assess the level of development of facilitative potential, self-actualization and existential fulfillment of students. The results of the study show that most future teachers have an average level of facilitative potential. They demonstrate a high level of value-sense orientation towards humanistic values, which is an important prerequisite for facilitation. However, the results also indicate an insufficient level of development of behavioral components of facilitation, as well as the need for further development of existential fulfillment. In order to further develop the facilitation abilities of future teachers, practical recommendations are offered, in particular, the development of special training programs, the inclusion of practical exercises aimed at practicing facilitation skills in the educational process, as well as the creation of conditions for the self-development of future teachers. The obtained results can be used to improve the curricula of pedagogical institutions and develop effective strategies for the development of facilitation competencies as a component of the personal readiness of future teachers for the dialogization of the educational process.

Key words: educational dialogue, future teachers, personal readiness to implement dialogue in the educational process, facilitative abilities, self-actualization, existential fulfillment.

УДК 159.923:378

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.6>

Вінничук М.В.

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Вступ. Освітні реформи сьогодення зосереджені на створенні шкіл, орієнтованих на особистісний розвиток і гуманістичні цінності, де взаємодія між учителем та учнями набуває діалогічної форми. Досягнення цього підходу значною мірою залежить від здатності педагогів фасилітувати навчальний процес, створюючи атмосферу відкритості, підтримки та взаєморозуміння.

Проблема розвитку фасилітативних здібностей у майбутніх педагогів є предметом чис-

ленних досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних учених, які зосереджуються на різних аспектах професійної та особистісної готовності вчителя до освітнього діалогу. Наукові надбання гуманістичної психології, наведені у працях А. Ленгле, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма створюють фундамент нашого дослідження, зосереджуючись на особистісно орієнтованому підході. Серед вітчизняних педагогів і психологів, які обґрунтовують важливість фасилітації в освіті варто згадати

З. Адамську, І. Бега, М. Казанжи, Н. Ничкало, О. Пехоту, Г. Радчук, О. Слободянюк, К. Шевченко. Їхні дослідження підкреслюють значення підтримки та уваги до особистісного розвитку учнів як невід'ємної складової діалогізації освіти.

Водночас фасилітативні здібності, як важлива складова особистісної готовності майбутніх педагогів до діалогізації освіти, досі не отримали достатньої уваги в наукових дослідженнях. Це ускладнює формування повного уявлення про особистісну готовність студентів педагогічних спеціальностей до професійної діяльності. Виникає потреба у вивченні фасилітативного компонента як невід'ємної частини професійної підготовки сучасних педагогів.

Метою статті є теоретичне обґрунтування фасилітативних здібностей в цілісній структурі особистісної готовності студентів педагогічних спеціальностей і висвітлення результатів емпіричного дослідження цих особливостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному освітньому середовищі дедалі більшого значення набуває здатність педагога не лише передавати знання, але й створювати умови для всебічного розвитку особистості учнів. Це вимагає від вчителя готовності до побудови партнерських, щирих стосунків, які сприятимуть діалогу й активній взаємодії в навчальному процесі. Відтак, особистісна готовність до діалогізації освітнього процесу стає важливим показником професійної підготовки майбутніх педагогів, і для її формування необхідний комплексний підхід, що враховує не лише знання, але й особистісні якості.

Ми розглядаємо особистісну готовність майбутнього педагога до діалогізації освітнього процесу як складне динамічне утворення особистості майбутнього педагога, представлене внутрішніми установками на конгруентні, доброзичливі і смислонасичені взаємини в освітньому середовищі з метою становлення цілісної особистості учня [5, с. 290].

У моделі нашого дослідження складовими особистісної готовності є 4 компоненти: мотиваційно-ціннісний, комунікативно-перцептивний, фасилітативний, рефлексивно-розвивальний. У межах цієї статті зосередимся на фасилітативному компоненті. Показниками, в яких він виражається, є бажання і здатність надати підтримку іншій людині, зосередженість на безкорисній допомозі.

Г. Радчук, розглядаючи особливості педагога-фасилітатора, порівнює його переважно з організатором та співбесідником. Основними завданнями в його роботі вона визначає створення особливого середовища, яке актуалізує потребу звертання учасників до себе, до свого особистісного досвіду, створення групи, що самонавчається [4].

У визначенні педагогічної фасилітації К. Шевченко додає нових акцентів у розуміння досліджуваного поняття. Науковиця вказує, що це процеси взаємодії між учителем та учнем, що ґрунтуються на засадах гуманізму, полісуб'єктності та толерантності, а здатність педагога до створення такого освітнього простору стає мірилом його професіоналізму [7].

З. Адамська зазначає, що «для того, щоб бути фасилітатором розвитку інших, вчитель повинен стати, передусім, фасилітатором свого власного саморозвитку: зрозуміти і прийняти самого себе; усвідомити власні цілі і прагнення; розвивати особистісну відповідальність, впевненість у собі, почуття власної гідності, творчість; вчитися відкрито висловлювати власні почуття й переживання, з одночасною готовністю приймати та розуміти почуття іншої людини – вірити у її здібності і довіряти можливостям її саморозвитку» [1, с. 138].

Більш детально зрозуміти сутність досліджуваного явища дозволяє заглиблення в поняття «фасилітативність» і «фасилітативний потенціал». М. Казанжи першим позначає психологічну якість людини, яка є проявом її фасилітативного потенціалу. Введення поняття «фасилітативний потенціал» дає змогу більш точно підійти до вивчення психічної реальності, яка стоїть за цими термінами. Розгляд фасилітативності як прояву властивості особистості дає можливість підкреслити деяку усталеність цієї характеристики [2].

Фасилітативні здібності педагога органічно пов'язані з процесом самоактуалізації, оскільки вони ґрунтуються на особистісній зрілості, здатності до емпатії, відкритості та автентичності – рисах, які проявляються і розвиваються в міру досягнення самоактуалізації. Згідно з гуманістичними підходами, зокрема концепцією К. Роджерса, самоактуалізація означає прагнення особистості до самовираження, досягнення цілісності та розвитку власного потенціалу, що виявляється у здатності людини підтримувати і стимулювати розвиток інших [8].

Педагог, який самоактуалізується, володіє важливими фасилітативними якостями, такими як емоційна стійкість, внутрішня мотивація, спонтанність та здатність будувати гармонійні стосунки. Вони дозволяють створювати навчальне середовище, в якому учні почуваються прийнятими та впевненими, що є необхідним для продуктивного діалогу і взаємодії в освіті. У міру досягнення самоактуалізації педагог стає більш чутливим до потреб інших, вільним від упереджень і здатним до безкорисливої підтримки, що відповідає його фасилітативній ролі.

На жаль, фасилітацію часто трактують дуже формалізовано, звертаючи увагу лише на практичний компонент, на форми її про-

яву. Оскільки в контексті нашого дослідження фасилітативність розглядається як риса особистості, то доцільно проаналізувати питання і з точки зору екзистенції.

Центральним поняттям в концепції А. Ленгле є «екзистенційна сповненість». Тракується вона автором як стан цілковитої усвідомленості життя, відчуття конгруентності між власними вчинками і рішеннями [9]. Фасилітація буде повною за умови внутрішньої цілісності особистості педагога, усвідомлення особистісних цінностей та здатності бачити сенс у допомозі іншим у їхньому розвитку. Педагог, який досягає екзистенційної сповненості, краще розуміє свої життєві цінності та знаходить задоволення у створенні умов для розвитку учнів. Усвідомлення цінності поточного моменту, або «життя тут і зараз», допомагає педагогу бути повністю присутнім у навчальному процесі, що робить взаємодію з учнями глибшою та ефективнішою. Ця концепція дає змогу дослідити фасилітативні якості педагога, звертаючи увагу на його здатність підтримувати учнів не лише на рівні знань, а й на рівні смислової взаємодії.

Для емпіричного дослідження цих аспектів було проведено опитування серед студентів 4-их курсів педагогічних спеціальностей. У дослідженні взяли участь 172 особи (студенти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка та Львівського національного університету імені Івана Франка). Психодіагностичний комплекс складається з трьох методик: САМОАО Е. Шострома (адаптація А. В. Лазукін, Н. Ф. Каліна), тест-опитувальник фасилітативного потенціалу особистості (М. Казанжи), Шкала екзистенції (Ленгле, Орглер).

Результати за методикою САМОАО [6] дозволяють розглянути загальний показник прагнення особистості до самоактуалізації. Для кращої наочності в його аналізі ми скористалися 5-рівневою градацією. На рисунку 1 показано, що крайніх (дуже низьких і дуже високих) показників не виявлено, а для 73% опитаних характерні середні значення рівня прагнення

до самоактуалізації. Хоч ми і не ставили за мету подібну перевірку, але навіть візуально можемо відзначити подібність графіку до кривої нормального розподілу.

Більш детальну інформацію отримуємо з аналізу окремих субшкал методики (рис. 2). Найвищі показники зафіксовані за шкалами «Орієнтація у часі», «Цінності» та «Креативність» – тут частка респондентів, які отримали високий рівень, складає 39–47%. Такі результати свідчать про розуміння екзистенційної цінності життя «тут і зараз», уміння поєднувати досвід минулого з адекватними домаганнями у майбутньому задля найкращого відчуття і переживання актуального моменту; про прийняття цінностей самоактуалізованої особистості, що виражається у спрямованості на побудову гармонійних стосунків з оточуючими; про творче ставлення до життя не лише на рівні зацікавлення мистецькою діяльністю, а й у бажанні привносити в цей світ щось нове, не обмежуватись стереотипами.

Щодо найнижчих показників важко знайти єдине бачення проблеми, тому зазначимо обидва підходи. Якщо орієнтуватися на середнє арифметичне значення по шкалі, то найменше числове вираження (45%) мають шкали «Погляд на природу людини» та «Автономність». Це дуже важливі компоненти в контексті фасилітативних здатностей особистості, тому варто розцінювати ці показники як майбутні зони розвитку в процесі становлення особистісної готовності до діалогізації. Автономність є ознакою зрілості особистості, її можливостей знаходити джерело сили і підтримки всередині себе, а не орієнтування лише на зовнішні ресурси. Позитивний погляд на природу людини є основою для щирих, доброзичливих і безоціночних міжособистісних взаємин.

Дещо вищі показники середнього арифметичного значення по шкалі визначено в «Спонтанності», «Саморозумінні», «Аутосимпатії», але ми все ж звертаємо увагу і на них як на індикатор можливих труднощів у процесі ведення освітнього діалогу. Причина полягає в тому,



Рис. 1. Динаміка рівнів самоактуалізації особистості (N=172)

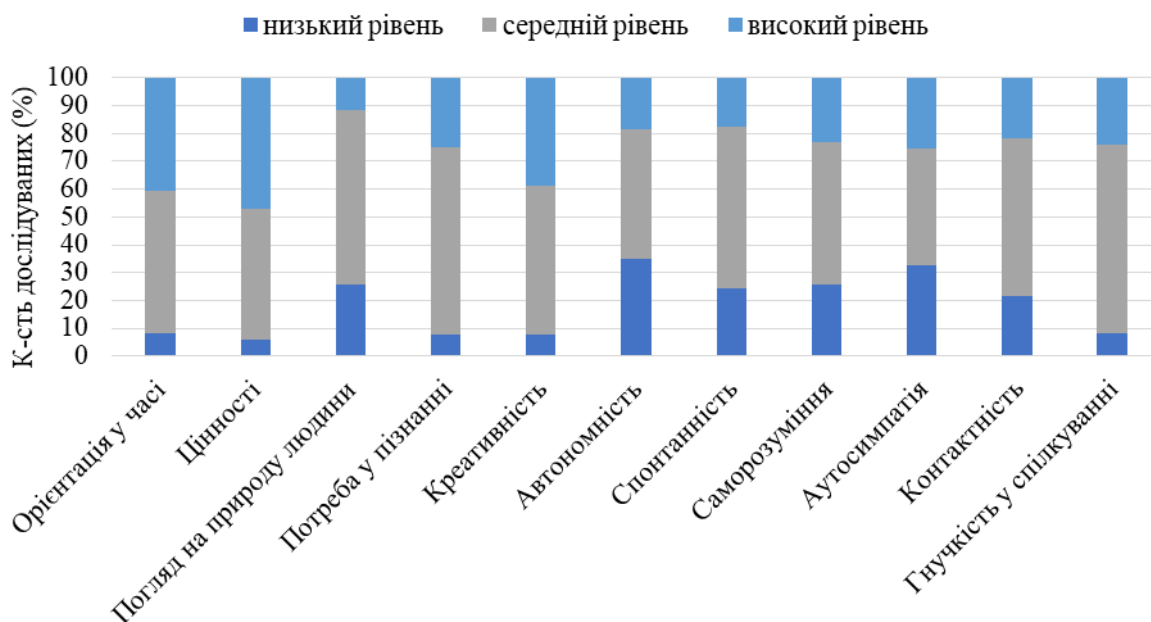


Рис. 2. Розподіл показників прагнення до самоактуалізації за окремими субшкалами (N=172)

що співвідношення між високим і низьким рівнем дуже подібне, тобто з однаковою частотою ці показники можуть бути як позитивним чинником, так і негативним, а орієнтуючись на середні результати, ризикуємо проігнорувати ці індивідуальні особливості. Низький результат за цими шкалами характеризує людину як тривожну, невпевнену, нечутливу до своїх емоцій і потреб, надміру залежну від думки інших. Ці риси неможливо природньо поєднати з важливими для фасилітації щирістю та емпатійністю.

Опитувальник фасилітативного потенціалу особистості, розроблений М. Казанжи, дозволяє поглибити дослідження вузькою спеціалізацією саме на фасилітативні компоненти у майбутній професійній діяльності

педагога (рис. 3). У результатах цієї методики особливу увагу привертає показник ціннісно-смыслового компоненту, де високий рівень притаманний половині досліджуваних, а низький – лише 3%. Це свідчить про те, що позитивні зрушення в іншій людині сприймаються як цінність, у розвивальному впливі на інших людей вбачається глибокий смысл. При цьому, як наголошує автор, це не єдина цінність, яка собою затьмарює всі інші у світогляді людини, вона є одним з компонентів. Такий показник перегукується і водночас підтверджує результат попередньої методики, де гуманістичні цінності також були виражені на високому рівні.

Доповнює показник ціннісно-смыслового компоненту результат за наступною шкалою – потребово-мотиваційний компонент. Високий

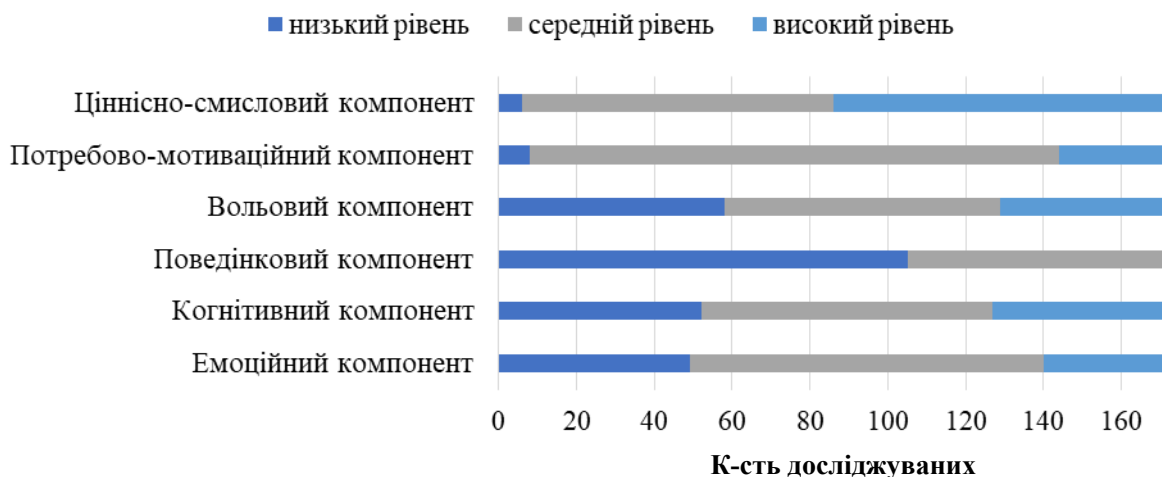


Рис. 3. Розподіл показників фасилітативного потенціалу особистості за рівнями (N=172)

рівень тут вже не має такого великого числового вираження, але низького рівня так само зовсім мало – 5%. Така тенденція показує бажання чи навіть внутрішню потребу сприяти розвитку інших людей.

Якщо на рівні ідеї виявляється велика прихильність до фасилітації, то поведінковий компонент є повною протилежністю у результатах – жоден досліджуваний не має високого показника за цією шкалою, а низький простежується аж у 61%. Такий результат характеризує відсутність або малу кількість конкретних дій, спрямованих на допомогу і сприяння у розвитку іншої людини, вчинених досліджуваними.

В емоційному, когнітивному та вольовому компонентах простежується більша рівномірність у розподілі рівнів. При цьому все ж майже третина досліджуваних демонструють низькі результати, що свідчить про недостатню здатність емоційно підтримувати інших, проявляти співчуття, підбадьорювати, покращувати настрої, створювати позитивну атмосферу, надавати корисні поради, вказувати можливі шляхи розв’язання проблем, допомагати вирішувати складні життєві ситуації, а також робити щось для інших, навіть якщо це вимагає зусиль.

Результати за методикою «Шкала екзистенції» дозволяють звернути увагу на декілька компонентів екзистенційної сповненості. Загальний показник у жодного досліджуваного не проявляється на високому рівні, для 49% респондентів характерний середній рівень, і, відповідно, для 51% – низький. Така недостатній рівень осмисленості життя може бути серйозною перепорою у процесі професійного становлення, бо за таких умов особистість відірвана від контексту життя, студент діє лише на рівні соціальної ролі, тому і не може поринути в стан «тут і тепер» задля фасилітації.

Можливі причини і способи вирішення цієї проблеми можна побачити в показниках окремих шкал методики (рис. 4). Визначено лише один суттєвий для аналізу високий показник за шкалою «самотрансценденція». Цей результат

тракується як відчуття близькості до когось, захопленість цінностями і емоційний відгук на них.

Знову можемо простежити подібність у показниках ціннісно-сислової сфери за попередніми методиками. Однак, відповідно до концепції екзистенційної сповненості, самотрансценденція є другим кроком у процесі осмислення життя. Перед цим має відбутись самодистанціювання: людина має оцінити поле можливостей, відокремити себе від інших людей, усвідомити свою суб’єктивну частину. Емпіричні результати свідчать про те, що можлива перерваність цього порядку – загальний низький рівень за першою шкалою міг зумовити таку ж тенденцію і у двох останніх шкалах. Адже тепер проявити свободу у виборі найкращої можливості, що найбільше відповідає запиту ситуації і собі самому, і відповідальність, здійснюючи цей вибір, стає неможливим. Майбутній педагог може щиро вірити у гуманістичні цінності, мати емоційний відгук на них, але не усвідомлювати себе в цих цінностях, а тому й не могли реалізувати фасилітативну діяльність.

Висновки. Емпіричне дослідження фасилітативного компоненту особистісної готовності майбутніх педагогів до діалогізації освітнього процесу виявило значні потенційні можливості й водночас окреслило ключові проблемні зони у процесі становлення фахівця. Результати показують, що більшість студентів має середній рівень прагнення до самоактуалізації, що є основою для побудови гармонійних міжособистісних стосунків у професійній діяльності. Проте виразність таких рис, як автономність і позитивне ставлення до природи людини, є недостатньою для забезпечення ефективної фасилітавної підтримки. Визначено високий рівень ціннісно-сислової орієнтації студентів на гуманістичні цінності, що є базовим підґрунтям фасилітації. Однак низький показник за поведінковим компонентом вказує на брак практичної реалізації фасилітативних дій, а результати за емоційним, когнітивним і вольовим компонентами свідчать про недо-

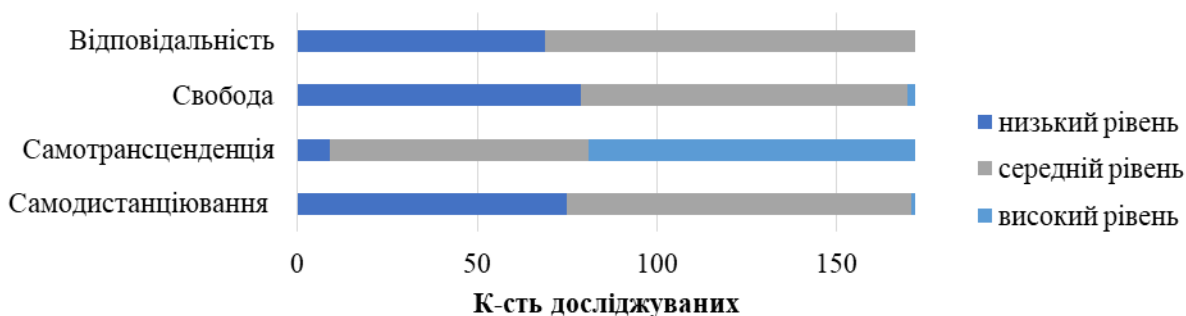


Рис. 4. Розподіл парціальних показників екзистенційної сповненості особистості (N=172)

статню емоційну й когнітивну підтримку у міжособистісних взаємодіях. Низька екзистенційна сповненість та обмежена спроможність студентів до самодистанціювання може стримувати повну реалізацію фасилітативної взаємодії з учнями. Незважаючи на позитивні наміри, майбутні педагоги потребують додаткової підготовки для ефективної реалізації фасилітативних здібностей.

Таким чином, для розвитку фасилітативного компоненту особистісної готовності майбутніх педагогів до діалогізації освітнього процесу необхідно акцентувати увагу на особистісному зростанні студента, усвідомленні ним суті своєї професійної діяльності, сприяти практичним проявам фасилітації як у педагогічній взаємодії, так і у повсякденному житті. Особливий акцент слід приділити практичним методам і технікам, що сприяють реалізації фасилітативних дій у міжособистісних стосунках. Подальші дослідження можуть зосередитись розробці психолого-педагогічних умов розвитку фасилітативних здібностей, що сприятиме становленню особистісної готовності педагогів до діалогічної взаємодії в освітньому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адамська З. М. Вчитель як фасилітатор особистісного розвитку учня в сучасній українській школі. *Професійна компетентність учителя Нової української школи: формування, розвиток та удосконалення* : матеріали Міжнар. науково-практ. інтернет-конференції, м. Тернопіль, 22 трав. 2020 р. Тернопіль, 2020. С. 137–139. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/15917>.
2. Казанжи М. Й. Поняття фасилітативності, її види та деякі грані прояву основної функції/ *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 5. С. 19–28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_5_6.
3. Партико Т. Б. Екзистенційна сповненість особистості у пізній дорослості. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5, № 1. С. 150–164. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.10>.
4. Радчук Г. К. Психолого-педагогічні засади впровадження освітнього діалогу у навчальний процес викладачами вищих навчальних закладів. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 85–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_35_10.
5. Радчук Г., Вінничук М. Особистісна готовність майбутніх педагогів до діалогізації освітнього процесу як психолого-педагогічна проблема. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 283–291. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-283-291>
6. Чудакова В. П. Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня суб'єктивного локусу контролю» параметра сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності й конкурентоздатності особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 8. С. 48–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2014_8_11.
7. Шевченко К. О. Педагогічна фасилітація у контексті професійної компетентності вчителя. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.13. С. 258–263. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2.13_46.
8. Rogers Carl R., Freiberg H. Jerome. *Freedom to learn*. 3rd ed. New York : Merrill. 1994. 406 p.
9. Längle A. The existential fundamental motivations structuring the motivational process. *Motivation, Consciousness and Self-Regulation*. 2011. P. 27–42.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ СТАНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

ART THERAPY AS A METHOD OF THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT CHILDREN

У статті досліджено характерні риси підліткового віку. Проаналізовано феномен арт-терапії та описано її особливості, механізми, як методу, що впливає на розвиток дітей підліткового віку. Розкрито, що арт-терапія – це напрямок у психотерапії, психокорекції та реабілітації, що ґрунтується на використанні образотворчої творчості клієнтів (пацієнтів). Це одне з відгалужень мистецтва психотерапії, поряд з музичною терапією, драматерапією та танцювальною терапією. Представлено зміст створеної арт-терапевтичної тренінгової програми для підлітків. Представлена мета програми психологічної корекції. Розкрито сутність деяких видів арт-терапії та їхній вплив на тривожність дітей підліткового віку. З'ясовано, що у підлітків з'являються такі новоутворення як почуття дорослості, рефлексія, розвивається самооцінка, рівень домагань. Дитина-підліток ще не дорослий, але вже й не малюк. Коло ровесників стає більш авторитетним, ніж батьки. Думки друзів і їхні інтереси виходять на перше місце.

Досліджено, що саме арт-терапія є тим зцілюючим, вагомим і потужним засобом роботи з тривожністю, страхами і труднощами, які виникають у дитини-підлітка. Програма корекції сприяє вмінню підлітків контролювати свої емоції, відчувати катарсис, зцілення творчістю, допомагає краще розуміти свої потреби, комунікувати з ровесниками і батьками, розвивати креативність. Доведено, що арт-терапія – чудовий спосіб сублімувати, попередити в'їдливу поведінку, застерегти дітей від шкідливого впливу соціальних мереж і негативного контенту.

Ключові слова: мистецтво, арт-терапія, підлітковий вік, методи арт-психології, декоративно-прикладне мистецтво тера-

пія мистецтвом, психічне здоров'я, психологічна стійкість.

The article explores the characteristic features of adolescence. The phenomenon of art therapy is analyzed and its features and mechanisms are described as a method that affects the development of adolescent children. It is revealed that art therapy is a direction in psychotherapy, psychocorrection and rehabilitation based on the use of visual creativity of clients (patients). It is one of the branches of art psychotherapy, along with music therapy, drama therapy, and dance therapy. The content of the created art therapy training program for adolescents is presented. The purpose of the psychological correction program is presented. The essence of some types of art therapy and their impact on anxiety of adolescent children is revealed. It has been found that adolescents develop such new developments as a sense of adulthood, reflection, self-esteem, and the level of claims. An adolescent child is not yet an adult, but he or she is not a baby either. The peer group becomes more authoritative than parents. The opinions of friends and their interests come first.

It has been proven that art therapy is a healing, significant and powerful means of working with anxiety, fears and difficulties that arise in an adolescent child. The correctional program helps adolescents to control their emotions, experience catharsis, healing through creativity, helps them to better understand their needs, communicate with peers and parents, and develop creativity. It has been proven that art therapy is a great way to sublimate, prevent victim behavior, and warn children against the harmful effects of social media and negative.

Key words: art, art therapy, adolescence, methods of art psychology, decorative and applied art, art therapy, mental health, psychological stability.

УДК 159.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.7>

Дрозд О.В.

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

Алексєєва Я.В.

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

Сьогодні, у сучасному світі, становлення особистості підлітка є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, серед яких велике значення має психологічний аспект. В умовах переживання травматичного досвіду, який сьогодні є характерним майже для кожного українця, особистість нібито втрачає свою цілісність, коли ситуація невизначеності теперішнього і майбутнього не дає відчути себе в безпеці та структурувати своє життя. Один із найбільш важливих напрямків у психології, що спрямований на допомогу підліткам у цьому важливому періоді їхнього життя, – це арт-терапія. Вона використовує мистецтво, як засіб комунікації та вираження емоцій, сприяючи розвитку особистості та подоланню внутрішніх конфліктів.

Особистісний розвиток сучасного підлітка відбувається не лише в умовах складних соціально-економічних умов, але й у ситуаціях

обмеженості позитивних життєвих установок, що не дають можливості відчувати впевненість та самореалізуватися в соціально значущій діяльності. Підлітковий період є періодом значних внутрішніх конфліктів, випробувань та криз. Це час, коли формуються стійкість у поведінці, риси характеру та способи реагування на емоційні подразники; період, коли формується “Я-концепція”, а також освоюються нові соціальні ролі та отримуються нові соціальні статуси. Одночасно це період втрати дитячої безтурботності, народження почуття тривоги та психологічної незручності. У цьому віці зростає увага до власного “Я” та фізичних характеристик, реакція на думки оточуючих стає більш чутливою, а самооцінка та образливість збільшуються.

Мета статті – полягає в обґрунтуванні й дослідженні ефективності методів та прийомів, вплив арт-терапевтичних технік у процесі

розвитку творчого потенціалу дітей підліткового віку.

Аналіз наукових досліджень показує, що сучасні досягнення в педагогіці, психології, філософії, мистецтвознавстві та інших галузях розглядають різні аспекти впливу декоративно-прикладного мистецтва на розвиток художньо-творчих здібностей особистості. Декоративно-прикладне мистецтво, як і інші види мистецтва та система освіти і культури загалом, має не лише позитивно впливати на моральність і духовність молодого покоління, але й цілеспрямовано розвивати художньо-творчі здібності особистості, що розвивається.

Психолого-педагогічна теорія і практика підтверджують, що основою розвитку творчого потенціалу є ідея самоактуалізації особистості. Це стало предметом досліджень В. Андрєєва, Л. Куликової, К. Роджерса та інших. Цими питаннями з різних позицій також займалися У. Джеймс, В. Штерн (взаємозв'язок навчання і розвитку), Л. Вербицький, А. Макаров, Ю. Орлов, С. Тюменова (мотивація навчальної діяльності).

Дослідження процесу становлення підліткового віку в психології вивчали багато вчених. Деякі з них внесли значний внесок у цю область такі як Ерік Еріксон, Джин Піаже, Анна Фрейд, Іван Бех.

В даний час збільшилася кількість тривожних дітей, які відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням вікових потреб дитини.

Вивчення тривожності підлітків у період їх становлення має декілька важливих питань. По-перше, це допомагає зрозуміти індивідуальні особливості емоційного розвитку в цьому важливому періоді життя людини. Розуміння причин і факторів, що викликають тривогу у підлітків, може допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки та корекції їх емоційного стану.

По-друге, вивчення тривожності підлітків дозволяє виявити можливі проблеми адаптації до соціального середовища, навчання та взаємодії з оточуючими. Це допомагає вчасно реагувати на можливі ризики соціальної та психологічної дезадаптації та запобігти їхньому подальшому розвитку.

Крім того, дослідження тривожності підлітків у період становлення дозволяє розробляти програми та стратегії психологічної підтримки та втручання, спрямовані на покращення їхнього емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Емоційний добробут молодого покоління є однією з найбільш актуальних проблем у сучасній психолого-педагогічній науці.

Надання психологічної підтримки дітям, вчасна та якісна діагностика емоційного дисбалансу, а також використання адекватних корекційних заходів можуть сприяти зниженню ризику виникнення негативних тенденцій у розвитку особистості. Одним із сучасних методів психокорекції є арт-терапія.

Виклад основного матеріалу. Творчість відкриває нам внутрішній світ і допомагає краще пізнати самого себе. Це як ключ, що відчиняє двері до найкращих аспектів нашої душі, до найяскравіших, рясних і щирих моментів. Коли ми займаємося творчістю – пишемо, малюємо, ліпимо або виражаємо себе у будь-якій формі мистецтва – ми можемо знайти внутрішню гармонію і спокій. Цей процес дозволяє нам розслабитися, відкрити себе і, хоча б на мить, відчувати єдність зі своєю власною сутністю. Крім того, творчість може виступати як ефективний засіб для підтримки психічного здоров'я і відновлення рівноваги в нашому житті. Цей підхід, відомий як арт-терапія, широко використовується в психологічній практиці сьогодні [3].

Термін арт-терапія утворений від англійських слів art – «мистецтво, майстерність» і therapy – «лікування, терапія» і дослівно розуміється, як терапія мистецтвом. Акцент тут робиться не на мистецтво взагалі, а на його візуальні різновиди: живопис, графіку, скульптуру, дизайн та інші форми творчості, в яких візуальний канал комунікації відіграє провідну роль. Все це – образотворча діяльність, і психологічні закономірності її розвитку єдині [1].

На думку Є. Вознесенської, арт-терапія – це метод «зцілення» за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності [4].

Існує безліч точок зору на те, що означає арт-терапія, і це абсолютно природно. Однак, можна намагатися надати приблизне визначення:

Арт-терапія – це напрямок у психотерапії, психокорекції та реабілітації, що ґрунтується на використанні образотворчої творчості клієнтів (пацієнтів). Це одне з відгалужень мистецтва психотерапії, поряд з музичною терапією, драматерапією та танцювальною терапією [2].

Арт-терапія є методикою лікування за допомогою художньої творчості. На сьогоднішній день арт-терапія вважається одним із найбільш м'яких, але ефективних методів, які використовуються в роботі психологами і психотерапевтами. Можна сказати, що під час сеансів арт-терапії пацієнти отримують важливе повідомлення від власного підсвідомого. Ця методика належить до найдавніших і природних форм корекції емоційних станів.

Арт-терапія має багато різновидів, кожен з яких використовує різні форми творчості для допомоги клієнтам у вираженні своїх емоцій,

переживань та подоланні внутрішніх конфліктів. Ось деякі основні види арт-терапії та їх характеристика:

Малювання та живопис: Цей вид арт-терапії передбачає використання фарб, олівців, пастелі та інших матеріалів для створення зображень. Малювання та живопис дозволяють людям візуалізувати свої думки та почуття, які важко висловити словами. Допомагає розслабитися, знижує стрес, покращує настрій, сприяє самовираженню та відкриттю внутрішніх конфліктів.

Скульптура та ліплення: Використання глини, пластиліну або інших матеріалів для створення тривимірних об'єктів. Цей вид арт-терапії дозволяє клієнтам працювати з формою і текстурою, що може бути дуже терапевтичним. Підвищує тактильну чутливість, допомагає виявити та обробити глибокі емоції, сприяє концентрації та зосередженості.

Колаж: Створення зображень шляхом вирізання та наклеювання різних матеріалів, таких як папір, фотографії, тканини тощо. Колаж дозволяє людям комбінувати різні елементи, щоб створити єдину картину. Сприяє креативності, допомагає організувати думки та емоції, створює відчуття завершеності та цілісності.

Фототерапія: Використання фотографій як засобу для самовираження та рефлексії. Фотографії можуть бути зроблені самим клієнтом або вибрані з готових зображень. Допомагає бачити своє життя з різних перспектив, зберігати важливі спогади, розвиває навички спостереження та аналізу.

Музикотерапія: Використання музики для вираження емоцій та створення гармонії в душі. Це може включати спів, гру на музичних інструментах, слухання музики або створення власних музичних композицій. Знижує тривожність, покращує настрій, сприяє релаксації, допомагає вивільнити накопичені емоції.

Танцювальна терапія: Використання танцю та руху для вираження емоцій та тілесного самовираження. Танцетерапія допомагає клієнтам краще розуміти свої емоції через рухи тіла. Покращує фізичну форму, знижує стрес, сприяє емоційному вивільненню, покращує координацію та самоусвідомлення.

Драматерапія: Використання театральних методів, таких як рольові ігри, імпровізація та сценічне мистецтво для терапевтичних цілей. Це дозволяє клієнтам безпечно досліджувати свої почуття та взаємодії. Сприяє самопізнанню, допомагає вирішувати внутрішні конфлікти, покращує навички комунікації та соціальної взаємодії.

Пісочна терапія: Використання піску та мініатюрних фігурок для створення сцен та історій у спеціальних пісочницях. Це допомагає клієнтам виявити та опрацювати підсвідомі пережи-

вання. Забезпечує безпечне середовище для вираження емоцій, покращує самопізнання, сприяє розв'язанню внутрішніх конфліктів.

Різноманітні методи арт-терапії створюють сприятливу обстановку для безболісного доступу до глибин свідомості дитини і сприяють опрацюванню його несвідомих переживань. Вони сприяють розвитку блокованих або слабозвинених систем сприйняття навколишнього світу і асоціативно-образного мислення. Методи арт-терапії ефективно вирішують завдання відпрацювання агресії, внутрішніх конфліктів, страхів та інших емоційних аспектів.

Наразі особливості підліткового віку є серйозною психологічною та педагогічною проблемою. Серед них – значні розбіжності між вимогами суспільства до підлітків та їх обов'язками і правами. У цей період відбувається фізіологічна перебудова організму підлітків, що супроводжується емоційною нестабільністю. Це проявляється у вигляді невпевненості в собі, тривожності, низької самооцінки та недостатньої рефлексії щодо наслідків своїх дій. Наростання таких станів посилюється порушеннями соціальних зв'язків підлітків. Особливо впливає на емоційний дискомфорт недостатнє відчуття своєї належності до суспільства та усвідомлення свого місця в ньому.

У цьому віці діти досить часто переживають різкі зміни, що призводять до швидких змін у фізичному стані та настрої. Під час захоплення дитина може тривалий час переносити фізичні навантаження, але в той же час, під час спокійних періодів, може відчувати велику втомленість. Це особливо відчутно у виконанні інтелектуальних завдань. Такі особливості вимагають специфічного підходу при проведенні будь-яких занять, зокрема, тренінгів, у групах підлітків.

Отже, виникає необхідність в розробці та вдосконаленні педагогічно-психологічних методик, що мають практичне застосування, доступні для використання психологами та стимулюють зацікавленість та ефективність у роботі з дітьми. На нашу думку, таким умовам відповідає арт-терапія, що відображає зростаючі потреби молоді генерції в тендерному та етичному підході до вирішення їхніх проблем. Ми передбачаємо, що використання багатогранного потенціалу мистецтва як «екзистенційної опори» сприятиме гуманізації взаємин, особистісному зростанню, формуванню позитивного самовизначення та отриманню цінних соціальних навичок. Під арт-терапією розуміється терапевтичний підхід, що використовує різноманітні види мистецтва, який є одним з сучасних тенденцій у психології [2].

Крім того, важливо враховувати, що творчий процес нерозривно пов'язаний з відчуттям задоволення. Отримане естетичне задово-

лення від творчості сприяє формуванню довірливих і теплих відносин у групі, а також сприяє прийняттю себе та інших [3].

Методи арт-психології, що базуються на використанні художніх образів і невербальної мови мистецтва, сприяють розвитку та вдосконаленню особистості шляхом творчого самовираження, що дозволяє підліткам краще зрозуміти себе. Ці методи допомагають в складних завданнях, таких як формування власного «Я» підлітків, розвиток комунікативних навичок і умінь ефективно спілкуватися та домовлятися.

Арт-терапія використовує різні механізми для впливу на підлітків:

1. Емоційна експресія: Дозволяє підліткам безпечно проявляти свої емоції, які можуть бути складними або важкими для них. Через малювання, виробництво скульптури або інші художні форми, підлітки можуть виразити свої емоції, які можуть бути складними для них описати словами. Це допомагає зменшити стрес та анксйозність. Процес творення дає можливість досліджувати та обробляти емоції, ведучи до їх розуміння та прийняття.

2. Саморозкриття: Процес створення мистецтва допомагає підліткам краще розуміти себе, свої думки, почуття та цінності, свої переживання та бажання. Вони можуть здійснювати саморефлексію через свої творчі роботи. Творчий процес може допомогти їм у самоідентифікації та розвитку самосвідомості. Розвиток креативності може допомогти підліткам розвивати гнучкість мислення та здатність до розв'язання проблем.

3. Комунікація: Арт-терапія може бути невербальним способом спілкування, що може бути корисним для підлітків, які мають труднощі з вираженням своїх думок і почуттів словами. Може допомогти підліткам відкритися через мову мистецтва, навчитися спілкуватися з іншими та виражати свої почуття та думки. Спільна арт-діяльність може допомогти їм налагодити зв'язки з іншими людьми та покращити свої комунікативні навички.

4. Регуляція емоцій: Арт-терапія може допомогти підліткам навчитися регулювати свої емоції здоровим способом. Деякі дослідження показують, що арт-терапія може допомогти зменшити агресивність та конфліктність у підлітків шляхом вираження їхніх негативних емоцій у творчій формі. Творчий процес може дати їм відчуття контролю над своїми емоціями та навчити справлятися зі стресом. Арт-терапія може допомогти підліткам вивчити стратегії регулювання емоцій та копінг-механізми, які вони можуть використовувати в повсякденному житті для подолання стресу та труднощів.

5. Розвиток навичок: Арт-терапія може допомогти підліткам розвивати різні навички, такі як творче мислення, вирішення проблем,

самоконтроль, концентрація уваги та співпраця.

6. Катарсис: Арт-терапія може дати підліткам відчуття катарсису – емоційного очищення та звільнення від негативних переживань. Це може допомогти їм краще справлятися з травмою та складними життєвими ситуаціями.

7. Зцілення: Арт-терапія може допомогти підліткам у процесі зцілення від травм, горя, втрати або інших складних переживань. Творчий процес може дати їм можливість виразити свої почуття, знайти підтримку та відчути себе краще.

8. Покращення самопочуття: Арт-терапія може допомогти підліткам покращити свою самооцінку, самовпевненість та самоповагу. Це може призвести до покращення їхнього загального емоційного та психологічного стану. Важливо зазначити, що арт-терапія не є панацеєю, але вона може бути цінним інструментом для допомоги підліткам у вирішенні багатьох проблем. Створення мистецтва може збільшити впевненість у собі та позитивне ставлення до себе, оскільки підлітки бачать результат своєї праці та отримують позитивний фідбек [5].

Ці механізми показують, що арт-терапія може бути дуже корисним інструментом для підтримки психічного здоров'я підлітків та допомоги їм в розвитку особистості.

Проведене дослідження підтверджує, що питання психологічної корекції дітей підліткового віку методом арт-терапії є актуальним, оскільки воно виокремлене як потреба освітнього середовища у ефективних методах психологічної підтримки. Метод арт-терапії, створює спеціальні умови для символічного вираження особистості та внутрішніх станів, що сприяє корекції емоційного стану, що виникають у шкільному середовищі. Цей метод також сприяє виявленню індивідуальності підлітків, набуттю ними позитивного досвіду соціальної взаємодії та здатності вирішувати психологічні ситуації конструктивним способом.

Розроблена модель корекції включає емоційні та ціннісні компоненти, що допомагають у формуванні системи знань, умінь та стосунків. Внаслідок цього діти підліткового віку отримують знання про власний світ, розуміють причини та механізми певних процесів, вчать конструктивно вести себе, оцінювати ситуації, рефлексувати та регулювати свої емоції, а також формують ціннісне ставлення.

Програма психологічної корекції у становленні дітей підліткового віку методом арт-терапії спрямована не на лікування, а на підтримку позитивного розвитку. Під час впровадження цієї програми створюються безпечні умови для вираження та корекції актуальних емоційних станів дітей, що допомагає зміцнити їх психологічну стійкість.

Мета програми психологічної корекції – сприяти розвитку інструментів становлення підлітків. З урахуванням цієї мети, були сформульовані наступні завдання програми: Навчання умінню перетворювати негативні стани на позитивні. Розвиток внутрішнього контролю. Зниження рівня тривожності. Адаптація до нових умов. Зняття емоційного напруження. Вираження та усвідомлення емоційних переживань. Виявлення та активація внутрішніх ресурсів. Розвиток базової довіри до світу. Корекція способів реагування на зовнішні впливи. Усвідомлення прихованих якостей. Створення безпечного простору для особистісного розвитку. Надання взаємної емоційної підтримки.

Висновки. Арт-терапія є ефективним і м'яким методом впливу на становлення дітей підліткового віку. Завдяки своїм унікальним властивостям, вона сприяє розвитку емоційної, соціальної та психологічної сфер підлітків, допомагаючи їм краще розуміти себе та навколишній світ. Арт-терапія використовує творчий процес для вираження та обробки емоцій, що дозволяє підліткам справлятися з внутрішніми конфліктами, знижувати рівень стресу та покращувати самопочуття.

Результати досліджень та практичного застосування арт-терапії показують, що цей метод сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищенню комунікативних навичок і розвитку творчих здібностей. Важливою перевагою арт-терапії є її доступність і можливість

використання різних матеріалів та технік, що робить її привабливою для підлітків з різними інтересами та рівнем художньої підготовки.

Застосування арт-терапевтичних програм у роботі з підлітками допомагає створити безпечне та підтримуюче середовище, в якому вони можуть вільно виражати свої почуття та переживання. Це сприяє зміцненню емоційної стійкості, розвитку соціальних навичок і формуванню гармонійної особистості.

Таким чином, арт-терапія є потужним засобом, що сприяє всебічному розвитку дітей підліткового віку, допомагаючи їм успішно долати складнощі цього важливого періоду життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арт-терапія: методичні рекомендації. За ред. Н. В. Гриньової, В. І. Станішевська. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 36 с.
2. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань, «Алмі» 2014. 75 с.
3. Бернацька, О. Виховання самостійної особистості засобами арт-терапії. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 16. С. 3–7.
4. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ: «Золоті ворота», 2016. 202 с. Вид. 2-е: випр. та доповн.
5. Гаміна Т. С., Гончар О. Ю. Педагогіка сімейного виховання: Навчальний посібник. Луганськ : Альма-матер, 2012. 523 с.
6. Деркач, О. Арт-терапія на допомогу школі. *Мистецтво та освіта*. 2010. № 2. С. 25–28.

МОЖЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ АЛЕКСИТИМІЇ В МОЛОДІ

POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ALEXITHYMIA IN YOUNG PEOPLE

У даній статті розглядаються можливості психологічної корекції алекситимії. Визначено поняття алекситимії, стану, що характеризується труднощами в ідентифікації, диференціації й вираженні власних емоцій, а також у розумінні емоцій інших людей. Проаналізовано теоретичні підходи до встановлення причин виникнення алекситимії та її основних характеристик, включаючи труднощі в розпізнаванні й описі емоцій; схильність до соматизації; обмежену здатність до фантазії; схильність придушення емоцій; високий рівень тривожності та депресії. Визначено поняття молоді та розглянуто особливості емоційної сфери саме в цьому віці. Особлива увага приділяється методам психологічної корекції алекситимії у молоді. Представлено особливості алекситиміків під час психологічних консультацій як в груповому так і індивідуальному форматах. Розглянуто ефективність різних психологічних напрямків при корекції алекситимії, а саме психодинамічний підхід, арт-терапія. Представлено можливу схему роботи при психологічній корекції алекситимії. Розроблено програму психологічної корекції вторинної алекситимії у молоді. Метою розробленої корекційної програми був розвиток емоційної усвідомленості, вербалізації своїх емоцій та почуттів, покращення емоційного інтелекту, зниження тривожності та рівня депресії. Експериментальна група сформована з 14 респондентів, що показало високі та середні значення за опитувальником PAQ-24. Корекційна програма включала медитаційні вправи на відчуття власного тіла, техніки з арт-терапії, направлені на розвиток розуміння та вираження власних емоцій, та деякі вправи з розуміння емоцій інших; вправи на зниження рівня тривожності; вправи на релаксацію. Заняття проводились в груповому форматі. Проаналізовано результати апробації створеної корекційної програми за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Розглянуто можливі шляхи коригування програми для підвищення її ефективності.

Ключові слова: алекситимія, молоді, психологічна корекція, емоційна сфера, емо-

ційна усвідомленість, корекція емоційної сфери.

This article discusses the possibilities of psychological correction of alexithymia. The concept of alexithymia, a condition characterized by difficulties in identifying, differentiating and expressing one's own emotions, as well as in understanding the emotions of others, is defined. The theoretical approaches to identifying the causes of alexithymia and its main characteristics, including difficulties in recognizing and describing emotions; a tendency to somatize; limited ability to imagine; a tendency to suppress emotions; high levels of anxiety and depression, are analyzed. The concept of youth is defined and the peculiarities of the emotional sphere at this age are considered. Particular attention is paid to the methods of psychological correction of alexithymia in youth. The features of alexithymics during psychological counseling in both group and individual formats are presented. The effectiveness of various psychological approaches in the correction of alexithymia, namely the psychodynamic approach and art therapy, is considered. A possible scheme of work in the psychological correction of alexithymia is presented. A program for the psychological correction of secondary alexithymia in young people has been developed. The purpose of the developed correctional program was to develop emotional awareness, verbalize emotions and feelings, improve emotional intelligence, reduce anxiety and depression. The experimental group consisted of 14 respondents who showed high and medium values on the PAQ-24 questionnaire. The correctional program included meditation exercises on body awareness, art therapy techniques aimed at developing understanding and expression of one's own emotions, and some exercises on understanding the emotions of others; exercises to reduce anxiety; and relaxation exercises. The classes were conducted in a group format. The results of the testing of the created correctional program were analyzed using Student's t test for dependent samples. Possible ways of adjusting the program to increase its effectiveness are considered.

Key words: alexithymia, youth, psychological correction, emotional sphere, emotional awareness, correction of the emotional sphere.

УДК 159.922.8:616.89-008.444.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.8>

Дрозд О.В.

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

Олійніченко К.І.

студентка кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Вступ. Дані багатьох психологічних досліджень свідчать про збільшення кількості людей, що мають алекситимічні риси [8, с. 283]. Одні дослідники стверджують, що характеристики алекситимії можна знайти у 5–23% здорового дорослого населення. За іншими ж даними, відсоток алекситимії у вибірці здорових людей становить 24% [2, с. 25].

Нам видається важливим напрям дослідження алекситимії саме на вибірці здорових випробовуваних, оскільки раніше цьому напрямку дослідниками приділялося менше уваги у зв'язку з вивченням алекситимії більшою мірою на вибірці випробовуваних із різноманітними захворюваннями (дерматологічні

захворювання, хронічна недостатність мозкового кровообігу, онкологія та ін.) [3]. Тому наразі становить інтерес вивчення феномена алекситимії в структурі практично здорової особистості. Також варто зазначити, що алекситимія досить часто зустрічається серед молоді.

Хоча алекситимія є широко досліджуваним феноменом, існує дефіцит практичних програм, спрямованих на її корекцію взагалі і серед молоді зокрема. Це відкриває можливості для створення нових підходів і методик, що враховують психологічні особливості молодих людей.

Метою статті є аналіз можливостей психологічної корекції алекситимії у молоді.

Виклад основного матеріалу. Вчені П. Сіфнеос та Я. Нем'як в рамках дослідження особистісних характеристик пацієнтів психосоматичних клінік, в 70-х роках ХХ століття, ввели поняття алекситимії [4, с. 25]. Термін «алекситимія» буквально означає: «відсутність слів для емоцій» або, в близькому перекладі, «відсутність слів для назви емоцій». П. Сіфнеос та Я. Нем'як запропонували використовувати його для опису деяких розладів у когнітивно-емоційній сфері у пацієнтів психосоматичних клінік. Алекситимія належить до ряду емоційних розладів [5, с. 46].

Існують кілька теорій виникнення алекситимії (рис. 1). Підходи що розглядають алекситимію як первинний процес (первинна алекситимія) включають теорію дефіциту або генетичну теорію та теорію нейроанатомічно-нейрофізіологічного порушення.

Інші підходи базуються на уявленнях про алекситимію як про вторинний розлад, до них ми можемо віднести теорію регресії або «заперечення» та теорію соціально-психологічного формування алекситимії.

Згідно з теорію дефіциту (П. Сіфнеос), вважається що алекситимія має генетичне походження і пов'язана з дефектами або особливими варіантами розвитку головного мозку. Основна риса цієї моделі – відсутність функцій, що відповідають за вираження афекту і фантазій, що веде до «первинно-застраглого» розвитку [5, с. 168].

В рамках теорії нейроанатомічно-нейрофізіологічної теорії причиною алекситимії вважають порушену взаємодію правої і лівої півкуль, остання не розпізнає емоційні переживання, що виникають у правій півкулі [5, с. 169].

За теорію регресії або заперечення (Дж. Тейлор, Р. Бегбі) вважається що алекситимія є набутою характеристикою, оборотним яви-

щем, що виникає внаслідок важких психічних травм. У цьому разі алекситимія пояснюється як психологічний захист, що полягає в запереченні хвороби та регресії на більш ранню стадію розвитку. Уся ця теорія розглядається як наслідок хронічних або гострих форм психосоматичного симптомоутворення, що аналогічні невротичним симптомам [3, с. 59].

Теорія соціально-психологічного формування алекситимії інтерпретує алекситимію як результат адаптації до західного індустріального суспільства, де потрібна емоційно нейтральна поведінка.

Також важливо зазначити: вчені Х. Барри та Ф. Тейлор виявили алекситимію при маскованих депресіях і неврозах і це дало їм підставу розглядати її з позицій неврозу [5]. Позитивний зв'язок між рівнем алекситимії та депресією та тривогою встановлено і в інших дослідженнях. У зв'язку з цим було висловлено припущення, що алекситимічні риси розвиваються на основі попередньої тривоги і депресії [5].

Загалом можна виділити такі особистісні характеристики індивіда при наявності вторинної алекситимії: труднощі в розпізнаванні й описі емоцій; схильність до соматизації; обмежена здатність до фантазії; схильність придушення емоцій; високий рівень тривожності та депресії; слабке відображення подій минулого життя в теперішньому; нестабільність і недиференційованість самооцінки, в окремих випадках – повна проекція оцінок оточуючих у власну структуру самооцінки [2; 4; 6].

Ці та інші симптоми алекситимії значно ускладнюють життя особистості та мають негативний вплив на її розвиток та на вміння створювати та підтримувати міжособистісні зв'язки. Що особливо актуальні в період молодості. Про який більш детально зазначено нижче.



Рис. 1. Теорії виникнення алекситимії

Вчений Арнетт Дж. ввів поняття «дорослість, що формується», щоб описати період з 18 до 25 років як окрему стадію розвитку. Дослідження Арнетта підкреслює нестабільність і зосередженість на собі в цей період, а також відчуття, що людина перебуває між підлітковим віком і повноцінним дорослим життям [2].

Дженіфер Х. К. и Джанет А. Масселл зазначають що на даному етапі відбувається перевірка міцності самоідентифікації, знайденої на попередньому етапі. Якщо в підлітковому віці особистість прагнула виділитися з натовпу, то тепер вона хоче приєднатися до нього. Найважливішими в цей період визначають близькість, здатність дарувати тепло і співпереживання іншим [1].

Загалом емоційна сфера в юнацькому віці характеризується: різноманітним пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних; більшою, ніж в підлітків, стійкістю емоцій і почуттів; здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей; розвитком естетичних почуттів, здатністю помічати прекрасне в навколишній дійсності; більшою стійкістю і глибиною дружби; появою почуття любові [1; 2].

Повертаючись до можливостей психологічної корекції алекситимії варто сказати що, існування різних теорій походження алекситимічних рис породжує відповідно й різноманітність поглядів на можливість їхньої корекції. Немає загальноприйнятої думки з питання про можливість психологічного впливу на алекситимічні риси. Щодо можливості психологічного впливу на алекситимічні риси в різних дослідженнях висловлюються найрізноманітніші думки від тверджень, що алекситимія, особливо первинна, взагалі не піддається пси-

хотерапевтичним впливам, до спроб запропонувати систему психокорекційних впливів на алекситимію [5; 7; 8].

Також варто навести характерний стиль поведінки алекситимічних клієнтів у ситуації групової та індивідуальної психологічної корекції. У низці досліджень авторами було виокремлено характерні риси поведінки алекситимічних клієнтів. Вони відзначають що клієнти, як правило, небагатослівні, обмежуються викладом соматичних скарг. Відзначається яскраво виражена тенденція до типізації самозвітів про фізичні та емоційні переживання, тобто клієнти дають стандартні відповіді-кліше про свій індивідуальний досвід [8, с. 288].

У ситуаціях емоційного напруження поведуться так, ніби посилено бажають і намагаються щось сказати. При цьому характерна напружена поза, напружений погляд, палаючі очі. Однак при зверненні до клієнта з питанням про його почуття на даний момент настає зазвичай мовчання або щось невизначене: «Та так... Не знаю...» [7, с. 169].

У сучасній психології можна виокремити кілька основних підходів до корекції емоційної сфери, на основі яких розробляються корекційні програми. Це техніки психодинамічного підходу, основи якого були розроблені в школі психоаналізу (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Клейн, Т. Галл, А. Бандура та ін.) та діяльнісний підхід, представлений в руслі теорії діяльності (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін, С.Л. Рубінштейн) [9].

Дослідники як наприклад Тейлор Г., Бегбі Р. вважають, що для успішної психотерапії алекситиміків придатна модифікована психодинамічна психотерапія, що нагадує роботу з дітьми, в якій підтримувальний момент і момент класифікації відіграють важливішу

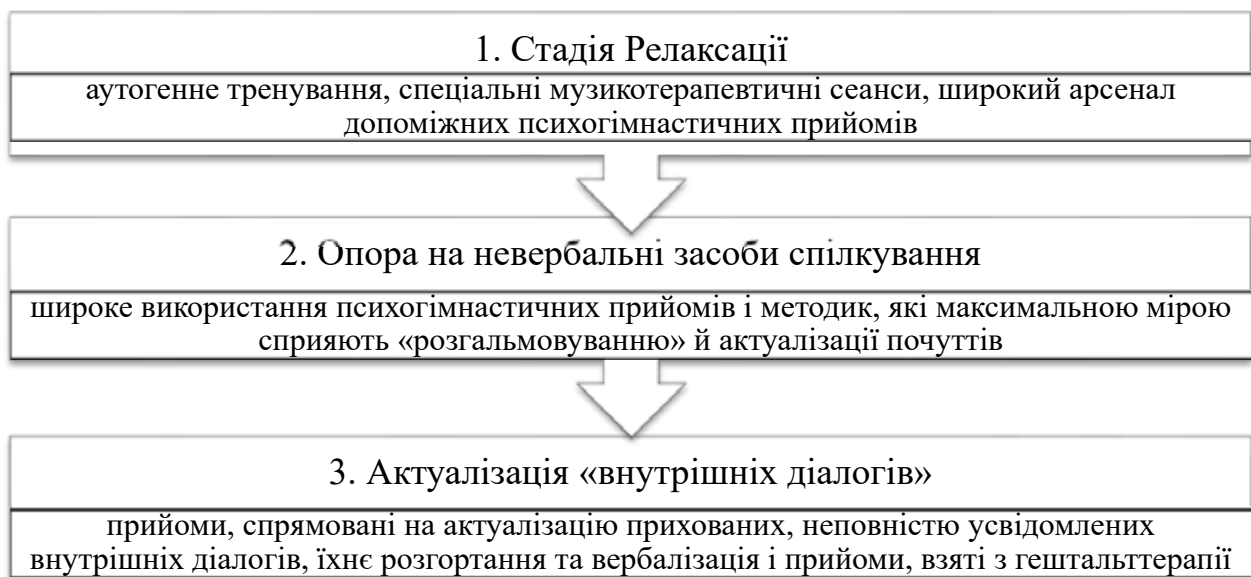


Рис. 2. Схема психологічного впливу з опорою на невербальні засоби спілкування

роль, ніж у психодинамічній роботі з дорослими [7].

Смик А. та ін. пропонують наступну схему, яка зображена на рисунку 2, де основним змістом психологічного впливу буде опора на невербальні засоби спілкування. Цей зміст реалізується максимальною мірою, якщо йому передують стадія релаксації та певна дидактична спрямованість групових занять, а логічним продовженням слугує актуалізація «внутрішніх діалогів» [3].

Як уже не раз зазначалось, алекситимік погано орієнтується у своєму внутрішньому світі та пов'язаними з ним емоціями, вважаючи за краще звертати увагу на зовнішні події. В цьому плані арт-терапія може допомогти конкретизувати емоційні складові, матеріалізуючи їх у художніх роботах і даючи змогу перенести з недоступної сфери внутрішнього світу в зовнішнє середовище. Такий спосіб вираження емоцій може зменшити емоційне напруження та дозволити осмислення і когнітивне опрацювання проблеми [3; 8].

В працях Мейер-Деген Ф., Хейман М. підтверджено що робота арт-терапевтичними методами може допомогти розвитку уяви та здатності до символізації в алекситимічній особистості [7, с. 173].

Також різноманітні довготривалі дослідження в арт-терапевтичних групах із соматичними та алекситимічними пацієнтами показали підвищення рівня усвідомлення проблеми пацієнтами, деяке збільшення емоційного інтелекту, хоча позитивні зміни були досить повільними [6; 7].

Враховуючи проведенний аналіз нами була розроблена корекційна програма розроблена для зниження алекситимічних рис серед респондентів експериментальної групи. Експериментальна група сформована з 14 респондентів, що показало високі та середні значення за методикою PAQ-24.

Програма щодо корекції алекситимії у молоді складається з 5 занять, тривалістю по 60–80 хвилин, що проводиться з періодичністю три в перший тиждень та два рази на другий. Програма розрахована на людей віком від 17 до 24 років.

Метою розробленої корекційної програми є розвиток емоційної усвідомленості, верба-

лізації своїх емоцій та почуттів, покращення емоційного інтелекту, зниження тривожності та рівня депресії.

Враховуючи мету, було визначено такі **цілі** програми: розвинути здібності усвідомлювати і розрізняти власні емоції та почуття; покращити навички в вираженні та вербалізації емоцій; підвищити рівень емпатії та розуміння почуттів та емоцій інших людей; підвищення навичок емоційної саморефлексії та самоспостереження; формування навичок саморегуляції і емоційної адаптації; зменшення рівня тривоги; зменшення рівня депресивних почуттів.

Корекційна програма включала медитаційні вправи на відчуття власного тіла, техніки з арт-терапії, направлені на розвиток розуміння та вираження власних емоцій, та деякі вправи елементи розуміння емоцій інших; вправи на зниження рівня тривожності; вправи на релаксацію. Заняття проводились в груповому форматі.

Ефективність апробації програми результатів оцінено за допомогою методик опитувальник PAQ-24, тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT), опитувальник регуляції емоцій ERQ, шкала самооцінки депресії Занга (SDS), опитувальник тривожності за станом і рисами характеру (STAI). Оцінка ефективності програми корекції алекситимії у молоді відбулася за допомогою коефіцієнта кореляції Стюдента для залежних вибірок. Результат є статистично значущим якщо $t_{емпир} > t_{теор}$.

Для вибірки з 14 респондентів ступені свободи визначаються за формулою $n - 1$, де n – кількість респондентів у вибірці. Отже, для нашого дослідження $14 - 1 = 13$. Для 13 ступенів свободи t -критерій Стюдента для рівня значущості $p \leq 0.05$ $t_{емпир}$ повинно бути > 2.16 , для рівня значущості $p \leq 0.01$ $t_{емпир}$ повинно бути > 3.01 .

Результати кореляційного аналізу за t -критерієм Стюдента за методиками опитувальник PAQ-24, опитувальник регуляції емоцій ERQ та тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT) представлені в таблиці 1. Результати, що є статистично значущими, відділено курсивом.

Як бачимо з таблиці 1, достовірною зміною на рівні значущості 0.05 є шкала придушення

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу за t-критерієм Стюдента

Методика	Шкала	Значення кореляції ($t_{емпир}$)
Опитувальник PAQ-24	Загальна шкала	2,06
Опитувальник регуляції емоцій ERQ	Когнітивна переоцінка	1,7
	Придушення експерсії	2,48
Тест емоційного інтелекту Шутте (SREIT)	Емоційний інтелект	1,18
Опитувальник тривожності за станом і рисами характеру (STAI)	Ситуативна тривожність	3,19
	Особистісна тривожність	2,10
Шкала самооцінки депресії Занга (SDS)		2,05

експресії з опитувальника регуляції емоцій ERQ. За шкалою ситуативна тривожність методики STAI було виявлено достовірну різницю на рівні значущості $p \leq 0.01$. За іншою шкалою даної методики та за шкалою самооцінки депресії Занга (SDS) достовірних змін виявлено не було.

За методикою визначення рівня алекситимії отримано значення 2,06 що $\epsilon < 2.16$, а отже, різниці не є статистично значущою.

Отже, ми можемо зробити висновок що завдяки корекційній програмі учасники стали більш вільно виражати свої емоції, та суттєво зменшили ситуативну тривогу. Що має велике значення для роботи з подальшого коригування алекситимічних рис.

Також отримані результати дають нам підстави для коригування корекційної програми для алекситиміків.

Чинниками що могли негативно вплинути на результати можуть бути короткотривалість програми що можливо було недостатньо для комплексного та повноцінного психологічної корекції алекситимії, а також онлайн формат, що міг значно знизити ефективність деяких технік та зменшити особливу атмосферу.

Ще одним важливим моментом при корекції алекситимії може бути включення індивідуальних консультацій в програму корекції, де можна використовуючи психоаналітичний підхід проаналізувати причини виникнення алекситимічних рис.

В цілому ми можемо говорити що корекційна програма в певній мірі була успішною хоча й потребує певного коригування. Для її покращення можна рекомендувати перевести заняття в офлайн формат, збільшити тривалість корекції до 8 чи 10 занять розширивши техніками направленними на розвиток самоусвідомлення, рефлексії, вправами з гештальт-терапії на усвідомлення емоцій тут та зараз, техніками з арт-терапії, та проведення індивідуальних консультацій для ціленаправленої роботи з індивідуальними особливостями в кожному окремому випадку.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, алекситимія – це складний феномен, що досить важко, а в деяких випадках (при первинній алекситимії) і зовсім не піддається

корекції. Корекція алекситимії потребує комплексного підходу, який включає різні терапевтичні методи, такі як психодинамічний підхід, арт-терапія. Робота може бути направлена на розвиток емоційної усвідомленості, вербалізації своїх емоцій та почуттів, покращення емоційного інтелекту, за потреби зниження тривожності та рівня депресії.

Розроблена програма та отримані результати можуть стати основою для подальшої роботи з алекситимією, а також для вдосконалення корекційних методик, що орієнтовані на емоційну підтримку молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воробйова, О. В., Шульгіна, І. П., Єрмаков, П. М. Вплив ретроспективної оцінки материнського стилю виховання, реалізованого в дитинстві, на прояви алекситимії та емпатії у молоді. *Психологічний журнал*, 2015, т. 12, № 3, с. 114–133.
2. Полянський, О. І., Биковська, Л. І. Алекситимія у сучасної молоді: особливості проявів у студентів технічних і гуманітарних напрямів підготовки. *Горизонти гуманітарного знання*, 2020, № 2, с. 24–30.
3. Смик, А. В., Маркова, Е. В., Вотчин, С. Новий перспективний підхід до психологічної корекції алекситимії при бронхіальній астмі. *Медико-нейропсихологічний консилиум*, 2015, № 1 (50), с. 56–63.
4. Тименко, О. В., Коротаєва, О. В. Алекситимія як маркер формування негативних психічних реакцій в умовах соціальної нестабільності. Київ, 2018. 125 с.
5. Cameron, K., Ogrodniczuk, J., Hadjipavlou, G. Changes in alexithymia following psychological intervention: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, 2014, vol. 22, no. 3, pp. 162–178.
6. Larionov, P.M. Key Problems in the Studies of Alexithymia and Its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies, Flexibility of Coping with Stress and Emotional Disorders. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*. 2021, vol. 29, no. 1, pp. 44–65.
7. Meijer-Degen, F., Lansens, J. Alexithymia – A challenge to art therapy: The story of Rita. *The Arts in Psychotherapy*, 2006, vol. 33, no. 3, pp. 167–179.
8. Nunes da Silva, A. Developing Emotional Skills and the Therapeutic Alliance in Clients with Alexithymia: Intervention Guidelines. *Psychopathology*, 2021, vol. 54, no. 6, pp. 282–290.
9. Savytska, O. Art Therapy as a Means of Psychological Correction of Emotional Disorders. *Brain. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022, vol. 13, no. 4, pp. 196–211.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MODERN YOUTH

Стаття присвячена вивченню важливої проблеми розвитку емоційного інтелекту та окреслення психолого-педагогічних умов, необхідних для розвитку у сучасної молоді навичок самопізнання, саморегуляції власної поведінки, формування мотивації, соціальних навичок та емпатії. Дослідження виконується за допомогою різноманітних методів, включаючи аналіз, синтез, порівняльний метод, методи узагальнення та систематизації.

У роботі здійснюється аналіз сучасних підходів до трактування поняття «емоційний інтелект» та окреслено основні психолого-педагогічні умови його розвитку у сучасної молоді. Запропоновані психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту тісно пов'язані з основними компонентами емоційного інтелекту та розроблені з їх урахуванням.

Після глибокого аналізу та узагальнення отриманої з фахових джерел інформації, було розроблено концептуальну модель розвитку емоційного інтелекту через використання психолого-педагогічних умов. Дана модель є важливим кроком для подальшого вивчення та дослідження даної проблеми.

Отримані результати мають практичне значення для практичних психологів, педагогів та батьків. Здатність ефективно забезпечити усі психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту є важливою професійною компетентністю педагогів.

Для ефективної реалізації запропонованих психолого-педагогічних умов окреслено шляхи їх інтеграції в освітній процес.

Окреслені теоретичне та практичне значення є підставою для подальших наукових розвідок з питань розробки ефективних програм та методичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді, а також їх впровадження в освітній процес закладів фахової передвищої та вищої освіти.

Ключові слова: емоційний інтелект, психолого-педагогічні умови, самосвідомість,

саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички, інтеграція, емоційне середовище.

An article devoted to the study of the important problem of the development of emotional intelligence and the formation of the necessary psychological and pedagogical conditions for its development among modern youth. Research is performed using a variety of methods, including analysis, synthesis, comparative method, methods of generalization and systematization.

The work analyzes modern approaches to the interpretation of the concept of «emotional intelligence» and outlines the main psychological and pedagogical conditions for its development in modern youth. The proposed psychological and pedagogical conditions for the development of emotional intelligence are closely related to the main components of emotional intelligence and are developed with their consideration.

After a deep analysis and generalization of information obtained from professional sources, a conceptual model of the development of emotional intelligence through the use of psychological and pedagogical conditions was developed. This model is an important step for further study and research of this problem.

The results obtained have practical significance for practical psychologists, teachers and parents. The ability to effectively provide all the psychological and pedagogical conditions for the development of emotional intelligence is an important professional competence of teachers.

For effective implementation of the proposed psychological and pedagogical conditions outlined ways of their integration into the educational process.

Therefore, this article has important theoretical and practical significance and can serve as an incentive for further scientific research.

Key words: emotional intelligence, psychological and pedagogical conditions, self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, social skills, integration, emotional environment.

УДК 37.015.3:[159.942+159.925]-053.67(4/9)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.9>

Ігнатюк О.М.

д.психол.н., с.н.с.,
завідувач відділу психології праці
Інститут педагогічної освіти
і освіти дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних
наук України

Літвін Ю.О.

аспірантка за спеціальністю
053 – Психологія
Інститут педагогічної освіти
і освіти дорослих імені Івана Зязюна
Національної академії педагогічних
наук України;
викладач психолого-педагогічних
дисциплін
Комунальний заклад Київської обласної
ради «Білоцерківський гуманітарно-
педагогічний фаховий коледж»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасне життя висуває нові вимоги до особистості та досягнення нею поставлених завдань та успіху. Одним із провідних факторів у цьому є наявність емоційного інтелекту. Вивчення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту (EI) є важливим аспектом сучасної освіти та виховання, який має глибокий вплив на особистісний розвиток, академічні досягнення та соціальну адаптацію індивіда. Емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції, є ключовим чинником успішного функ-

ціонування як у міжособистісних стосунках, так і в професійній діяльності [15, с. 51–55].

Перш за все, розуміння психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту допомагає створювати сприятливе середовище для навчання та виховання. Позитивна емоційна атмосфера в освітньому закладі або в сім'ї сприяє відкритості дітей до нових знань та досвіду. Коли людина відчуває підтримку та розуміння з боку педагогів та батьків, вони стають більш впевненими у своїх силах, менш схильними до стресів та тривоги. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню [10, с. 99–107].

Крім того, розвиток емоційного інтелекту є важливим для формування здорових соці-

альних навичок. Молодь, яка навчається розпізнавати і розуміти свої емоції та емоції інших, здатні краще комунікувати, вирішувати конфлікти і будувати позитивні взаємини. Емпатія, яка є однією з ключових складових емоційного інтелекту, дозволяє ставитися до оточуючих з розумінням та співчуттям, що сприяє формуванню здорових та стійких соціальних зв'язків [11, с. 134–137].

Розвиток емоційного інтелекту також має велике значення для академічних досягнень. Дослідження показують, що діти з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати у навчанні. Вони здатні ефективніше управляти своїми емоціями, що дозволяє їм зосереджуватися на навчальних завданнях і не відволікатися на негативні емоційні переживання. Крім того, такі молоді люди зазвичай мають кращі відносини з педагогами та однолітками, що відповідно створює додаткові умови для успішного навчання [13, с. 70–77].

Розуміння психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту також допомагає в запобіганні та подоланні різних психоемоційних проблем у дітей. Стрес, тривога, депресія та інші емоційні розлади часто пов'язані з недостатнім розвитком емоційного інтелекту. Педагоги та психологи, які володіють знаннями про методи розвитку емоційного інтелекту, можуть ефективно допомагати дітям справлятися з емоційними труднощами, надавати необхідну підтримку та консультування [17, с. 167–173].

Важливість вивчення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту також полягає у підготовці молоді до майбутнього життя в складному та динамічному світі. У сучасному суспільстві, де професійний успіх все більше залежить від здатності до ефективної комунікації, співпраці та управління емоціями, розвиток емоційного інтелекту стає критичним чинником конкурентоспроможності. Люди, які мають високий рівень емоційного інтелекту, краще адаптуються до змін, швидше знаходять спільну мову з колегами та партнерами, а також здатні ефективно вирішувати різноманітні проблеми та конфлікти, причому для них не є важливим вік того, з ким вони комунікують. Конфліктні ситуації у таких людей виникають рідко і вирішуються легко та зазвичай мають конструктивні рішення [22, с. 155–158].

Розвиток емоційного інтелекту також сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних силах. Діти, які розуміють свої емоції і знають, як ними управляти, зазвичай мають більш високу самооцінку та вірять у свої можливості. Це дозволяє їм ставити амбітні цілі і наполегливо працювати над їх досягненням [14, с. 51–55]. Висока самооцінка також сприяє більшому емоційному благополуччю і задоволеності життям.

Важливо також зазначити, що вивчення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту допомагає батькам усвідомити свою роль у цьому процесі. Дорослі, які самі володіють високим рівнем емоційного інтелекту, можуть бути прикладом для наслідування для дітей [19, с. 12–16]. Вони можуть навчати дітей емоційній грамотності через власну поведінку, демонструючи, як правильно виражати та управляти емоціями у різних життєвих ситуаціях.

Важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту є також інтеграція його навчання в освітні програми. Вона може включати спеціальні заняття та тренінги, присвячені розвитку емоційних та соціальних навичок, а також використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, групові проекти та дискусії. Інтеграція емоційного навчання в стандартні освітні програми допомагає створити цілісний підхід до виховання дітей, який враховує не лише академічні, а й емоційні та соціальні потреби вихованців [12, с. 98–101].

Отже, вивчення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту є критично важливим для всебічного розвитку дітей. Воно сприяє створенню сприятливого академічного освітнього середовища, формуванню здорових соціальних навичок, підвищенню академічних досягнень, запобіганню психоемоційним проблемам, підготовці до майбутнього життя, формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних силах. Педагоги та батьки, які володіють знаннями про розвиток емоційного інтелекту, можуть ефективно сприяти емоційному та соціальному розвитку дітей, допомагаючи їм стати успішними та щасливими особистостями, як у професійній діяльності, так і в особистому житті.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Протягом останніх десятиліть психологи, педагоги та інші спеціалісти активно досліджують процес розвитку емоційного інтелекту, зазначаючи його важливість для повноцінного та ефективного розвитку особистості починаючи з раннього віку. З цією метою кожен з них пропонує дотримувати певних психолого-педагогічних умов. Н. Волік визначила умови розвитку емоційного інтелекту у дошкільників, Т. Котик та Ю. Савченко окреслили такі умови розвитку для учнів початкової школи, С. Могиляста вивчала розвиток EI у старшокласників, Ю. Глиб охарактеризував психологічні умови розвитку EI у студентів гуманітарного профілю, Г. Кошонько – у студентів-психологів, Т. Черкашина – у майбутніх викладачів вищої школи [11, с. 12–43]. Враховуючи таку ступеневість, варто згадати про підготовку майбутніх вчителів початкових класів які закладають основи

знань в учнів та мають значний вплив на формування емоційного інтелекту в подальшому, а також важливість формування емоційного інтелекту у сучасної молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Значний внесок у теорію розвитку та формування емоційного інтелекту вніс Д. Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект» [5, с. 512]. Саме ця праця стала своєрідним поштовхом до розробки проблеми розвитку емоційного інтелекту [14, с. 96]. Останніми роками дана проблема є у колі інтересів Л. Груша, С. Дерев'янка, В. Зарицької, Н. Зобенько, Е. Носенко, М. Стасюк, М. Яцюк та інших [21, с. 238–261]. Проблема розвитку емоційного інтелекту у майбутніх педагогів окреслена у працях О. Логвись, М. Шпак [23, с. 71–74]. Водночас, О. Мельник вказує на важливість підготовки вчителів початкових класів до формування емоційного інтелекту [20, с. 111–122]. У працях Р.Шпіц та ін. висвітлено можливі шляхи вирішення розвитку емоційного інтелекту учнів початкової школи в контексті мистецької освіти [24, с. 197–200].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Однак перш ніж сформувати у майбутніх вчителів такі навички, важливо розвинути емоційний інтелект у самих майбутніх педагогів. Аналіз літературних джерел вказує, що в освітньому процесі не визначено чіткого місця вивченню даного питання, лише деякі освітні компоненти містять навчальні теми під час яких формуються компоненти емоційного інтелекту. Проте педагогічні працівники повинні забезпечити умови для ефективного розвитку ЕІ.

Формулювання мети статті. Дане дослідження спрямоване на виокремлення чітких психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту, які забезпечать ефективність даного процесу, зокрема дадуть можливість сформувати навички самопізнання, саморегуляції власної поведінки, мотивацію, соціальні навички та почуття емпатії.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження. Вивчення проблеми психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту засноване на теоретичних положеннях психології, що безпосередньо визначити вибір методів даного дослідження. Основним у дослідженні було обрано теоретичні методи аналізу, синтезу та узагальнення опрацьованого матеріалу з фахових джерел. В рамках даного етапу було розглянуто психолого-педагогічну літературу з даної проблеми протягом останніх років. Отриману інформацію було доповнено та узагальнено. Логічний аналіз також було використано з метою точ-

ного та конкретного формулювання термінів та понять та в результатів власного формулювання поняття «емоційний інтелект».

Також у дослідженні використовувалися інші методи пізнання, а саме метод дедукції, порівняння та систематизації. Використання методу дедукції дозволило визначити різноманітні підходи сучасних науковців щодо умов для розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді. Метод порівняння використано для створення переліку основних, найбільш ефективних, на думку дослідників, умов розвитку емоційного інтелекту для різних вікових категорій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мінливий сучасний світ, технологічний прогрес та ситуація в Україні мають значний вплив на формування та розвиток кожної окремо взятої особистості. Значним чином такий вплив здійснюється на сучасну молодь, яка є тим поколінням, яке створює нові, свої власні правила, яка висуває значні вимоги до суспільства та яка є гнучкою та соціально активною, яка прагне постійного розвитку та вдосконалення.

У сучасних реаліях світу та України зокрема існує необхідність вирішення питання розвитку емоційного інтелекту молодого покоління та потребами психолого-медичної практики у протидії негативним наслідкам, пов'язаним з невротичними розладами, оскільки останні є важливим фактором ризику для психічного здоров'я особистості [25, с. 802–811].

Відповідно розвиток емоційного інтелекту є важливою складовою психічного розвитку особистості, особистісного зростання та соціальної адаптації [8, с. 49]. Такий розвиток здійснюється протягом усього життя, але ефективність його розвитку буде залежати від багатьох умов. Особистість, перебуваючи в закладі освіти, розвивається під впливом середовища, умов закладу, соціуму. Емоційний інтелект також формується під впливом цих умов, але в той самий час на розвиток емоційного інтелекту впливають і психолого-педагогічні умови [16, с. 147]. Для визначення які ж саме психолого-педагогічні умови впливають на розвиток та формування емоційного інтелекту сучасної молоді охарактеризуємо сутність поняття «емоційний інтелект».

Американський психолог Д. Гоулман визначав емоційний інтелект як здатність людини пояснити емоції, свої власні та емоції інших [5, с. 235–241]. Дослідники П. Саловей та Дж. Майер зазначали, що «емоційний інтелект – це здібність адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції» [26, с. 396–420]. О. Власова емоційний інтелект ототожнює з поняттям емоційної компетентності, яка пов'язана із емоційною чутливістю, обізнаністю та вмінням керувати власними емоціями [1, с. 187–209].

С. Дерев'яно також характеризує емоційний інтелект як здатність розуміти емоції та керувати ними [6, с. 96–104]. Спираючись на дослідження Джил Хессон, яка визначає емоційний інтелект як «вміння користуватися емоціями, щоб інформувати мислення, і використовувати мислення, або розуміти та управляти емоціями», важливо розвивати емоційний інтелект у фахівців освітньої сфери, починаючи з перших кроків знайомства з професією вчителя – зі студентської лави. Водночас С. Прахова вважає, що без емоційного інтелекту соціалізація людини може не відбутися [18, с. 134–142].

Комплексний аналіз наукової літератури показує, що дослідники пропонують різноманітні трактування даного поняття, але глибинний аналіз дає можливість стверджувати, що емоційний інтелект – це комплексна характеристика особистості, яка включає здатність розуміти, сприймати та керувати власними емоціями та емоціями інших та створювати позитивну атмосферу для особистісного розвитку.

Як комплексне явище, емоційний інтелект складається з декількох ключових компонентів, до яких належать: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички.

Самосвідомість за Д. Гоулманом – це здатність розуміти свої емоції та впливати на них. Люди з високим рівнем самосвідомості здатні розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також те, як їхні емоції впливають на їхні дії та поведінку [5, с. 252–254]. Саморегуляція визначається як здатність керувати своїми емоціями, думками, поведінкою і різноманітних ситуаціях. Вона включає контроль над імпульсами здатність адаптуватися до змін, а також управління стресом.

Своєрідним внутрішнім драйвом у досягненні своїх цілей та прагнень є мотивація. Вона включає в себе ініціативність, наполегливість та здатність знаходити натхнення та енергію для подолання труднощів. Важливим та невід'ємним компонентом емоційного інтелекту є емпатія – здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Емпатія дозволяє більш ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Останнім компонентом емоційного інтелекту, на думку Д. Гоулмана, є соціальні навички, що характеризуються як здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Вони включають вміння будувати стосунки, вирішувати конфлікти, працювати в команді та вести переговори [5, с. 259–263].

Розвиток емоційного інтелекту зумовлений кількома чинниками, а саме: біологічними, психічними та соціальними. До біологічних чинників дослідники відносять генетичні, властивості мозку, темперамент, характер та когнітивні здібності. До соціальних – суспільство

та середовище в якому перебуває людина, установки, активність та релігійність. До психічних відносять усі внутрішні психічні процеси [7, с. 12–15].

Ефективність розвитку емоційного інтелекту буде залежати від тих умов, які буде створено. Для визначення психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту необхідно врахувати усі перелічені вище компоненти, а також проаналізувати вже запропоновані дослідниками умови.

Н. Волік, характеризуючи емоційний інтелект дошкільників, окреслила основні педагогічні умови: обізнаність щодо емоційної сфери, високий рівень емоційного інтелекту працівників дошкільного закладу, емоційно забарвлене предметне середовище та належний рівень знань та обізнаності серед батьків вихованців. В даному випадку умови доволі прості, що пояснюється вимогами врахування вікових особливостей [2, с. 162–169]. Дослідниця вважає, що для створення ефективних умов розвитку емоційного інтелекту важливо здійснювати щоденно систематичну роботу, спрямовану на розвиток вмінь розуміти оточуючих, вміння співпереживати та емпатію [3, с. 9–12].

Н.Зобенко, вивчаючи розвиток емоційного інтелекту визначила наступні психолого-педагогічні умови: «створення атмосфери емоційного комфорту, емоційність освітнього процесу, партнерська взаємодія всіх учасників процесу, а також емоційне спілкування в освітньому середовищі» [10, с. 99–107].

Таким чином, враховуючи отримані дані, визначимо основні психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді:

1. Створення сприятливого емоційного середовища, яке передбачає емоційну підтримку, безпеку та комфорт. Молодь повинна відчувати що їх розуміють, співчують їм у потрібних ситуаціях та підтримують, що водночас формує довірливі відносини між батьками та дітьми. Також важливо забезпечити комфортне та безпечне середовище, де кожен може вільно виражати свої емоції, не боятися осуду чи образ. Реалізація даної умови є першочерговою для розвитку емоційного інтелекту молоді.

2. Виховання емоційної грамотності, яка включає вміння розпізнавати та розуміти емоції. Батьки та педагоги повинні приділити увагу тому, щоб навчити дітей розпізнавати, розуміти та називати емоції та почуття, які вони переживають, а також бачити, розуміти та сприймати емоції та почуття інших людей. Таке вміння дасть їм можливість не лише розуміти інших, уникати конфліктів, а й спрогнозувати результати діяльності та спілкування.

3. Формування навичок саморегуляції передбачає оволодіння техніками релаксації

та управління стресом до яких можна віднести глибоке дихання, медитацію та методи арт-терапії. Важливо приділяти увагу розвитку навичок контролю над імпульсивними реакціями та вмінню відкладати задоволення на потім, надаючи перевагу більш важливим, необхідним та першочерговим справам.

4. Розвиток соціальних навичок, який включає комунікацію та співпрацю. Під час розвитку емоційного інтелекту важливо приділити час для навчання ефективним комунікаційним навичкам, таким як активне слухання, емпатія та асертивність. Навчання ефективній співпраці передбачає заохочення до співпраці в групах, де діти можуть навчатися взаємодії, вирішенню конфліктів та спільному прийняттю рішень.

5. Моделювання поведінки, яке засноване на прикладі дорослих. Батькам та педагогам важливо пам'ятати про те, що вони є прикладом для наслідування, їх поведінки та вчинки стають відображенням у поведінці дітей. Дорослим необхідно демонструвати високий рівень емоційного інтелекту через поведінку. Для підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту важливо використовувати сценарії та рольові ігри, де кожен може відпрацювати емоційні та соціальні навички.

6. Інтеграція емоційного інтелекту в освітній процес. Дана умова передбачає включення у процес вивчення окремих навчальних дисциплін формування емоційного інтелекту. Стандарти освітні програми закладів вищої освіти майже не мають місця для формування таких навичок. Лише спеціальності психологічного спрямування можуть включати окремі теми чи питання щодо формування та розвитку емо-

ційного інтелекту. Також ефективним вважаються використання проектних робіт під час виконання яких діти та молодь можуть спробувати застосовувати свої знання про емоційну сферу та контроль над нею на практиці, побачити позитивні та негативні сторони та при потребі скоригувати їх.

7. Підтримка та розвиток самооцінки повинна передбачати позитивне підкріплення та визнання досягнень особистості іншими. Дана умова включає обов'язкове використання методів позитивного підкріплення для формування здорової самооцінки. Важливо, щоб кожна людина мала того, хто незважаючи на ситуацію та умови, скаже слова підтримки, але водночас вкаже на недоліки. На кожному етапі розвитку людини, для неї важливе визнання її результатів та досягнень, тому батьки та педагоги повинні врахувати це при навчанні дітей.

Перераховані психолого-педагогічні умови є основними для ефективного розвитку емоційного інтелекту, проте це далеко не остаточний їх перелік, адже зміни у суспільстві та світі спричиняють зміни у підході до вивчення питання розвитку емоційного інтелекту, а тому і змінює підходи до формулювання психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту, особливо у сучасної молоді.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є тривалним процесом, який вимагає систематичного підходу і активної участі як педагогів, так і батьків. Враховуючи наукові підходи до окресленої проблеми та результати проведеного дослідження було розроблено концептуальну модель розвитку емоційного інтелекту через впровадження психолого-педагогічних умов (рис. 1).



Рис. 1. Модель розвитку емоційного інтелекту через впровадження психолого-педагогічних умов

Щоб ефективно розвивати емоційний інтелект сучасної молоді, важливо впровадити психолого-педагогічні умови його розвитку в освітній процес закладів освіти. Це можливо при реалізації ряду стратегій та практик. В першу чергу рекомендовано інтегрувати вивчення емоційного інтелекту у навчальні плани та програми. Важливо у роботі з молоддю використовувати активності які будуть спрямовані на розвиток EI [4, с. 22]. Для цього можна використати різноманітні курси, модулі чи теми в навчальні дисципліни. Також важливо здійснювати підготовку педагогічних працівників до даного процесу. Вони повинні розуміти як саме розпізнавати та керувати своїми емоціями, а також як навчити цьому молодь. У колективі повинна панувати атмосфера довіри та підтримки, молоді люди відкрито висловлювали б свої думки та почуття, що б сприяло їх психічному здоров'ю.

Не варто забувати і про заохочення молоді до обговорення своїх емоцій, переживань. Для цього можна використовувати не лише групові, а й індивідуальні форми роботи. В освітній процес також необхідно включати вправи та ігри, спрямовані на розвиток соціальних навичок, використовувати позитивне підкріплення, відзначати та нагороджувати позитивну поведінку чи успішне виконання навчальних дій.

Врахування індивідуальних потреб також є важливим елементом впровадження розвитку емоційного інтелекту в освітній процес, що дозволить кожній молодій людині розвиватися у власному темпі та відповідно своїх можливостей [9, с. 80]. Щоб даний процес був ще ефективнішим, важливо залучати батьків до громаду, налагоджувати з ними взаємодію через спільну участь у семінарах та тренінгах. Регулярна оцінка та зворотній зв'язок дадуть можливість отримати якісні дані щодо розвитку емоційного інтелекту у молоді.

Таким чином, впровадження перерахованих стратегій допоможе створити більш гармонійне та підтримуюче навчальне середовище, яке сприятиме всебічному розвитку учнів та їх емоційному інтелекту.

Висновки до даного дослідження. В ході роботи над дослідженням було розглянуто процес розвитку емоційного інтелекту на основі аналізу психолого-педагогічної літератури, визначено основні психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді та можливості їх реалізації в освітньому процесі.

Аналіз літератури показує, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником формування психічно здорової особистості. Для ефективного формування та розвитку емоційного інтелекту важливо створити такі умови, які б на високому рівні забезпечили

розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту.

Важливим шляхом впровадження психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту є інтеграція його в освітній процес, що забезпечить всебічний та гармонійний розвиток особистості кожної молодої людини.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальші емпіричні дослідження психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту дадуть можливість розробити ефективні програми розвитку емоційного інтелекту, інтегрувати його в освітній процес закладів фахової передвищої та вищої освіти та розробити методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет». 2005. 308.
2. Волік Н. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту дитини дошкільного віку в закладі дошкільної освіти. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогіка 2022. 2 (29) 162–169.
3. Волік Н. Рекомендації педагогам щодо проведення роботи з розвитку емоційного інтелекту старшого дошкільника. IV International scientific conference: Modern educational space: the transformation of national models in terms of integration. Conference Proceedings. Leipzig: Baitija Publishing. 2020. 9–12.
4. Груша Л. О. Педагогічні умови виховання емоційної культури дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. Київ. 2009. 22.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват. 2020. 512.
6. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008 (1). 96–104
7. Дерев'янка С. Теоретико-методологічні аспекти цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016 (1). 12–15.
8. Дерев'янка С. П. Фемінологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посіб. Чернівці : Десна Поліграф. 2016. 312.
9. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ. 2010. 80.
10. Зобенько Н. А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту учнів в освітньому процесі сучасної початкової школи. *Імідж сучасного педагога*. 2023. 2(209). 99–107.
11. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи : навч.-метод. посіб. для вчителів початкової школи. Тернопіль : Астон. 2020. 192.
12. Лесик А. С., Сапранкова К. В. Психолого-педагогічне обґрунтування розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у системі Нової української

школи. *Збірник тез науково-практичної конференції «Global and Regional Aspects of Sustainable Development»*. 2023(173). 98–101.

13. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск*. 2022. 70–77.

14. Мельник О. Підготовка вчителів початкових класів до формування емоційного інтелекту учнів. *Початкова школа*. 2019(11). 51–55.

15. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Адаптивне управління: теорія і практика*. Педагогіка. 2019. 7 (13). 122.

16. Носенко Е., Коврига Н. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа. 159.

17. Олійник О. Особливості емоційного розвитку та умови формування емоційної культури дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованих ігор. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013(47). 167–173.

18. Прахова С. А., Макаренко Н. М. Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції на шляху соціалізації дитини. *Psychological journal*. 2020. 6 (2). 134–142.

19. Савченко Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014 (12). 12–16.

20. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті НУШ. *Наукові записки БДПУ. Педагогічні науки*. 2020 (1). 111–122.

21. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: дис. д-ра філософії: 053 Психологія. Львів. 2020. 346.

22. Трофаїла Н. Готовність майбутніх вихователів до емоційного розвитку дітей дошкільного віку як умова ефективної професійної діяльності. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки* 2016. 71 (1). 155–158. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpn_2016_71%281%29_32.

23. Шпак М. Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (68). 71–74.

24. Шпіц Р. І., Коваль Н. О. Розвиток емоційного інтелекту учнів початкової школи в контексті мистецької освіти. *Молодий вчений*. 2021 (11). 197–200.

25. Ilnatovych E., Liashch O. The psychological patterns of emotional intelligence development in adolescence as a condition of personal mental health *Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*. 2020.11(4). 802–811.

26. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*. R. J. Sternberg (Ed.). Cambridge University Press. 2000. 396–420.

ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

GENDER DIFFERENCES IN AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS

У статті детально розглядається процес формування особистості підлітків, акцентуючи увагу на особливостях підліткового віку та етапах становлення агресивної поведінки. Представлено основні теоретичні погляди на природу агресії, зокрема її біологічні, соціальні та психологічні аспекти, а також фактори, які можуть впливати на розвиток агресивних тенденцій. Також проаналізовано гендерні відмінності у проявах агресії серед підлітків, що включає оцінку маскулінних і фемінних особливостей агресивної поведінки.

Розглядаючи підходи до вивчення підліткової агресивності, стаття визначає ключові принципи і вимоги до проведення емпіричних досліджень у психології, включаючи принципи етичності, об'єктивності та валідності досліджуваних даних. Описано методологічні основи дослідження, серед яких зазначено вибір методик для діагностики агресивності, що охоплюють як оцінку особистісних характеристик, так і форми та інтенсивність агресії, зокрема фізичну, вербальну та опосередковану агресію. Обґрунтовано вибір емпіричної бази дослідження, що дає змогу аналізувати відмінності між підлітками різної статі. Результати емпіричного дослідження детально висвітлюють гендерні особливості агресивної поведінки підлітків, включаючи ключові показники, такі як рівень особистісної агресивності, форми агресії та комунікативна ворожість. Виявлено, що сучасним підліткам притаманний відносно високий рівень агресивності, який проявляється по-різному у представників різних гендерних груп. Зокрема, маскулінні підлітки значно частіше демонструють схильність до фізичної агресії та комунікативної ворожості, що може виражатися у формі конфліктів, словесних суперечок та силових дій. У конфліктних ситуаціях вони схильні виявляти наполегливість і відстоювати свої позиції через силу, що іноді супроводжується відкритими проявами ворожості або навіть застосуванням фізичної сили.

З іншого боку, фемінні підлітки, попри загальну меншу схильність до агресії, можуть проявляти її в опосередкованих формах. До таких форм належать соціальне ігнорування, розповсюдження пліток, відсторонення від групової діяльності та інші види соціального тиску. Ці форми опосередкованої агресії часто не мають відкритого характеру, однак можуть значно впливати на психологічний комфорт і соціальні зв'язки в підлітковому колективі. Подібна поведінка спричиняє певний тиск, створюючи напружену атмосферу і впливаючи на почуття прийняття в групі, що є важливим аспектом для підліткового віку.

У підсумку, дослідження робить внесок у розуміння того, як гендерні особливості впливають на агресивну поведінку підлітків, що може бути корисним для розробки корекційних програм і підходів до роботи з підлітками в освітньому та соціальному середовищах.

Ключові слова: агресивність, конфліктність, агресивна поведінка, статеві відмінності, підлітковий вік.

The article provides an in-depth examination of adolescent personality development, with a focus on the characteristics of adolescence and the stages of the formation of aggressive behavior. It presents key theoretical perspectives on the nature of aggression, including its biological, social, and psychological aspects, as well as factors that may influence the development of aggressive tendencies. Additionally, it analyzes gender differences in adolescent aggression, evaluating the masculine and feminine characteristics of aggressive behavior.

In considering approaches to studying adolescent aggression, the article outlines essential principles and requirements for conducting empirical research in psychology, including ethics, objectivity, and validity of the data collected. The methodological foundation of the research is described, including the selection of tools for diagnosing aggression, which encompass assessments of personal traits as well as forms and intensity of aggression, including physical, verbal, and indirect aggression. The rationale for the selection of the empirical research base is provided, enabling an analysis of differences between adolescents of different genders.

The findings of the empirical study highlight gender-specific characteristics of adolescent aggressive behavior, covering key indicators such as levels of personal aggression, types of aggression, and communicative hostility. It was found that contemporary adolescents exhibit a relatively high level of aggression, which manifests differently across gender groups. Specifically, masculine adolescents are more likely to display tendencies toward physical aggression and communicative hostility, often in the form of conflicts, verbal disputes, and forceful actions. In conflict situations, they tend to be assertive and defend their positions through force, sometimes accompanied by overt hostility or even physical aggression.

In contrast, feminine adolescents, despite generally showing lower tendencies toward aggression, may exhibit it in indirect forms. These include social exclusion, gossip, withdrawal from group activities, and other types of social pressure. These indirect forms of aggression are often not overt but can significantly affect psychological well-being and social bonds within adolescent groups. Such behavior creates a certain degree of tension, fostering a stressful atmosphere and influencing a sense of belonging in the group, which is crucial during adolescence.

In conclusion, the study contributes to understanding how gender differences affect adolescent aggressive behavior, which can be useful in developing correctional programs and approaches to working with adolescents in educational and social contexts.

Key words: aggression, conflict, aggressive behavior, gender differences, adolescence.

УДК 159.9.01–025.13

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.66.10

Мельничук М.М.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Полтавський національний педагогічний

університет імені В.Г. Короленка

Актуальність дослідження гендерних відмінностей агресивної поведінки у підлітковому віці є надзвичайно високою з огляду на сучасні тенденції зростання агресії серед підлітків, а також важливість розуміння відмінностей у її проявах серед хлопців і дівчат. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, під час якого закладаються основні риси характеру, соціальні установки та моделі поведінки, які можуть зберігатися протягом усього життя. Саме в цей період виникає підвищена схильність до агресивної поведінки, яка може проявлятися у вигляді фізичної, вербальної або опосередкованої агресії [2]. Розуміння гендерних відмінностей у цих проявах є необхідним для того, щоб виявити специфічні аспекти агресивності у хлопців і дівчат, які можуть мати як психологічні, так і соціальні причини.

Вивчення гендерних аспектів агресії є також важливим у контексті соціальних норм і очікувань, які часто по-різному впливають на поведінку хлопців і дівчат. Наприклад, традиційно хлопців заохочують до більш виражених форм захисної та навіть агресивної поведінки, тоді як дівчата частіше навчаються придушувати прямі прояви агресії, що іноді проявляється в опосередкованих формах, як-от соціальна ізоляція або чутки. Ці гендерно-специфічні патерни агресивної поведінки можуть впливати на емоційне самопочуття підлітків, їхню соціалізацію та адаптацію в колективі [1].

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю розробки диференційованих методів профілактики та корекції агресивної поведінки, які враховують гендерні особливості. Знання про особливості проявів агресії у хлопців і дівчат дозволить розробляти індивідуальні підходи до виховання та корекції, а також створити сприятливі умови для адаптації підлітків у школі та поза її межами. Таким чином, це дослідження сприятиме формуванню більш здорових моделей поведінки, а також запобіганню конфліктам та агресії у молодіжному середовищі.

Крім того, соціокультурні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, впливають на формування нових поглядів на гендерні ролі, що також відображається на поведінкових установках підлітків. Аналіз гендерних відмінностей в агресивності підлітків дозволить краще зрозуміти, як змінюються поведінкові реакції у хлопців і дівчат під впливом сучасних соціокультурних факторів [3].

Серед українських учених, які досліджували проблему агресивності у підлітковому віці, варто відзначити роботи І. Бежа, який вивчав моральний розвиток та агресивну поведінку підлітків у контексті виховання. Г. Ложкіна досліджувала психологічні аспекти агресії та фактори, що сприяють її виникненню. Л. Орбан-Лембрик займалася питаннями

емоційної сфери підлітків, включаючи прояви агресивності, а О. Молчанова вивчала агресивні тенденції у поведінці школярів та фактори їх соціалізації. Їхні дослідження сприяють розумінню причин та механізмів агресії у підлітків, а також можливим шляхам профілактики та корекції агресивної поведінки.

Метою цього дослідження є теоретичний аналіз і емпіричне вивчення особливостей агресивної поведінки в підлітковому віці, а також дослідження впливу гендерної ідентичності на цей процес. Для досягнення мети використовувалися методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення науково-теоретичних джерел. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою тестування й анкетування із залученням низки психодіагностичних методик, зокрема «Маскулінність – фемінінність» (С. Бем), діагностики особистісної агресивності та конфліктності (Є.П. Ільїн, П.А. Ковальов), методики для виявлення форм та показників агресії (А. Басса-А. Даркі, адаптація А.К. Осницького), «Оцінка агресивності у відносинах» (А. Ассінгер) та методики діагностики комунікативної агресивності (В.В. Бойко) [4]. Обробка даних проводилася з використанням критерію χ^2 -Пірсона, що дало змогу виявити статистично значущі відмінності між групами респондентів. У дослідженні взяли участь 62 підлітки (30 дівчат і 32 хлопці), які навчаються у ЗСО № 9 м. Полтави.

Емпіричне дослідження виявило, що значна частина підлітків має виражену особистісну агресивність. Ці молоді люди схильні до агресивної поведінки стосовно оточуючих, часто демонструють ворожість, прагнуть досягти бажаного та не терплять поглядів, що не збігаються з їхніми. Для них притаманні прояви як фізичної, так і словесної агресії, ворожі висловлювання та дії щодо інших. Деякі з респондентів проявляють агресію на середньому рівні, тобто їх агресивність з'являється лише в ситуаціях, які для них є значущими. В інших обставинах вони можуть контролювати свої емоції або навіть демонструвати доброзичливість. Інші учасники дослідження переважно не схильні до агресивних проявів. Вони вирішують конфлікти за допомогою діалогу та можуть поступатися в інтересах іншої сторони. Агресивна поведінка у стосунках їм не властива, і вони не схильні до фізичних чи словесних нападів на людей, чиї думки не збігаються з їхніми.

Серед агресивних підлітків більшість демонструє негативну форму агресії, проявляючи фізичні або словесні напади, зокрема в ситуаціях, коли їх ображають. Ці підлітки схильні до бійок, лайки, провокацій і навіть насмішок над іншими. Водночас частина агресивних підлітків проявляє агресивність у позитивному напрямку. Вони наполегливі у відстоюванні

своїх інтересів та переконань, можуть активно протистояти опонентам у випадках конфліктів, але не вдаються до фізичної агресії чи ворожих зауважень. Хоч вони і дратуються в процесі захисту своїх переконань, фізичної агресії не проявляють. Ще одна частина респондентів характеризується змішаними проявами агресії: у деяких ситуаціях вони обмежуються звичайною наполегливістю, але в інших можуть виявляти фізичну агресію або словесну ворожість. Таким чином, більшість підлітків у дослідженні демонструє агресивну поведінку, здебільшого у негативній формі, що включає схильність до фізичних або словесних проявів ворожості. Однак частина респондентів демонструє більш помірковану агресивність, виражену в наполегливості та неупливуванні, без явної ворожості чи фізичних нападів.

Проаналізовано, що підлітки з маскулініними рисами мають вищий рівень агресивності у порівнянні з фемінними. Для багатьох із них характерна стійка особистісна агресія та ворожість до оточуючих, що ускладнює взаємодію з іншими людьми. Агресивне ставлення є для них типовим, утворюючи стабільну рису особистості. Лише незначна частина маскулініних підлітків демонструє низький рівень агресії і не схильна до ворожого ставлення. На противагу цьому, фемінні підлітки виявляють значно меншу схильність до агресивної поведінки. Вони, як правило, не мають вираженого прагнення до конфліктів, цінують гуманну взаємодію та налаштовані на конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Лише невелика група серед фемінних підлітків має високу особистісну агресію, демонструючи схильність до агресивних дій у спілкуванні; для них такі прояви є типовими і прийнятними.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей у рівнях агресії серед підлітків з різною гендерною ідентичністю було застосовано критерій χ^2 -Пірсона. Емпіричне значення цього показника становить 11,056 при критичному рівні 5,991 ($p \leq 0,05$) та 9,210 ($p \leq 0,01$) для $k=2$. Оскільки емпіричне значення перевищує критичне, можна стверджувати про наявність статистично значущих відмінностей у проявах агресивності між маскулініними та фемінними підлітками. Це підтверджує, що маскулініні підлітки дійсно мають більш виражену особистісну агресивність у порівнянні з фемінними.

Визначено, що найяскравішими проявами агресивності серед підлітків є фізична і словесна агресія. Високий рівень вираженості цих типів поведінки характерний для значної частини респондентів, які виявляють схильність до агресивної поведінки щодо оточуючих. Навпаки, найменш вираженими є такі риси, як почуття провини, підозрілість, образа, негативізм і роздратування. Більшість підлітків виявляють агресивну поведінку безпосередньо,

однак рівень непрямой агресії у них зазвичай залишається на середньому рівні.

Тобто загалом досліджувані підлітки мають тенденцію до агресивного ставлення до інших. Вербальна агресія є найбільш поширеною формою, що проявляється як через емоційні реакції (наприклад, плач або крик), так і через зміст словесних висловлювань (лайка, погрози). Це може пояснюватися особливою важливістю спілкування у цьому віці і страхом перед можливістю фізичної агресії. Водночас фізична агресія також зустрічається досить часто, коли підлітки вдаються до фізичного насилля, щоб завдати шкоди іншим.

У деяких випадках підлітки можуть проявляти агресію непрямим шляхом. Це спостерігається, коли вони використовують саркастичні жарти або злісні плітки як засіб вираження ворожості. Такий тип агресії зазвичай виникає тоді, коли підлітки не можуть висловити своє невдоволення прямо через брак впевненості чи сором'язливості, вдаючись до «обхідних» методів вираження агресії.

Зазвичай підлітки не схильні до підозрілості, негативізму, роздратування чи почуття провини, а також не мають глибоко вкорієних упереджень у спілкуванні. Вони відкриті до взаємодії з іншими і не мають звички зосереджуватися на негативному досвіді, а також не відчують надмірної вини за те, що відбувається у їхньому житті.

Проаналізовано, що маскулініні підлітки частіше проявляють фізичну агресію, схильні до фізичного насилля, вирішення конфліктів шляхом бійок та застосування сили щодо тих, хто їх дратує або створює загрозу. Така поведінка, особливо коли вона має захисний характер, часто закріплюється як усталений спосіб реагування. У той же час, певна кількість маскулініних підлітків, навпаки, має низький рівень фізичної агресії і не схильна до фізичного вирішення конфліктів.

На відміну від них, фемінні підлітки частіше проявляють непрямую агресію, виражаючи свої негативні емоції через сарказм, жарти або плітки, що викликають у них негативні почуття. Ці форми поведінки дозволяють їм уникнути прямої конфронтації, демонструючи ворожість через «обхідні» шляхи. Низький рівень непрямой агресії серед фемінних підлітків характеризується відсутністю агресивної поведінки. Фізична агресія менш характерна для фемінних підлітків, які вдаються до неї рідше, здебільшого зосереджуючись на вирішенні конфліктів у спокійний спосіб. Хлопцям також зазвичай не властива непрямая агресія, яка проявляється переважно у формі сарказму або обговорення оточуючих. При цьому підлітки обох гендерів часто проявляють словесну агресію у стосунках, що виражається у конфліктних висловлюваннях та образах.

Порівняння отриманих результатів, зображених у таблиці 1, за допомогою критеріїв статистичної значущості показало наявність помітних відмінностей у показниках фізичної та непрямой агресії між маскулініми і фемінініми підлітками. Однак, за показником словесної агресії значущих відмінностей між групами не виявлено.

Це свідчить, що маскулініні підлітки більш схильні до фізичної агресії, тоді як фемініні вдаються до непрямой форми, але обидві групи активно користуються словесною агресією.

Аналіз виявив, що значна кількість підлітків характеризується високою комунікативною агресією. Такі підлітки часто бувають емоційно нестабільними та жорсткими в спілкуванні. Вони прагнуть до лідерства у стосунках з однолітками, нерідко досягаючи своїх інтересів за рахунок інших. Водночас вони чутливо сприймають негативне ставлення до себе і при нагоді готові покарати тих, хто демонструє до них ворожість.

Інша частина підлітків демонструє помірну агресію в стосунках з однолітками. Вони впевнені в собі, періодично виявляють агресію, проте це не є їх звичною моделлю поведінки, і загалом вони залишаються доброзичливими. Окремі респонденти відзначаються сильною схильністю до миролюбної комунікації, сприймаючи кожного як важливого партнера для спілкування. Вони не схильні до агресії жодної форми і вирізняються певною невпевненістю у власних силах.

Щодо реактивної агресії, значна частина підлітків відповідає на агресивну поведінку оточуючих, активно демонструючи ворожість до однолітків у відповідь на провокації. Менша частка підлітків має низький рівень такої агресії і здатна стримано реагувати на агресивну поведінку інших.

Також значна кількість підлітків виявляє провокаційну агресію, стимулюючи інших до ворожих реакцій через жарти, агресивні чи двозначні коментарі. Водночас певна частина не

має схильності провокувати інших під час спілкування та відстоювання власних інтересів.

Близько половини респондентів характеризуються спонтанною агресією, схильністю до необґрунтованих проявів ворожості. Це іноді компенсаторний механізм, коли вони агресивно реагують на неможливість захиститися від кривдника. Інші підлітки відчувають труднощі з контролем над агресивною поведінкою; вони схильні до імпульсивних проявів ворожості, що відображає певну нестачу навичок самоконтролю, тоді як інші вміють керувати своїми емоціями. Ще одна частина респондентів схильна до самоагресії, проявляючи ворожість до себе і завдаючи собі шкоди.

При цьому, маскулініні підлітки здебільшого більш агресивні в стосунках порівняно з фемінініми. У значної частини маскулініних респондентів яскраво виражене агресивне ставлення, вони схильні до конфліктної взаємодії з іншими і виявляють різні форми агресії. Фемінініні підлітки, навпаки, менш схильні до агресивної поведінки в стосунках і здебільшого прагнуть уникати конфліктів, зберігаючи доброзичливість.

Крім того, маскулінініні підлітки частіше, ніж фемінініні, провокують агресію та агресивно реагують на ворожу поведінку. Вони можуть стимулювати оточуючих на прояви агресії через дратівливі дії, конфлікти та прямі агресивні відповіді на спровоковану ворожість. Фемінінініні підлітки загалом більш гуманні у відносинах і уникають агресивної поведінки, натомість у конфліктних ситуаціях намагаються зберегти мирну взаємодію.

Для підтвердження статистичної значущості відмінностей у комунікативних агресивних установках було застосовано розрахунок емпіричного критерію у таблиці 2.

Співставлення отриманих значень з критичним показником дозволяє стверджувати про наявність суттєвих розбіжностей у проявах комунікативної агресії у маскулініних та фемінініних підлітків.

Таблиця 1

Значення χ^2 -емпіричного за показниками вираженості форм агресивної поведінки у підлітків з різною гендерною ідентичністю

Форми агресивної поведінки	фізична	непряма	вербальна
Значення χ^2 -емпіричного	12,458	10,742	3,632

Таблиця 2

Значення χ^2 -емпіричного за показниками вираженості комунікативної агресивності підлітків з різною гендерною ідентичністю

Показники комунікативної агресивності	Ворожість у спілкуванні	Провокація агресії	Реактивна агресивність
Значення χ^2 -емпіричного	12,517	11,234	9,802

Таким чином встановлено, що сучасним підліткам притаманний високий рівень агресивності. Зокрема, маскулінні підлітки виявляють більшу агресивність, особливо у формах фізичної агресії та конфліктності в спілкуванні. Натомість фемінні підлітки, хоча й менш агресивні, частіше проявляють непряму агресію. Отримані результати можуть бути корисними для психологів та фахівців освітньої сфери в проведенні профілактичних заходів, спрямованих на зниження агресії серед підлітків, а також у роботі шкільних психологів для покращення міжособистісної взаємодії та сприяння розвитку гуманних способів комунікації серед молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойчук І. Гендерні особливості комунікації молоді. *Гуманітарно-наукове знання: комунікативні засади*. Матеріали Міжнародної наукової конференції 6–7 жовтня 2017 р. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. С. 334–338.
2. 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.
3. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
4. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
5. Baron R.A. Threatened retaliation from the victim as an inhibitor of physical aggressions. *Journal of Research in Personality*. 1973. 115 p.
6. Bandura A. *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood cliffs, New Jersey, Prentice-Hall, 1973. 390 p.
7. Berkowitz L. *Aggression: Its causes, consequences and control*. New York: Mc Graw-Hill. 1993. 485 p.

СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІPERCEPTION OF STRESS AND ITS IMPACT ON EMOTIONAL REGULATION
OF STUDENTS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY

У статті здійснено аналіз впливу сприйняття стресу на психоемоційний стан студентів медичних університетів в умовах війни. Окреслено значення емоційно-вольової саморегуляції як критично важливого механізму для підтримки психологічного благополуччя студентів, що дозволяє їм адаптуватися до стресових ситуацій, зокрема в умовах глобальної нестабільності. Визначено, що студенти, як вразлива група, зазнають значного впливу стресових факторів, пов'язаних із навчальними навантаженнями, соціальними змінами та загальними життєвими викликами. Зазначено, що в умовах війни, коли рівень стресу досягає критичних значень, ефективність механізмів емоційно-вольової саморегуляції може знижуватися, що призводить до порушень психоемоційного стану та впливає на навчальний процес і загальний розвиток студентів.

Стаття присвячена дослідженню сприйняття стресу та його впливу на емоційно-вольову саморегуляцію у студентів медичного університету під час війни. В умовах сучасної глобальної нестабільності, зокрема війни, студенти стикаються з новими викликами, що значно впливають на їх психологічний стан. Актуальність теми зумовлена тим, що стресові ситуації можуть негативно впливати на навчальний процес, психічне здоров'я та загальну якість життя студентів.

Резюмовано, що недостатня кількість досліджень, які безпосередньо пов'язують сприйняття стресу з емоційною регуляцією в умовах війни, підкреслює актуальність цього дослідження. Важливість цієї теми зумовлена необхідністю розробки ефективних програм підтримки студентів, спрямованих на покращення їхньої емоційної стійкості та адаптаційних можливостей у складних умовах.

Ключові слова: стрес, емоційно-вольова саморегуляція, сприйняття стресу, сту-

денти, війна, психологічне благополуччя, адаптація, психоемоційний стан, юнацький вік, психологічні механізми.

The article analyzes the impact of stress perception on the psycho-emotional state of medical university students in wartime conditions. The significance of emotional-volitional self-regulation is outlined as a critically important mechanism for maintaining students' psychological well-being, allowing them to adapt to stressful situations, particularly amid global instability. It is determined that students, as a vulnerable group, experience considerable influence from stress factors related to academic demands, social changes, and general life challenges. It is noted that during wartime, when stress levels reach critical points, the effectiveness of self-regulation mechanisms may decline, leading to disturbances in students' psycho-emotional state and affecting their academic performance and overall development.

The article is devoted to studying stress perception and its impact on emotional-volitional self-regulation in medical university students during wartime. Under conditions of modern global instability, particularly war, students face new challenges that significantly affect their psychological state. The relevance of the topic is underscored by the fact that stressful situations can negatively influence students' learning process, mental health, and overall quality of life.

It is concluded that the limited number of studies directly linking stress perception with emotional regulation in wartime highlights the importance of this research. The significance of this topic stems from the necessity to develop effective support programs for students aimed at enhancing their emotional resilience and adaptive capacity in challenging conditions.

Key words: stress, emotional-volitional self-regulation, stress perception, students, war, psychological well-being, adaptation, psycho-emotional state, adolescence, psychological mechanisms.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.11>

Нівінська В.С.

аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

викладач кафедри педагогіки та психології

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Вступ. У сучасній науковій літературі питання впливу стресу на психоемоційний стан особистості, а також емоційно-вольову саморегуляцію, отримали значну увагу. Дослідження вказують на те, що стрес, особливо в умовах війни, може мати руйнівний вплив на психологічне благополуччя студентів, підвищуючи ризик виникнення тривожності, депресії та інших психічних розладів.

Зокрема, роботи Крайнюка В. М. підкреслюють важливість стресостійкості як ключового чинника в емоційній регуляції особистості [3, с. 432].

Кокун О. М. у своїй монографії наголошує на необхідності оптимізації адаптаційних можливостей людини в умовах стресу, що є актуальним в контексті сучасних викликів. Окрім того,

Склень О. І. досліджує специфіку копінг-поведінки в умовах екстремальних ситуацій, що підкреслює значущість розвитку адаптивних стратегій у студентів [2, с. 265].

З точки зору емоційно-вольової саморегуляції, роботи Лазаруса Р. і Фолкмана С. пропонують цінні моделі, які вказують на важливість когнітивної оцінки в процесі адаптації до стресу. Вони вважають, що сприйняття стресу як загрози або виклику може визначати вибір стратегій копіngu, що, у свою чергу, вплине на емоційну регуляцію [1, с. 105–127].

Стрес – це складний психофізіологічний процес, який виникає внаслідок взаємодії індивіда з подразниками, що сприймаються як загроза або виклик. За визначенням Ганса Сельє, стрес є «неспецифічною реакцією

організму на будь-які вимоги, що пред'являються йому». Згідно з визначенням Р. Лазаруса і С. Фолкмана, стрес представляє собою «взаємозв'язок між людиною та вимогами, що перевищують її ресурси», що може загрожувати особистому благополуччю. Це підкреслює важливість оцінки ситуацій, оскільки індивідуальні реакції на стрес можуть істотно відрізнятися.

Стресові ситуації можуть мати як позитивний (eustress), так і негативний (distress) вплив на людину. У контексті навчання, особливо в медичному університеті, студенти часто підлягають високим вимогам, що може призводити до стресу, який негативно впливає на їх психологічне здоров'я. Психологічний вплив стресу виявляється через емоційні, когнітивні та фізичні зміни. На емоційному рівні стрес може призводити до тривоги, депресії, дратівливості та зниження мотивації. Когнітивно, студенти можуть зазнавати труднощів з концентрацією, прийняттям рішень та пам'яттю. Фізичні прояви стресу можуть включати головний біль, підвищений артеріальний тиск, порушення сну та інші соматичні симптоми.

Вплив стресу на психоемоційний стан людини був предметом дослідження багатьох науковців, зокрема М.С. Корольчука, В.І. Осьодло, Л.Е. Омбран-Лембрик, а також Р. Лазаруса. У своїх працях Н.І. Наєнко та В.Д. Небиліцин вивчали взаємозв'язок між властивостями нервової системи, типом темпераменту і рівнем психічної напруженості. Ці дослідження підкреслюють важливість розуміння індивідуальних реакцій на стрес, оскільки різні типи темпераменту можуть суттєво впливати на здатність особи справлятися з стресовими ситуаціями. Так, підвищена психічна напруженість може призводити до негативних наслідків, якщо не буде адекватно компенсована за допомогою ефективних стратегій саморегуляції. Останні дослідження свідчать про значний зв'язок між сприйняттям стресу і емоційно-вольовою саморегуляцією, особливо в умовах війни, що підкреслює важливість подальшого вивчення цих аспектів для розробки ефективних програм підтримки студентів та інших вразливих груп.

Емоційно-вольова саморегуляція визначається як здатність особи контролювати свої емоції та використовувати волю для досягнення поставлених цілей. Дослідження показують, що високий рівень емоційної саморегуляції може слугувати захистом від негативних наслідків стресу, особливо в умовах війни. Саморегуляція безпосередньо корелює з успішністю в навчанні та загальною психологічною стійкістю.

Ці дослідження підкреслюють важливість розвитку емоційно-вольової саморегуляції для студентів, особливо в умовах війни, де стре-

сори можуть стати особливо інтенсивними. Визначення ефективних стратегій саморегуляції є ключовим для покращення психологічного стану студентів та їхньої здатності адаптуватися до нових викликів.

Мета статті. Вивчення впливу сприйняття стресу на емоційно-вольову саморегуляцію студентів в умовах війни, а також визначення ключових чинників, що впливають на їх психологічне благополуччя. Стаття прагне розкрити зв'язок між рівнем стресу та ефективністю емоційної регуляції, дослідити, як різні стратегії адаптації можуть покращити емоційно-вольову саморегуляцію, і на основі отриманих результатів сформулювати рекомендації для підтримки студентів у складних життєвих обставинах.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, особливо в умовах війни, стрес став невід'ємною частиною життя молоді, зокрема студентів. У цьому розділі буде детально розглянуто вплив сприйняття стресу на емоційно-вольову саморегуляцію, а також представлені результати проведеного дослідження. Визначення поняття стресу – визначається як складний взаємозв'язок між індивідом і зовнішніми вимогами, які перевищують його ресурси і загрожують психологічному благополуччю [1]. Психологічний стрес може проявлятися у формі тривоги, депресії, емоційної напруженості, що значно впливає на здатність особи регулювати свої емоції та поведінку. Емоційно-вольова саморегуляція включає здатність контролювати свої емоції, приймати обґрунтовані рішення і досягати поставлених цілей. Дослідження Крайнюка В. М. підкреслюють важливість розвитку стресостійкості та адаптаційних стратегій у студентів, оскільки це може позитивно вплинути на їх навчальну успішність і загальний стан здоров'я [3].

Війна викликає глибокі психологічні травми, що особливо відчувається у молоді. За даними дослідження, проведеного на 50 студентах медичного університету (5 хлопців і 45 дівчат), рівень стресу виміряний за допомогою Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS). Результати показали, що студенти, які відчували високий рівень стресу, мали значні труднощі з емоційною регуляцією, що впливало на їх навчання і загальний психологічний стан. Отримані результати підтверджують, що існує тісний зв'язок між сприйняттям стресу та емоційно-вольовою саморегуляцією. Студенти, які вміють ефективно регулювати свої емоції, демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій і вищу стресостійкість. Це вказує на необхідність розвитку програм психологічної підтримки, які допоможуть студентам знайти оптимальні стратегії копінгу в умовах війни. Можна стверджувати, що сприйняття стресу

має значний вплив на емоційно-вольову саморегуляцію студентів. Визначення ефективних методів підтримки та розвитку адаптаційних стратегій є важливими завданнями для психологів, викладачів і освітніх установ у цей складний час.

Для оцінки сприйняття стресу та емоційної регуляції у дослідженні використовувалися дві основні методики: Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS).

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) дозволяє вимірювати сприйняття стресу за останній місяць. Вона складається з 10 запитань, що оцінюють, наскільки учасники відчували стрес у своїй повсякденній діяльності. Запитання охоплюють аспекти відчуття контролю над ситуаціями, емоційного реагування та загального відчуття безпорадності.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) слугує для вимірювання труднощів у регуляції емоцій, таких як ідентифікація, розуміння та управління емоціями. Ця шкала допомагає оцінити, наскільки учасники здатні впоратися з емоційними переживаннями, що, в свою чергу, може впливати на їхнє загальне психоемоційне здоров'я

Дослідження включало 50 студентів медичного університету, серед яких було 5 хлопців і 45 дівчат. Вибірка сформована на основі таких критеріїв:

- учасники повинні були студентами 1, 2 або 3 курсів медичного університету;
- вік учасників варіювався в межах юнацького віку (17–19 років), що дозволяло зосередитися на специфічних особливостях емоційної регуляції та сприйняття стресу в цьому віковому періоді.

Процес збору даних: Збір даних проводився у кілька етапів. Спочатку учасникам було роз'яснено мету дослідження та принципи

роботи з анкетами. Потім усі учасники були запрошені заповнити анкети на добровільній основі. Дослідження проводилося в групах, що забезпечувало комфортну атмосферу для учасників. Кожен учасник отримав інструкції щодо заповнення обох шкал: PSS-10 та DERS. Процес заповнення анкет зайняв приблизно 20–30 хвилин. Отримані дані оброблені за допомогою статистичних методів, що дозволило провести порівняння між рівнями сприйнятого стресу та труднощами емоційної регуляції серед учасників. Таким чином, дослідження дозволило виявити взаємозв'язок між сприйняттям стресу і емоційною регуляцією, особливо в умовах війни.

Отже, на основі опитування, проведеного серед респондентів, вдалося встановити співвідношення рівня стресу та труднощів емоційної регуляції. Результати були отримані за допомогою шкали (PSS-10) та шкали (DERS).

Результати показують, що серед респондентів переважає середній рівень труднощів емоційної регуляції та середній рівень сприйняття стресу, що відображається на діаграмі (рис. 1). Діаграма демонструє, що:

- **високий рівень труднощів емоційної регуляції** показали небагато респондентів (зелені стовпці), що свідчить про те, що менша частка респондентів має серйозні труднощі у контролі емоцій в умовах стресу.

- **середній рівень труднощів емоційної регуляції** (помаранчеві стовпці) домінує, що свідчить про те, що для більшості опитаних існують певні труднощі у регуляції емоцій, але вони не є надмірно вираженими. Це також корелює із середнім рівнем стресу, який показали більшість респондентів.

- **низький рівень труднощів емоційної регуляції** (сині стовпці) присутній у меншій кількості респондентів, що може свідчити про

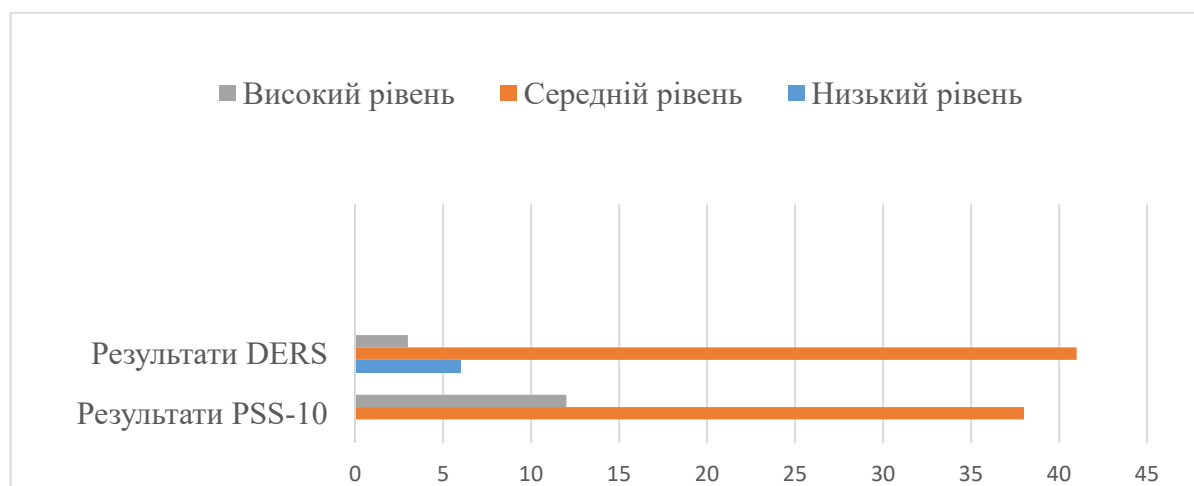


Рис. 1. Співвідношення результатів опитування на встановлення рівня стресу та рівня труднощів емоційної регуляції

кращу здатність до емоційної регуляції навіть в умовах стресу.

З отриманих даних можна зробити висновок, що здатність особи до емоційного контролю справді залежить від її рівня стресу на момент опитування. Середній рівень стресу пов'язаний із середніми труднощами у емоційній регуляції, що є важливим для розуміння загальних тенденцій у цій групі.

Дослідження виявило важливі аспекти сприйняття стресу та його впливу на емоційно-вольову саморегуляцію серед студентів. Одним із ключових показників стало твердження «Коли я засмучений, я вважаю, що так буду почуватися протягом тривалого часу». Тут 22% респондентів відповіли, що це відбувається «майже завжди», ще 22% – «іноді». Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває тривогу стосовно своїх емоцій і схильність до негативного прогнозування. Крім того, 28% респондентів зазначили, що «коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим», 22% – «більшу частину часу», а ще 22% – «іноді». Ці дані підкреслюють високий рівень відчуття пригніченості серед студентів, що може бути показником ризику розвитку депресивних симптомів. Дослідження також виявило, що 38% респондентів «майже завжди» мають труднощі з концентрацією, вказуючи на те, що «коли я засмучений, мені важко зосередитися на інших речах». Ще 24% відповіли, що це відбувається «більшу частину часу». Цей показник свідчить про негативний вплив емоційного стану на навчальну діяльність і когнітивні процеси. Водночас, 36% респондентів вказали, що «коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою» лише близько половини часу. Це говорить про нестабільність у емоційній саморегуляції, яка може загостритися в умовах стресу. Щодо зосередження, 28% респондентів «майже завжди» відзначили, що «коли я засмучений, мені важко зосередитися», а 26% – «близько половини часу». Це вказує на те, що емоційний дискомфорт суттєво впливає на їхню здатність виконувати навчальні завдання.

Дослідження також розглянуло питання контролю над поведінкою. 20% респондентів «майже завжди» відзначили, що «коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою», а 20% – «близько половини часу». Цей показник свідчить про ризик імпульсивної поведінки та труднощі в саморегуляції в умовах емоційного стресу. Зокрема, результати опитування показали, що 15% респондентів відзначили, що «переживаю свої емоції як неконтрольовані». Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває труднощі в управлінні своїми емоціями, що може призводити до погіршення їхнього психічного здоров'я. 14% респондентів зазначили, що вони

іноді «уважні до своїх почуттів», у той час як ще 14% майже ніколи не звертають на це уваги. Це вказує на те, що деякі студенти не володіють навичками самоспостереження, що є важливим для ефективної саморегуляції. Варто зазначити, що 20% респондентів «майже завжди» відзначають, що їх «бентежить те, що вони відчувають», що може свідчити про значний рівень тривожності і невпевненості в собі. Більше того, 46% респондентів вказали, що «коли я засмучений, мені важко виконувати роботу», що підкреслює негативний вплив емоційного стану на академічну продуктивність.

Отже, результати дослідження демонструють, що сприйняття стресу та емоційного дискомфорту має значний вплив на емоційно-вольову саморегуляцію студентів. Це підкреслює необхідність впровадження програм підтримки та навчання навичок саморегуляції, які можуть допомогти студентам адаптуватися до умов невизначеності та покращити їхнє психічне здоров'я.

Проведене дослідження дозволило отримати цінні дані щодо взаємозв'язку між рівнем стресу та труднощами емоційної регуляції у студентів. Зокрема, результати показали, що здатність до ефективного емоційного контролю значною мірою залежить від рівня стресу, який відчувають респонденти на момент опитування. Діаграми та співвідношення показників демонструють чітку тенденцію: респонденти з вищим рівнем стресу мали більше труднощів із емоційною регуляцією.

На основі отриманих результатів ми плануємо наступний етап дослідження – створення та проведення спеціального тренінгу, орієнтованого на розвиток навичок емоційної регуляції та стресостійкості. Мета тренінгу – допомогти учасникам навчитися краще розпізнавати, контролювати та регулювати свої емоції, а також ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. У рамках цього тренінгу буде застосовано когнітивно-поведінкові техніки та вправи, спрямовані на підвищення емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Ми очікуємо, що запланований тренінг стане логічним продовженням дослідження та може покращити емоційний стан респондентів, сприятиме їх адаптації до умов стресу та підвищить якість їхнього психічного здоров'я. Результати проведення тренінгу будуть включені в майбутні наукові публікації, що дозволить поділитися досвідом та ефективністю запропонованих методів з науковою спільнотою.

Висновки. Отже, у сучасному контексті невизначеності, в умовах військових конфліктів та соціальних змін, питання сприйняття стресу та його впливу на емоційно-вольову саморегуляцію студентів набуває особливого значення. Дослідження виявило, що сприйняття стресу

має безпосередній вплив на здатність студентів до емоційної регуляції. Студенти, які страждають від високого рівня стресу, демонструють труднощі в управлінні своїми емоціями, що може призводити до зниження академічної успішності та загального психологічного благополуччя. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що розвиток навичок ефективної саморегуляції, включаючи управління стресом, є критично важливим для підтримки психічного здоров'я студентів.

Вивчені дані вказують на те, що значна частина респондентів відчуває труднощі з емоційною регуляцією, що виявляється у високому рівні пригніченості, тривожності та проблем із концентрацією. У рамках дослідження сприйняття стресу та його впливу на емоційну регуляцію студентів в умовах невизначеності ми виявили, що значна частина респондентів стикається з труднощами в емоційній регуляції, що проявляється у високих рівнях тривожності та пригніченості. Конкретно, 15% респондентів відзначили, що переживають свої емоції як неконтрольовані, а 38% зазначили, що мають труднощі з концентрацією на навчанні під час

стресу. Ці результати підкреслюють важливість емоційної саморегуляції для підтримки психічного здоров'я студентів та їхнього навчального процесу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Folkman S., Lazarus R.S. *If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination*. Journal of Personality and Social Psychology. 1985. № 48. С. 105–127.
2. Кокун О.М. *Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія*. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
3. Крайнюк В.М. *Психологія стресостійкості особистості: монографія*. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Варій М.Й. *Загальна психологія [Електронний ресурс]: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Міністерство освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 3-тє вид., випр. та доп. Київ: Центр навчальної літератури, 2009.
5. Самелюк А.А., Шашко О.В. *Емоційна регуляція діяльності людини*. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/8c4afa1d-dfd4-4bf9-a84c-250f37a2f7cf/content> (дата звернення: 12.11.2024).

ВПЛИВ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА НА РІВЕНЬ ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У ПІДЛІТКІВ

THE IMPACT OF ONLINE ENVIRONMENTS ON THE LEVEL OF DEPRESSIVE DISORDERS IN ADOLESCENTS

У статті представлено дослідження впливу соціальних мереж та інших онлайн-платформ на психічний стан підлітків, зокрема на розвиток депресивних симптомів. Останнім часом спостерігається зростання кількості підлітків, які страждають від психічних розладів, і дослідники звертають увагу на можливий зв'язок між цією тенденцією та надмірною взаємодією з цифровим середовищем. Метою дослідження є встановлення основних факторів онлайн-активності, які можуть сприяти погіршенню психічного здоров'я, і запропонувати ефективні методи мінімізації їхнього негативного впливу. У роботі акцентується на таких аспектах, як тривалість перебування підлітків в інтернеті, характер їхніх онлайн-взаємодій, сприйняття соціальних мереж, а також рівень залежності від цифрових технологій. Методами дослідження стали опитування великої групи підлітків, аналіз статистичних даних та вивчення попередніх наукових праць у цій галузі. Окремо було розглянуто різні види онлайн-активностей, такі як перегляд новин, спілкування через чати та соціальні мережі, участь в ігрових спільнотах і вплив цих активностей на емоційний стан респондентів. Також було встановлено пряму кореляційну залежність від кількості часу, який підлітки проводять в мережі, з рівнем депресивних станів. У ході аналізу було виявлено, що підлітки, які проводять значну частину свого вільного часу в соціальних мережах, частіше демонструють ознаки депресивних розладів, ніж ті, хто має збалансований режим онлайн-активності. Результати дослідження свідчать про те, що надмірна залежність від соціальних мереж, зниження рівня реальної соціальної взаємодії та фізичної активності підлітків є одними з ключових факторів, що сприяють погіршенню їхнього психічного здоров'я. Підлітки, які більш активно залучені до онлайн-спілкування, можуть бути більш вразливими до негативних коментарів, кібербулінгу або відчуття соціальної ізоляції, що посилює їхню психологічну нестабільність. Крім того, порівняння власного життя з ідеалізованими образами, які підлітки бачать у соціальних мережах, може викликати відчуття незадоволеності собою та своїм життям, що також підвищує ризик виникнення депресії.

У статті також розглядаються можливі стратегії зниження негативного впливу інтернету на психічне здоров'я підлітків. Однією з таких стратегій є впровадження освітніх програм, спрямованих на формування здорових онлайн-звичок, критичне мислення та розвиток психологічної стійкості до негативного впливу соціальних мереж. Підкреслюється важливість підвищення рівня цифрової грамотності серед молоді, зокрема вміння фільтрувати інформацію, розуміти, як соціальні мережі можуть впливати на самооцінку, а також підтримувати баланс між реальним і віртуальним життям.

На основі отриманих даних, дослідники рекомендують обмежувати час, проведений підлітками в мережі, і заохочувати їх до фізичної активності та живого спілкування. Це дозволить зменшити ризик розвитку депресивних станів і підвищити загальний рівень психічного благополуччя. А також провести роботу з психоедукації, що дозволить краще пізнати себе.

Ключові слова: підлітки, депресія, онлайн-середовище, соціальні мережі, психічне здоров'я, профілактика.

The article presents a study on the impact of social networks and other online platforms on the mental health of adolescents, particularly focusing on the development of depressive symptoms. In recent years, there has been a noticeable increase in the number of adolescents suffering from mental disorders, and researchers are investigating a possible link between this trend and excessive interaction with the digital environment. The aim of the study is to identify the key factors in online activity that may contribute to the deterioration of mental health and to propose effective methods to minimize their negative impact. The research highlights aspects such as the amount of time adolescents spend online, the nature of their online interactions, perceptions of social networks, and their level of dependence on digital technologies.

The study employed methods such as surveys of a large group of adolescents, statistical data analysis, and a review of previous scientific research in the field. Different types of online activities were examined, including news consumption, communication through chats and social networks, participation in gaming communities, and how these activities affect respondents' emotional states. Additionally, a direct correlation was established between the amount of time adolescents spend online and the levels of depressive symptoms they experience. The analysis revealed that adolescents who spend a significant portion of their free time on social networks are more likely to exhibit signs of depressive disorders than those who maintain a balanced approach to online activity.

The results of the study suggest that excessive dependence on social networks, reduced levels of real-world social interaction, and a lack of physical activity among adolescents are among the key factors contributing to the deterioration of their mental health. Adolescents who are more actively involved in online communication may be more vulnerable to negative comments, cyberbullying, or feelings of social isolation, which exacerbates their psychological instability. Moreover, comparing their own lives with the idealized images they see on social networks can lead to feelings of dissatisfaction with themselves and their lives, further increasing the risk of depression.

The article also explores potential strategies to mitigate the negative impact of the internet on adolescents' mental health. One such strategy is the implementation of educational programs aimed at fostering healthy online habits, critical thinking, and developing psychological resilience.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.12>

Самойленко М.Ю.
магістр
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

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

to the negative influences of social networks. The importance of increasing digital literacy among young people is emphasized, particularly in terms of learning to filter information, understanding how social networks can affect self-esteem, and maintaining a balance between real and virtual life.

Based on the findings, the researchers recommend limiting the amount of time adolescents spend online and encouraging them to engage

in physical activity and face-to-face communication. This approach can help reduce the risk of developing depressive symptoms and improve overall mental well-being. Additionally, fostering psychoeducational practices can promote better self-awareness and emotional regulation.

Key words: adolescents, depression, online environment, social media, mental health, prevention.

Постановка проблеми. Термін «депресія» використовується для назви широкого кола емоційних, когнітивних, поведінкових і психосоматичних розладів. Депресія детально описана у психологічній літературі. Так, у «Сучасному тлумачному психологічному словнику» вона визначається як афективний стан, що характеризується негативним емоційним тлом, зміною мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки [3]. У «Психологічному тлумачному словнику найсучасніших термінів» депресія зазначається як специфічно-афективний стан індивіда, що характеризується негативними емоціями, а також трансформацією мотиваційних континуумів, когнітивних модеуявлень суб'єкта і загальною релаксативністю, пасивністю його поведінки [4].

Варто зазначити, що депресивний розлад – це клінічний термін, який використовується для опису більш серйозного та тривалого стану порушення настрою, порівняно з загальним поняттям депресії. Це не просто загальний поганий настрій чи відчуття пригніченості, а серйозний психічний розлад, який може впливати на різні аспекти життя людини. Депресивні розлади є складною і багатогранною групою психологічних захворювань. Основною, але не завжди явно вираженою ознакою цих розладів є пригнічений настрій. Різноманітність причин та контекстів, у яких можуть виникати депресивні розлади, робить їх особливо складними для діагностики та лікування [9].

Здійснюючи історичний огляд наукового вивчення депресивних станів у перших описах клінічної картини депресії, які припадають на середину XIX ст., мова йшла переважно про важкі форми її прояву. Це зумовлювалося тим, що на той час у ролі досліджуваних виступали тяжко хворі люди, які перебували у спеціальних закладах закритого типу. В 1895 р. Е. Крепелін запропонував термін «невротична депресія» для характеристики слабко виражених субпсихотичних депресивних розладів. Пізніше, в 1899 р., він розробив класифікацію психічних захворювань, у якій виокремив тих хворих, які страждали важкими депресивними та маніакально-збудливими фазами. Легкі депресивні розлади стали об'єктом наукових досліджень значно пізніше, коли лікарі почали

займатися амбулаторною психіатричною практикою. Період активних спроб класифікації депресивних станів і глибшого їх вивчення розпочався у 60–70-х рр. XX ст [5].

Депресивний розлад виникає в будь-якому віці, але зазвичай розвивається в середині підліткового віку, у віці 20 років або 30 років. В умовах первинної допомоги 30% пацієнтів повідомляють про симптоми депресії, але у <10% пацієнтів спостерігається велика депресія [10].

Депресія викликає когнітивну, психомоторну та інші види дисфункції (наприклад, погана концентрація, втома, втрата сексуального бажання, втрата інтересу або задоволення майже від усіх видів діяльності, які раніше були задоволені, порушення сну), а також депресивний настрій. У людей із депресивним розладом часто виникають думки про самогубство і вони можуть спробувати самогубство. Інші психічні симптоми або розлади (наприклад, тривожність і напади паніки), які зазвичай співіснують, іноді ускладнюють діагностику та лікування.

Використання соціальних мереж та онлайн платформ може також викликати або поглибити депресивні симптоми. Постійне порівняння себе з іншими, спостереження за «ідеальними» життями інших, а також вплив негативного контенту можуть призвести до почуття недосконалості, стресу та відчуття відстороненості. Безкінечне проведення часу перед екраном, особливо у випадку занадто інтенсивного використання соціальних мереж чи онлайн-ігор, також може впливати на психічне здоров'я та сприяти розвитку депресивних розладів [11].

Аналіз останніх досліджень. У своїх дослідженнях Г. М. Кожина та К. О. Зеленська зазначають, що ймовірність вияву депресивного розладу впродовж життя у сучасному світі зростає більш ніж у двічі і становить 14,4–17,3%. Водночас лише 33% хворих видужують або у них настає стійка ремісія, у 55% хворих виявлятимуться рецидиви, а у 12% хворих депресивний стан може тривати роками і, навіть, десятками років [1].

Хоча онлайн освіта може мати багато переваг, вона також може стати джерелом масової депресії через кілька факторів – соціальна ізоляція. Онлайн освіта може призвести до відчуття соціальної ізоляції, оскільки сту-

денти проводять більше часу за комп'ютером та менше спілкуються з однокурсниками та викладачами особисто. Це може призвести до почуття відстороненості та самотності, що є факторами ризику для розвитку депресії [2].

Стрес і невпевненість. Онлайн навчання може викликати стрес та невпевненість у студентів, особливо якщо вони відчують труднощі з технологіями або відчують відсутність особистого контакту з викладачами та однокурсниками. Це може призвести до погіршення настрою та загального психічного стану.

Перевантаження інформацією. Онлайн освіта може призвести до перевантаження студентів інформацією через велику кількість онлайн матеріалів та завдань [7].

Це може призвести до втрати інтересу до навчання, що є факторами ризику для депресії. Відсутність ритму та режиму – онлайн навчання може призвести до втрати структури та режиму у житті студентів, оскільки вони можуть мати більше вільного часу та менше обов'язків, які вимагають виконання в певний час. Це може призвести до нерегулярного режиму дня та порушень сну, що може сприяти розвитку депресії.

Підлітковий період – такий період у житті людини, під час якого відбувається перетворення дитини на дорослу людину. Протягом відносно короткого періоду часу відбуваються радикальні фізичні і психічні зміни, які роблять можливим виконання завдань, що стоять перед дорослою людиною – виконання його соціально-професійної функції та функції створення сім'ї.

Підлітковий вік характеризується яскравим протіканням емоцій, різкою зміною різних станів. Депресія у дітей та підлітків розпізнаються деколи насилу. Це зумовлено, по-перше, тим, що депресивна симптоматика нашаровується на психологічні особливості віку і, по-друге, нерідко має замасковані форми прояву.

Особливості депресивних станів у молоді вивчали такі вчені: Д. Зубцов, М. Орос, І. Радул, О. Тодавчич проблема раннього розпізнавання та клініко-нозологічної оцінки юнацьких депресій дотепер залишається однією з найскладніших через виражену їх своєрідність, незвичайну представленість, що призводять нерідко до помилкових оцінок цих депресій у рамках інших синдромальних станів (псих, неврозоподібних, маячних і навіть дефектних). Когнітивна модель депресії ґрунтується на тому положенні, що провідні симптоми депресії, такі як печаль, слабкість або повна втрата мотивації, суїцидальні бажання, знаходяться в залежності від порушення пізнавальних процесів. Виділяється комплекс когнітивних порушень, що став класичним: негативне бачення навколишнього світу і життєвих подій, негативне уявлення про себе і негативна оцінка майбутнього, так звана

когнітивна депресивна тріада. За даними А. Бека, когнітивні спотворення при депресії впливають на переробку інформації. При цьому наголошується, що депресивні підлітки роблять необґрунтовані висновки, ігнорують минулий досвід, перебільшуючи свою провину і применшуючи свої сили і досягнення, що сприяє створенню і закріпленню негативних образів свого «Я». Основним у когнітивної теорії депресії вважається положення про те, що самозвіти пацієнтів представляють швидше відображення їх негативних установок, ніж дійсний стан речей, тобто реалістичність самокритики депресивних пацієнтів, виявляється оманливою, а проблеми людини в значній мірі є наслідком певних перекручених уявлень про реальність, що базуються на помилкових передумовах [6].

Виклад основного матеріалу. Вираження почуття власного «Я» у підлітків полягає, перш за все, у підкресленому почутті власної гідності, потреби у самоствердженні. Ці діти завжди мають та намагаються відстояти свою позицію, прагнуть до самостійності, проявляють цілеспрямованість та активність у досягненні мети. Школярам середніх класів властиво раптом захопитися яким-небудь заняттям: колекціонуванням марок, збором метеликів чи рослин, конструюванням, бісероплетенням і т. д. Саме тому досить важливою буде профілактика емоційних перевантажень у підлітків в умовах центру дитячої творчості, куди вони ходять із задоволенням [8].

Дослідження рівня розвитку депресивних станів серед підлітків в онлайн-середовищі може включати декілька етапів та методів для організації і проведення дослідження. Нижче наведено приклади досліджень використані в даній роботі:

Постановка цілей дослідження: оцінка присутності депресивних симптомів, які користуються онлайн-ресурсами; визначення факторів, що впливають на депресію, які сприяють або зменшують ризик розвитку депресії у підлітків в онлайн-середовищі, таких як час, проведений в онлайні, типи використаних онлайн-платформ тощо.

Вибір вимірвальних інструментів. Для даного дослідження були обрані наступні інструменти діагностики: госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), шкала депресії Бека, шкала депресії DEPS.

Розробка методології дослідження.

Збір даних: Проведення дослідження, на основі здоров'я даних про рівень депресивних розладів у підлітків.

Аналіз даних: проведення статистичного аналізу зібраних даних, використовуючи відповідні методи.

Для проведення дослідження рівня депресивних розладів серед підлітків було опитано

50 учнів Снігурівського ліцею №1 Снігурівської міської ради віком 14–15 років, відповідно, для дослідження було опитано 25 юнаків та 25 дівчат. Для дослідження було використано наступні оцінювальні шкали: шкала депресії Бека, шкала депресії DEPS та госпітальна шкала тривоги та депресії HADS.

Проведений якісний та кількісний аналіз отриманих даних психодіагностичного обстеження показав такі результати. За методикою «Шкала депресії Бека» мінімальний рівень депресії у 31 дитини (62%) – бали від 0 до 9, легку депресію мають 10 учнів (20%) – від 10 до 18 балів, та 9 учнів (18%) мають помірний рівень депресії – від 19 до 21 балу, жоден із опитуваних учнів не набрав достатню кількість балів, щоб вказала на важку депресію. Зазначимо, що рівень депресії у дівчат знаходиться приблизно на тому ж рівні, що і в юнаків: мінімальна депресія спостерігається у 56% у дівчат та 68% у юнаків, легку депресію мають 28% дівчат та 12% хлопців, помірний рівень депресії спостерігається у 16% дівчат та у 20% юнаків із 25 опитаних дівчат та 25 опитаних хлопців, віком 14–15 років.

За методикою «шкала депресії DEPS» було отримано відповідні результати: нормальний рівень депресії мають 25 учнів (50%), що відповідає 0–9 балів, легку форму депресії мають 13 учнів (26%), що відповідає від 10 до 18 балів, та помірний рівень депресії мають 12 учнів (24%), що відповідає 18 до 21 балу, відповідно.

Мають місце серед досліджуваних такі поведінкові ознаки як: пригнічений настрій, відчуття суму, підвищена дратівливість, відчуття порожнечі та апатії, зниження рівня концентрації уваги.

Відповідно до «Госпітальної шкали тривоги та депресії HADS», яка передбачає наступну градацію балів: 0–7 б. норма, 8–10 б. виражена депресія, 11 та вище важка депресія або клінічна, у 29 опитуваних (58%) нормальний рівень депресії, 9 учнів (18%) мають легку форму депресії та 12 учнів (24%) мають помірний рівень депресії.

Таким чином низький рівень депресії у 58% опитуваних вказує на незначну кількість стресових ситуацій у житті підлітків, які незначно позначилися на їх психічному стані. Підлітки мають розлади зі сном, тривожність та зменшення життєвої енергії. Легка депресія у 18% досліджуваних може свідчити про поширеність емоційних труднощів серед цієї групи осіб. Це може бути викликано різними факторами, такими як стресові ситуації, невизначеність у майбутньому, проблеми в особистому житті або низький рівень самооцінки. Легка депресія може виявлятися у формі зниження настрою, втрати інтересу до звичних занять, апатії, сонливості або безсоння. Для більш точного розуміння цього явища та

розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, можуть бути проведені додаткові дослідження, зосереджені на вивченні конкретних причин та контекстуальних факторів, що впливають на почуття депресії серед цієї групи осіб. Також важливо врахувати індивідуальні особливості та потреби кожної людини при розробці програм психологічної підтримки та інтервенцій. Отримані результати свідчать про деякі труднощі у виконанні звичайної роботи, але це майже не впливає на загальний результат і функціонування особистості підліткового віку. Вони втратили інтерес до щоденних справ та хобі. Не можуть відчувати позитивні емоції, так як: радість, ніжність, симпатія, любов. У опитуваних дітей спостерігається зменшення життєвої енергії, пасивність, тривога, відчуття провини та відчаю. Помірний рівень депресії у 24% опитаних підлітків може вказувати на значний вплив різноманітних факторів, які спричиняють емоційні труднощі серед цієї категорії осіб. Підлітковий вік часто супроводжується рядом складних психологічних та соціальних викликів, таких як пошук власної ідентичності, переживання стресу внаслідок навчального навантаження, конфліктів з батьками або ровесниками, а також вплив суспільства та медіа. У цьому контексті важливо провести додаткові дослідження для визначення конкретних причин та обставин, що сприяють появі депресивних симптомів серед підлітків. Таке дослідження може включати аналіз факторів ризику, таких як сімейні відносини, рівень стресу та психологічної підтримки, а також вивчення впливу онлайн активностей на емоційний стан підлітків. На основі отриманих результатів можна розробити імплементаційні стратегії та програми психологічної підтримки, спрямовані на покращення емоційного благополуччя та психічного здоров'я цієї категорії населення.

Щоб визначити рівень залежності часу, який проводять учні в мережі від рівня депресії було використано коефіцієнт кореляції Фехнера. За контрольну групу було обрано показники серед дівчат, що становить 25 респондентів. Попередньо було проведено опитування, щодо кількості годин, які дівчата проводять в мережі. Даний метод показав, що коефіцієнт кореляції Фехнера дорівнює 0,84, що вказує на сильний зв'язок між годинами в онлайн та рівнем депресії у дівчат.

Встановлений сильний зв'язок між часом, проведеним в мережі, та рівнем депресії може вказувати на те, що велика кількість часу, витрачена в онлайн-середовищі, може сприяти збільшенню ризику розвитку депресивних станів у підлітків. Це може бути пов'язано з різними чинниками, такими як ізоляція від реального світу, надмірне порівняння себе з іншими

в соціальних мережах, негативний вплив контенту в Інтернеті тощо.

На основі цього зв'язку можна зробити висновок про необхідність уважності до використання онлайн-платформ, особливо серед підлітків, і розробки ефективних програм або стратегій для зменшення ризику розвитку депресивних станів у цій групі. Додаткові дослідження можуть допомогти краще зрозуміти механізми цього зв'язку та розробити більш ефективні підходи до профілактики та лікування депресії серед підлітків, які використовують онлайн-середовище.

Вивчення впливу онлайн освіти на рівень депресивних розладів є актуальною та важливою проблемою у сучасному освітньому контексті. Аналізуючи теоретичні основи цього питання, можна зробити кілька висновків.

По-перше, визначено, що онлайн освіта, як новий формат навчання, надає можливості для доступу до знань та освіти за будь-яких обставин. Однак вона також відкриває нові виклики, пов'язані зі зміною соціальних інтеракцій, режимом саморегуляції та психічним здоров'ям учнів.

По-друге, виявлено, що онлайн освіта може впливати на рівень депресивних розладів учнів через різноманітні механізми. Серед них можуть бути відчуття соціальної ізоляції, відсутність особистого контакту з викладачем та студентами, перевантаження інформацією та відчуття невпевненості у власних навчальних досягненнях.

По-третє, важливо враховувати, що існують індивідуальні та контекстуальні фактори, які впливають на сприйняття онлайн освіти та її вплив на психічне здоров'я. Це може включати рівень психологічної стійкості, родинну та соціальну підтримку, доступність технічних засобів для навчання тощо.

Висновки. Аналіз результатів дослідження підтвердив важливість роботи над психологічною підтримкою підлітків під час онлайн навчання. Виявлені факти демонструють значний вплив онлайн освіти на рівень депресивних розладів у цієї вразливої групи населення. А саме, за допомогою коефіцієнту кореляції Фехнера було встановлено прямий сильний зв'язок між часом проведеним в онлайн та рівнем депресії серед підлітків (вибірка серед дівчат у кількості 25 респондентів). Також дослідження показали значний рівень депресії

серед підлітків, що свідчить про необхідність впровадження корекції.

Рекомендації щодо психокорекційної роботи є важливими та необхідними, що їх впровадження може значно покращити психічне здоров'я та загальний стан підлітків. Зокрема, рекомендації надають можливість створити сприятливі умови для психологічного благополуччя та розвитку молодшої людини під час навчання в онлайн середовищі. Основний фокус спрямований на КПТ та МОТ, а також арт-терапію.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анджейчак А. Психолого-педагогічні умови формування творчої особистості дитини в освітньо-виховних закладах. *Обдарована дитина*. 2000. №5. С. 8–13.
2. Депресивні розлади/ URL: <https://compendium.com.ua/uk/handbooks-uk/nozologia-dovidnyk/depresivni-rozlad/>
3. Депресія. Хвороба сучасності/ Самюель Пфайфер; [наук. ред. В. Бабич ; пер. з нім. Олега Кушнікова]. Львів: Свічадо, 2017. 87 с.
4. Карагодіна О.Г. Соціальна значущість депресивних розладів (аналітичний огляд літератури). Вісник асоціації психіатрів України. 2013. № 3. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/36845>.
5. Круглова Н. Теоретичні засади дослідження сутності депресії та депресивних станів і їх психологічних проявів URL: <https://journal.sops.gov.ua/index.php/2227-6246/article/view/206868>
6. Радул І. Депресивність як психологічний феномен Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 11. С. 163–172.
7. Роменець, В.А. Історія психології ХХ ст. /В.А.Роменець. К.:Либідь, 1998. 989 с.
8. Barton B. Die depressive Symptomatik muss «übersetzt» werden. *DNP-Der Neurologe & Psychiater*. 2017. URL: <https://doi.org/10.1007/s15202-017-1598-6>.
9. Eschweiler G. New developments in the diagnosis of dementia. *Dtsch Arztebl*. 2010. Vol. 107 №33. P. 677–683. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20963198/>
10. Rado S. The problem of melancholia. London. *The International Journal of Psychoanalysis*. 2011. № 9. P. 420–438.
11. Vignesh Ramachandran. Stanford researchers identify four causes for «Zoom fatigue» and their simple fixes. In: *Stanford news. Internet article*. 2021. URL: <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>.

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ CORRECTION OF ANXIETY IN YOUNG PEOPLE

У статті розглядаються методи корекції тривожності у осіб юнацького віку, підкреслюючи важливість цього питання в умовах сучасного суспільства. Актуальність дослідження обумовлена стрімким зростанням тривожності серед осіб юнацького віку, адже вони постійно стикаються зі значним соціальним тиском, очікуваннями з боку батьків та труднощами у формуванні кар'єри. У статті аналізуються теоретичні засади, які стосуються вивчення тривожності, а також різноманітні підходи до її корекції. Включаючи: когнітивно-поведінкову терапію, яка корегує тривожність шляхом ідентифікації та зміни негативних шаблонів мислення, які сприяють тривожним реакціям, а також розробки нових, більш адаптивних поведінкових стратегій; психоаналіз, який корегує тривожність, досліджуючи несвідомі конфлікти та травматичні досвіди, які лежать в основі тривожних симптомів, з метою їх усвідомлення та інтеграції в особистість; гуманістичний підхід, що спрямований на розвиток самосвідомості, прийняття себе та своїх почуттів, актуалізацію особистісного потенціалу, що дозволяє індивіду усвідомити причини тривоги та знайти власні ресурси для її подолання. Особливу увагу приділено вивченню причин виникнення тривожності, її різновидам, таким як соціальна – виникає через страх бути оціненим негативно іншими людьми; роздільна – виникає через страх розлучатися з близькими людьми або бути в незнайомому середовищі; тривожність роздуму – виникає через постійне занепокоєння щодо різних аспектів життя індивіда, та їхньому негативному впливу на психічний розвиток молоді. Виокремлено те, що тривожність може гальмувати особистісний розвиток, ускладнювати міжособистісні стосунки та знижувати продуктивність. У статті також підкреслюється значення психологічної підтримки та ролі кваліфікованих фахівців у процесі корекції тривожності.

Ключові слова: тривожність, юнацький вік, соціальний тиск, психологічна корекція, ког-

нітивно-поведінкова терапія, психоаналіз, гуманістичний підхід.

The article discusses the methods of anxiety correction in adolescents, emphasising the importance of this issue in modern society. The relevance of the study is due to the rapid growth of anxiety among adolescents, as they constantly face significant social pressure, expectations from parents and difficulties in forming a career. The article analyses the theoretical foundations related to the study of anxiety, as well as various approaches to its correction. Including: cognitive-behavioural therapy, which addresses anxiety by identifying and changing negative thought patterns that contribute to anxiety reactions, as well as developing new, more adaptive behavioural strategies; psychoanalysis, which addresses anxiety by exploring unconscious conflicts and traumatic experiences that underlie anxiety symptoms in order to understand and integrate them into the personality; a humanistic approach aimed at developing self-awareness, acceptance of oneself and one's feelings, and actualisation of personal potential, which allows an individual to understand the causes of anxiety and find their own resources to overcome it. Particular attention is paid to the study of the causes of anxiety, its types, such as social anxiety, which arises from the fear of being judged negatively by other people; separation anxiety, which arises from the fear of being separated from loved ones or being in an unfamiliar environment; reflection anxiety – arises from constant anxiety about various aspects of an individual's life and their negative impact on the mental development of young people. It is highlighted that anxiety can inhibit personal development, complicate interpersonal relationships and reduce productivity. The article also emphasises the importance of psychological support and the role of qualified professionals in the process of anxiety correction.

Key words: anxiety, adolescence, social pressure, psychological correction, cognitive behavioural therapy, psychoanalysis, humanistic approach.

УДК 159.9:159.96-159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.13>

Сахно П.І.

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Лесик Т.Г.

студентка
Сумський державний університет

Постановка проблеми. У часи, коли сучасне суспільство активно культивує увагу до свого психічного здоров'я, однією з найрозповсюдженіших проблем, з якою стикається молодь, залишається відчуття тривожності. Втомилені від соціального тиску, очікувань батьків, труднощів у кар'єрному зростанні, картинок бажаного життя у соціальних мережах – особи юнацького віку не рідко відчувають тривожність.

Страхи та упередження дійсно активно впливають на самопочуття юнаків та юначок, адже саме у цьому віці люди зазвичай починають самостійне життя, а остаточно відокремившись від батьків, відчувають тривожність через страх відповідальності за подальше життя. Часто це негативне переживання призводить до ускладнень у комунікації з оточуючими людьми, зни-

ження продуктивності та працездатності або, навіть, до соматичних захворювань.

Тривога – як правило, негативно забарвлене відчуття, є узагальненим та виникає як реагування на ситуацію, що суб'єктивно визначається загрозливою. Зазвичай виникає у поєднанні з м'язовою напругою, поганою сконцентрованістю, втомою та неспокоєм. Надмірні та регулярні відчуття занепокоєння можуть свідчити про тривожний розлад у особистості.

Об'єкт дослідження. Тривожність у осіб юнацького віку.

Предмет дослідження. Корекція тривожності у осіб юнацького віку.

Завдання статті:

1) визначити теоретичні засади вивчення корекції тривожності у осіб юнацького віку;

2) проаналізувати можливості корекції тривожності у осіб юнацького віку.

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація інформації з наукової літератури);

Теоретична значущість статті. Дане дослідження допоможе розширити та поглибити вже наявні знання про можливості корекції тривожності у осіб юнацького віку.

Практична значущість статті. Результати даної статті можуть бути у майбутньому використані для написання нових програм з психологічної допомоги при тривожності, її корекції.

Аналіз досліджень і публікацій. Над вивченням методів корекції тривожності у осіб юнацького віку працювали такі вчені, як Дж. Тейлор, К. Хорні, Р. Мей та інші. Так першим науковцем, який почав розглядати тривожність як психологічний феномен, був З. Фрейд.

К. Ізард зазначає, що тривожність містить у собі емоцію страху як фундаментальну, що вступає у взаємодію з іншими емоціями, а особливо такими, як провинна, сором, гнів чи співчуття.

Науковець К. Роджерс визначав тривожність емоційною реакцією на внутрішні конфлікти, що відбуваються між Я-реальним і Я-ідеальним [1].

Е. Еріксон зазначав, що у період юнацького віку, людина частіше відчуває тривожність, аніж у інші вікові періоди. Це відбувається тому, що період юнацького віку припадає на кризу ідентичності, яка проявляється у складності прийняття індивідуально – особистісних та соціальних рішень.

Вчений Ф. Перлз, як представник гештальт-терапії, пояснював тривогу у осіб юнацького віку, як страх перед майбутнім, але передусім розривом між «зараз» і «потім» [3].

Д. Груп та Дж. Нічке, виявили закономірність між бажанням передбачуваності та відчуттям тривоги. Вони зазначали, що тривожність зростає через перебільшену важливість тієї чи іншої події. Науковці створили «Модель невизначеності та оцінки тривоги» (UAMA), яка має такі показники:

- Переоцінка серйозності і ймовірності загрози;
- Підвищена увага до загроз;
- Надмірна обережність;
- Невпевненість у своїх знаннях і навичках;
- Поведінкове та когнітивне уникнення;
- Підвищена реактивність на загрози.

Після проведеного дослідження, вчені виявили, що бажання передбачуваності не обов'язково поєднується з відчуттям тривожності. Як наслідок, тривожність провокує не невизначеність як таку, а суб'єктивна оцінка індивіда щодо неї [4].

Виклад основного матеріалу. Відчуття тривожності безпосередньо негативно впли-

ває на функціональні можливості психіки людини, мислення стає ригідним, самооцінка заниженою і, як наслідок – розвиток особистості гальмується. Тривожність виступає вагомим чинником у розвитку юнаків та юначок, інколи вона відіграє рушійну роль у розвитку, допомагає людині прорахувати та передбачити певні ризики, Але зазвичай, це відчуття лише сповільнює процеси сепарації та соціалізації, перешкоджає розвитку особистості [5].

Психологи виокремлюють два види тривожності:

1. Особистісна тривожність – постійна особливість індивіда, сприймати широке коло ситуацій як таких, які несуть загрозу безпосередньо індивіду.

2. Ситуативна тривожність – стан індивіда у даний момент часу, що супроводжується напругою, пришвидшеним серцебиттям та нервозністю [5].

Вчений Ч. Спілберг та Ю. Ханін розглядають тривогу як стан та як властивість. «Станом» науковці називають ситуативну тривожність, «властивістю» – особистісну тривожність. Велика кількість дослідників також мали своє бачення терміну «тривога», так Л. Божович виокремлює адекватну та неадекватну тривожність, де адекватна є реакцією на загрозу.

У психології наявні дві форми тривожності:

1) прихована – є несвідомою, має свої прояви у таких станах як ігнорування реальної небезпеки, надмірній незворушності та намаганні відчувати спокій за допомогою відповідних поведінкових реакцій.

2) відкрита – вона є свідомою, свої прояви має у вигляді стану тривожності, поведінці та реакціях людини [6].

За для подолання небажаної тривожності психологи застосовують «психологічну корекцію». Дане поняття визначається як втручання у процес особистісного розвитку індивіда, маючи на меті покращення його ментального стану.

Стратегія та методика роботи обирається спираючись на той напрям, у якому працює фахівець.

Діяльнісний підхід – впровадження корекцій шляхом спеціалізованого навчання, що дозволяє вивести контроль та управління внутрішньою та зовнішньою діяльністю на новий рівень. Метою корекційної роботи в ситуаціях високої тривожності є не тільки оволодіння новими стратегіями поведінки та уявленнями про себе, а й інтеграція їх у повсякденну діяльність клієнта. У рамках цього підходу часто відпрацьовується оволодіння зовнішніми діями разом з подальшою інтеріоризацією – переходом контролю за виконанням дії до внутрішнього планування.

Представники психоаналітичного підходу працюють охоплюючи різні сфери психоана-

лізу, зберігаючи основну ідею: створити можливість для особистісного зростання індивіда через виявлення, вивчення та опанування несвідомих проблем, покращення навичок адаптивності психіки.

Неопсихоаналіз – базується на аналізі життєвого шляху клієнта, де джерелом тривожності виступають стосунки з його рідними та друзями.

Поведінковий напрям концентрується на створенні у індивіда оптимальних поведінкових навичок через роботу з неадаптивними формами поведінки.

Соціобіхевіористи стверджують, що індивід може отримувати досвід спостерігаючи за діями інших. Тож, методи роботи соціо-біхевіоризму базуються на наведенні прикладів поведінки у ситуаціях, що викликають тривожність у клієнта. Дані методи працюють, хоч і зазнають критики з боку колег-психологів.

У рамках когнітивного підходу корекційна робота ведеться з позиції когнітивної структурної організації. Порушення когнітивної та афективної сфер пояснюють як результат засвоєння неконструктивних суджень, які не відповідають реальності світу та ускладнюють процес адаптації до нових умов. Робота з подолання надмірної тривожності відбувається через виявлення стандартних психічних структур, що використовуються в ситуаціях, які індивід оцінює як загрозливі для себе, їх детальний опис і оцінка, а на їх основі формування конструктивних прийомів для подолання хвилювання. На відміну від поведінкового напрямку, метою корекційного впливу у когнітивному підході є не зміна моделей поведінки, а розвиток когнітивної схеми, що відповідає ситуації.

Представники гуманістичного підходу базують корекційну роботу на концентрації індивіда на його позитивних якостях та досягненнях. Основні зусилля спрямовані на розвиток саморозуміння, позитивному ставленню до себе та світу. Тривожність розглядається як спосіб якомога краще осмислити критичні ситуації [7].

У період юнацького віку відчуття тривоги постає фактором, що сповільнює розвиток. Молоді люди часто стикаються з внутрішнім страхом перед можливим неприйняттям від однолітків та нерозумінням від батьків. Це підсилює невпевненість у власних діях, що і породжує тривожність.

У юнаків відбувається дуже активний розвиток особистості, і більшість психологічних функцій стають стабільними. Тривожність у даний віковий період характеризується важливими переходами у психічному розвитку юнаків і юначок, зміни відбуваються у процесах мислення, пам'яті та уваги [8].

Тривожність включає у себе такі аспекти, як емоційний, когнітивний та поведінковий, де

перший є найбільш розповсюдженим, адже саме за допомогою емоцій люди найчастіше помічають прояви тривожності [10].

Вивченням когнітивного компоненту займався Дж. Тейлор за допомогою методики діагностики рівня прояву тривожності. Вивченням поведінкового аспекту Дж. Роттер, за використання методики діагностики переважачого напрямку локусу контролю. Емоційний аспект – Т. Дембо та С. Рубінштейн, використовуючи методики діагностики рівнів самооцінки та домагань [11].

Дослідження нейрон-психофізіологічних станів тривожності у осіб юнацького віку виявили, що особистісні риси, які є притаманними тривожності пов'язані з зниженням рівня потужності частотних складових електроенцефалограми (ЕЕГ). Важливо зазначити, що дана характеристика має зв'язок з активністю у лобовому, скроневому, центральному та тім'яному відділах кори головного мозку [12].

Важливо зазначити, що у основі виникнення відчуття тривожності, як і відчуття страху лежить один і той самий нейропсихічний механізм. Все ж вчені розділяють обидва відчуття, страх є проявом тривожності, а тривожність є первинна та глибинна реакція індивіда [13].

Знаходження причини тривожності є основоположною у її вивченні. Тривожність відіграє вагомую роль під час особистісного становлення осіб юнацького віку, якщо розглядати дане відчуття посилюючись на позитивну дезінтеграцію Домбровського, ми можемо зауважити, що тривога не рідко стимулює процес дезінтеграції, який стимулює індивідів до саморозвитку та самопізнання. Під час роботи фахівець має зважати на життєвий досвід клієнта, його потреби, слабкості та сильні сторони. Заохочувати до роздумів над власними вчинками та відчуттями у той момент, навчати навичкам саморефлексії та самозаспокоєння у моменти, коли клієнт відчуває тривожність. Також варто пам'ятати, що тривожність може бути корисною, якщо навчитися спрямовувати її у правильний бік.

Тривожність у осіб юнацького віку поділяється на соціальну, роздільну та тривожність роздуму:

Соціальна тривожність – це тривожний стан, пов'язаний зі страхом перед оцінкою та осудом з боку інших. Юнаки та юначки часто все більше цікавляться соціальним життям, знайомствами з новими людьми та налагодженням стосунків з однолітками. У зв'язку з цим у юнаків та дівчат може виникати тривога, пов'язана зі страхом бути відкинутим та критики з боку бажаного оточення. Цей тип тривоги може змусити вас почуватися некомфортно під час налагодження контактів з новими людьми.

Основними ознаками соціальної тривожності є:

1. Страх перед спілкуванням з незнайомцями;
2. Страх перед осудом з боку суспільства;
3. Страх звернутися за допомогою до інших людей [9].

Соціальні зв'язки є одним з основних чинників появи тривожності у юнаків, адже система стосунків, а саме їх вибудовування і підтримка є диференційованими. Комунікація з однолітками та рідними набуває інших ознак. Так, у взаєминах з старшими вони стають холоднішими, вимагаючи більшої самостійності та уваги до власних потреб та кордонів, проте взаємини з батьками не є конфліктними, як от у підлітковому віці. Бажання користуватися перевагами дорослого життя вимагає великої кількості зусиль від осіб юнацького віку, прояви цього помітні на морально-ціннісному, поведінковому та емоційному рівнях [8].

Однією з потреб юнацького віку є бажання бути частиною спільноти. Але потреба у комунікації з'являється не через бажання самоствердитися чи отримати схвалення, а і для того, щоби пізнати здібності інших, спілкування набуває емоційної залученості з боку юнака. Якщо говорити про побудову романтичних стосунків, то люди цього вікового періоду розглядають партнера такого, який зможе надати емоційну підтримку [8].

Роздільна тривожність — це така тривожність, що породжена страхом зміни, розділення з оточуючими та рідними людьми. Часто юнаки стикаються з цим типом тривоги під час вступу до університету або ж переїзду до іншого міста. Молода людина відчуває страх перед новими обов'язками, відповідальністю за власне життя, зміною оточення.

Основні ознаки роздільної тривожності:

1. Страх перед відокремленням від батьків;
2. Страх втратити підтримку друзів;
3. Страх перед незвичними ситуаціями;
4. Регулярне відчуття страху за життя близьких людей.

Тривожність роздуму — виникає через регулярні переживання щодо майбутнього, можливих невдач та перешкод. Даний тип тривожності проявляється у юнаків у вигляді страху за майбутню кар'єру, навчання та стосунки.

Основними ознаками тривожності роздуму є:

1. Нав'язливі та негативні переживання щодо майбутнього;
2. Страх перед невідомим;
3. Немоżliвість сконцентруватися на теперішньому часі.

Проте, буде важливим зауважити, що симптоматика може відрізнятися в залежності від конкретної ситуації та особливостей життя кожної людини [9].

Тривожність – це складне явище, яке суттєво впливає на психологічний стан людини, особливо в юнацькому віці. Вона може бути як ситуативною реакцією на конкретну подію, так і стати стійкою особистісною рисою. Розуміння різних типів тривожності (соціальна, роздільна, тривожність роздуму) та їхніх причин допомагає більш ефективно працювати з цим станом.

Саме у період юнацького віку активно встановлюються соціальні зв'язки, і будь-які переживання можуть значно вплинути на подальше життя людини. Тривожність може гальмувати розвиток, заважати навчанню та будівництву міжособистісних стосунків.

Висновки. Тривожність – це складне психологічне явище, яке супроводжує людину протягом усього життя. У юнацькому віці воно набуває особливої актуальності через бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, що відбуваються в цей період.

Юнацький вік – період підвищеної вразливості до тривоги. Це пов'язано з пошуком своєї ідентичності, соціальною адаптацією, академічним тиском та іншими стресорами.

Психологічна корекція – ефективний метод боротьби з тривожністю. Існує багато різних підходів до корекції тривоги, кожен з яких має свої переваги та недоліки. Вибір методу залежить від індивідуальних особливостей клієнта та тяжкості його стану.

Важливо розуміти, що тривожність – це нормальна реакція організму на стрес. Однак, якщо вона заважає нормальному функціонуванню, необхідно звернутися за допомогою до фахівця. Своєчасна діагностика та корекція тривожних розладів дозволяє покращити якість життя осіб юнацького віку та запобігти розвитку більш серйозних психічних проблем.

Перспективи подальших досліджень:

1. Розробка ефективних методів профілактики та корекції тривожних розладів у осіб юнацького віку.

2. Вивчення впливу різних факторів (соціальних, культурних, біологічних) на розвиток тривожності в юнацькому віці.

3. Створення програм психологічної підтримки для осіб юнацького віку з тривожними розладами.

Загалом, ця стаття є важливим внеском у розуміння феномену тривожності в юнацькому віці. Вона підкреслює необхідність комплексного підходу до вирішення цієї проблеми, що включає як психологічну допомогу, так і соціальну підтримку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5> (дата звернення: 01.10.2024).

2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 82–86. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16> (дата звернення: 01.10.2024).
3. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Психологічні виміри суспільства : наук. журн.* 2019. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/11895> (дата звернення: 01.10.2024).
4. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. № 5 Т. 2. 2019. С. 25–28.
5. Андрушко Я. С. Психокорекція. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с. URL: <http://surl.li/wseogq> (Дата звернення 01.10.2024)
6. Кутішенко В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр учб. літ., 2010. 128 с.
7. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психологопедагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. Випуск 1 (1). 2018. С. 7–13
8. Психологія ранньої і зрілої юності. URL: <http://studentam.net.ua/content/view/3156/97/> (дата звернення: 11.10.2024).
9. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності. *Актуальні проблеми соціалізації особистості* : Матеріали IV наук.- практич. семінару (16 травня 2017 року). Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2017. С. 49–52.
10. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
11. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
12. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2024. С. 70–73. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215> (Дата звернення: 18.02.2023).
13. Будник А.В., Мацкевич О.Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практич. посібник. Київ, 2019. 256 с.

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF MILITARY SERVANTS IN THE CONDITIONS OF WAR

Стаття присвячена розгляду окремих підходів щодо психологічного консультування військовослужбовців сектору безпеки і оборони України.

Актуальності набувають питання застосування сучасних ефективних підходів та форм надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах війни. Воєнні події завжди мають екстремальний характер, виходять за межі звичних для людей переживань, усвідомлень і реалій буття. Однією з форм психологічної допомоги є психологічне консультування, яке є важливою складовою психологічної практики в умовах повномасштабної війни.

Зазначено, що метою даної статті є визначення окремих підходів щодо психологічного консультування військовослужбовців сектору безпеки і оборони України в умовах війни.

У статті акцентується увага на тому, що психологічне консультування – це усталена практика надання психологічної допомоги людям, заснована на переконаності у тому, що кожна фізично та психічно здорова людина здатна подолати психологічні проблеми.

У випадку екстреного звернення військовослужбовця до психолога, наприклад, після переживання травматичних подій психологічне консультування часто набуває характеру кризового консультування. Кризове консультування – надання професійної допомоги людині, яка переживає сильний стрес або психологічну травму.

Психологічна допомога, що надається під час кризового консультування, дає змогу військовослужбовцю пережити те, що сталося, відновити та накопичити життєві сили, нейтралізувати накопичені негативні переживання, не втратити віри в себе та людей, зберегти психічне здоров'я тощо.

У практиці психологічного консультування склалися три основні напрями: гуманістичний; глибинна (психодинамічна) психологія; когнітивно-біхевіоральний (поведінковий).

Психологічна консультація – дуже відповідальний вид психологічної допомоги. Проведення психологічної консультації вимагає від психолога надзвичайної спостережливості, проникливості, обережності, взагалі високого професіоналізму.

Ключові слова: психолог, військовослужбовець, психологічна допомога, психологічне

консультування, кризове консультування, консультативна бесіда, психологічний контакт.

The article is devoted to the consideration of individual approaches to psychological counseling of servicemen of the security and defense sector of Ukraine.

The issue of applying modern effective approaches and forms of providing psychological assistance to servicemen in war conditions is gaining relevance. War events always have an extreme character, go beyond the usual experiences, awareness and realities of life for people. One of the forms of psychological assistance is psychological counseling, which is an important component of psychological practice in conditions of full-scale war.

It is noted that the purpose of this article is to determine individual approaches to psychological counseling of servicemen of the security and defense sector of Ukraine in wartime conditions. The article focuses on the fact that psychological counseling is an established practice of providing psychological help to people, based on the conviction that every physically and mentally healthy person is capable of overcoming psychological problems.

In the case of an emergency referral of a military serviceman to a psychologist, for example, after experiencing traumatic events, psychological counseling often takes the form of crisis counseling. Crisis counseling is the provision of professional assistance to a person experiencing severe stress or psychological trauma.

Psychological assistance provided during crisis counseling allows a serviceman to survive what happened, restore and accumulate vitality, neutralize accumulated negative experiences, not lose faith in himself and people, maintain mental health, etc.

In the practice of psychological counseling, three main directions have developed: humanistic; depth (psychodynamic) psychology; cognitive-behavioral (behavioral).

Psychological consultation is a very responsible type of psychological assistance. Conducting a psychological consultation requires the psychologist to be extremely observant, perceptive, cautious, and generally highly professional.

Key words: psychologist, military serviceman, psychological help, psychological counseling, crisis counseling, counseling conversation, psychological contact.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.14>

Андриєт А.В.
старший викладач кафедри професійної психології
Національна академія Служби безпеки України

Вступ. Новим викликом сьогодення для усього українського суспільства стало повномасштабне військове вторгнення з боку російської федерації. У сучасних умовах війни, які охо-

пили нашу країну, психологічна підтримка стає важливою для всіх категорій населення України.

Військовослужбовці сектору безпеки і оборони України (далі по тексті – військовослуж-

бовці) в умовах воєнного стану виконуть найважливіші завдання, пов'язані з реалізацією оборонної функції держави. За цих обставин психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих психоемоційних навантажень, що, іноді, потребує психологічної допомоги.

Саме тому, існує потреба застосування сучасних ефективних підходів та форм надання психологічної допомоги. Одним з таких і, зазвичай, найпоширенішим, є психологічне консультування, яке є важливою складовою психологічної практики в умовах повномасштабної війни.

Аналіз наукової літератури з даного питання свідчить про те, що питання психологічного консультування військовослужбовців постійно актуалізується у різних дослідженнях науковців. Вивченню зазначеного напрямку приділили увагу у своїх наукових дослідженнях такі вчені як Ю. Андрусишин, В. Бараннік, О. Зарицька, Н. Іванова, О. Кокун, В. Корольчук, М. Корольчук, Н. Лозінська, Т. Морозова, О. Морозов, І. Недужа, В. Олійник, В. Осьодло, О. Паливода, І. Пішко, А. Романишин, М. Сириця, С. Хоружий та інші.

Н. Іванова акцентує увагу щодо необхідності надання військовослужбовцям, які виконували професійні завдання в умовах бойових дій, певної психологічної допомоги, тобто сукупності заходів із психологічної діагностики, психологічної корекції та психологічного консультування військовослужбовців. Усі ці заходи мають бути взаємопов'язані, носити системний характер та спрямовуватись на відновлення контролю над емоційними реакціями, оптимального психічного стану, адекватних моделей поведінки, соціальної взаємодії й загалом підвищення якості життя [1].

О. Кокун визначає, що участь у бойових діях практично завжди супроводжується стресовою реакцією організму, яка без відповідної своєчасної кваліфікованої допомоги може призвести до несприятливих наслідків, як для самого військовослужбовця, так і для суспільства в цілому. У зв'язку з цим гострою є потреба в консультаційній і психотерапевтичній допомозі різним категоріям тривмованих осіб – військовослужбовцям, ветеранам, членам їхніх сімей, які переживають руйнацію звичного життя [2].

Аналіз наукових досліджень свідчить про високий рівень актуальності проблеми психологічного консультування в умовах війни та спонукає до пошуку шляхів оптимізації роботи з особовим складом військових підрозділів.

Незважаючи на значну кількість досліджень з питань надання психологічної допомоги, мінливе сьогоднішнє потребує дієвої концепції психологічного консультування військовослужбовців в умовах війни.

Отже, значущість проблеми й зумовила вибір теми нашого наукового пошуку «Деякі аспекти психологічного консультування військовослужбовців в умовах війни», що певною мірою доповнює існуючі дослідження.

Мета статті. Метою даної статті є характеристика деяких важливих аспектів психологічного консультування військовослужбовців сектору безпеки і оборони України в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Як ми вже зазначали, однією з форм психологічної допомоги є психологічне консультування. Воно значно доступніше порівняно з іншими видами психологічної допомоги, що потребують більших часових витрат, обладнання тощо. Цей вид допомоги психолог може застосовувати за будь-яких обставин та за відсутності належних умов.

Психологічне консультування – комплекс заходів, які застосовуються (за необхідності) для надання військовослужбовцям психологічної інформації, емоційної підтримки і уваги до їхніх переживань, що допомагають прийняти усвідомлене рішення та оцінити психологічні ресурси щодо бажаних поведінкових змін; допомоги, спрямованої на усвідомлення впливу стрес-факторів, розширення самосвідомості та підвищення психологічної компетентності, зміну ставлення до проблеми, підвищення стресової та кризової толерантності, відповідальності, засвоєння нових моделей поведінки [3].

Психологічне консультування, на відміну, наприклад, від індивідуальної та групової психотерапії, передбачає відносно короткочасний період та епізодичний характер особистісних контактів психолога з клієнтом. Різні види індивідуальної та групової психотерапії розраховані, як правило, на більш тривалий термін безперервної взаємодії психолога з клієнтом – від декількох тижнів до декількох місяців (років).

У психологічному консультуванні психодіагностика на початку роботи з клієнтом повинна зводитися до мінімуму та переважно спиратися на результати безпосереднього спостереження психолога за поведінкою клієнта під час спілкування. Психодіагностика включає в себе аналіз та узагальнення даних, безпосередньо отриманих від клієнта без застосування спеціальних психологічних тестів.

Психологічне консультування – це усталена практика надання психологічної допомоги людям, заснована на переконаності у тому, що кожна фізично та психічно здорова людина здатна подолати психологічні проблеми.

Консультаційна допомога може надаватись в індивідуальній чи груповій формі. Найбільш поширеною формою психологічного консультування можна вважати індивідуальну.

Під час виконання завдань службово-бойової діяльності військовослужбовці можуть зазнавати руйнівного для психіки особистості стресу через цілу низку причин. Це можуть бути одноразові сильні різні за амплітудою впливи, особистісно та ціннісно значимі чи неусвідомлювані тощо. Пережити травми, здолати певні кризи і труднощі у військовій службі допомагає багато факторів, серед яких особливої значущості набуває психологічне консультування військовослужбовців.

У випадку екстреного звернення військовослужбовця до психолога, наприклад, після переживання травматичних подій (проблеми зі здоров'ям, виконання професійних завдань в зоні бойових дій, терористичні атаки, ракетні обстріли, досвід спостереження за смертю людини, загроза смерті та ін.), психологічне консультування часто набуває характеру кризового консультування.

Кризове консультування – надання професійної допомоги людині, яка переживає сильний стрес або психологічну травму.

Зазвичай, в кризовій ситуації військовослужбовці можуть почувати себе емоційно вигорілими, розгубленими. При таких обставинах важлива соціальна підтримка з боку психолога, командира, колеги, друга, рідної людини тощо. Дуже важливо підтримувати з потерпілим психологічний контакт на вербальному та невербальному рівнях, вислухати його.

Відсутність соціальної підтримки та почуття самотності можуть зробити нас більш вразливими до проблем із психічним здоров'ям. Взагалі, проблема збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни є однією з пріоритетних, оскільки захистити країну, перемогти ворога можуть тільки психічно стійкі особистості.

Психологічна допомога, що надається під час кризового консультування, допомагає військовослужбовцеві пережити те, що сталося, відновити та накопичити життєві сили, нейтралізувати накопичені негативні переживання, не втратити віри в себе та людей, зберегти психічне здоров'я тощо.

Кризове консультування, як правило, починається з надання військовослужбовцю невідкладної психологічної допомоги, яка насамперед спрямована на роботу з його станом, а не зі змістом його проблеми. Психолог повинен мати справу з почуттями, думками, сприйняттями, поведінковими проявами особистості.

Основними принципами кризового консультування є: добровільність; невідкладність; єдність та простота психологічного впливу; очікування, що нормальний стан відновиться; компетентність; повага до особистості, анонімності і конфіденційності та ін.

Принцип добровільності говорить про власне бажання військовослужбовця звернутись до психолога і, отже, орієнтацію його на сприйняття психологічної допомоги.

Невідкладність означає, що допомога військовослужбовцеві має надаватись максимально швидко, щоб запобігти посттравматичного стресового розладу.

Сутність принципу єдності та простоти психологічного впливу полягає в тому, що консультативний процес має бути чітким, уніфікованим та зорієнтованим безпосередньо на військовослужбовця.

У процесі психологічного консультування важливим є підтримання впевненості клієнта в швидкому поверненні до нормального психічного стану. Саме це лежить в основі принципу очікування.

Основне правило надання психологічної допомоги: «Не зашкодь». Психолог повинен застосовувати ті методики та техніки, які відповідають вимогам професійності.

Військовослужбовець має право на анонімність звернення і не розголошення потаємних думок, заборони передавати інформацію іншим особам без його згоди (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу життю і здоров'ю або військовослужбовця, або інших людей, про що він попереджається одразу).

Зазначені принципи доцільно застосовувати комплексно, враховуючи їх особливості.

Кризове втручання визначають як екстрену та невідкладну медико-психологічну швидку допомогу, що спрямована на повернення постраждалої людини до адаптивного рівня функціонування, зниження негативного впливу травматичної події та запобігання психопатології [4].

Психологічна допомога постраждалому надається залежно від того, які гострі стресові реакції переважають, а саме, марення і галюцинації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, страх, нервові тремтіння, плач, істерика та ін.

Передбачається, що після нормалізації емоційного стану та досягнення прийняттого рівня адаптації військовослужбовець стане більш здатним до раціонального вирішення проблеми. Далі психологічна допомога може здійснюватися як проблемно-орієнтоване консультування: обговорюється проблема, виявляються дії, що вже здійснюються для вирішення проблеми; виявляються перешкоди та визначається внутрішній потенціал особистості постраждалого.

Взагалі, у практиці психологічного консультування склалися три основні напрями: гуманістичний напрям; глибинна (психодинамічна) психологія; когнітивно-біхевіоральний (поведінковий) напрям [5].

Основні постулати гуманістичного напрямку: важливість Я-концепції, її залежність від спосо-

бів, котрими люди визначають і за допомогою яких усвідомлюють себе; значення атмосфери консультування, її вплив на поведінку клієнта та підвищення почуття власної гідності; акцент на суб'єктивному, перцептивному погляді щодо особистості. Цей напрям найбільш яскраво представлений особистісно-центрованим підходом, гештальтконсультуванням, транзактним аналізом, діалогічним консультуванням.

Психодинамічна (глибинна) психологія у практиці психологічного консультування зорієнтована на психоаналіз задля усвідомлення своїх підсвідомих процесів.

Біхевіорально-когнітивний напрям у психологічній допомозі спрямований на те, щоб сформувати можливість опанувати деструктивні події. Робиться акцент на тому, що середовище впливає на особистість, тому психолог-консультант разом з клієнтом намагається втрутитися в його життєві умови та вплинути на якість життя.

Окремо зупинимося на разовій психологічній консультації, яка часто використовується військовими психологами. Вона проводиться у випадках, коли більш тривала робота з людиною з певних причин виявляється недоцільною або неможливою. Тривалість консультаційної бесіди – приблизно 45–60 хвилин.

На початку консультаційної бесіди психолог обов'язково інформує військовослужбовця про конфіденційність. Це означає, що психолог повинен зберігати в таємниці все, що стосується особистих проблем і життєвих обставин військовослужбовця (за винятком випадків, коли йдеться про загрозу для життя і здоров'я будь-якої людини, про що психолог має повідомити відповідним посадовим особам і про що військовослужбовець попереджається на початку роботи).

У консультуванні, як відомо, визначальним є встановлення психологічного контакту з клієнтом. Без цього неможливо розраховувати на успіх, на те, що психологічна допомога буде ефективною. Будь-які психотехніки не дадуть бажаного результату, якщо не встановлений психологічний контакт.

А тому, початок спільної роботи має супроводжуватися певними зусиллями психолога щодо встановлення психологічного контакту із військовослужбовцем. Рекомендуються для застосування наступні прийоми встановлення психологічного контакту: вербальні – використання імені співрозмовника, демонстрація інтересу до особистості співрозмовника, знаходження співпадаючих інтересів, обговорення теми, в якій співрозмовник відчуває потребу та ін.; невербальні – посмішка, доброзичливий вираз обличчя, «контакт очей», невербальне виявлення уваги (поставка голови і розворот корпусу), відкриті жести, дотики, просторова організація спілкування та ін. Ефективним

прийомом встановлення психологічного контакту є активне слухання, яке допомагає з'ясувати сенс висловлювання і точку зору клієнта, не виносячи при цьому оціночних і критичних суджень.

Для налагодження психологічного контакту психологам можна рекомендувати добре відомий з часів Сократа психологічний прийом «накопичення погоджень»: на початку бесіди фахівець ставить перед військовослужбовцем питання, на які очікується відповідає «Так». Наприклад, питання з приводу конкретних подій («Ви вчора виконували обов'язки на варті?», «На стрільбах зі стрілецької зброї в останній раз ви показали добрий результат. Так?»). Важливо, що на перші 5–7 питань клієнт відповідає «Так», і це налаштовує його психіку на позитив [6].

Психологу не слід перебивати військовослужбовця, робити під час бесіди записи того, що він побачив або почув, це відволікає та насторожує співрозмовника. Відразу після бесіди психологу корисно зробити записи про військовослужбовця.

Психолог повинен бути уважним і точним при формулюванні питань, бажано дотримуватися найкращої для співрозмовника послідовності питань за принципом «від простого до складного».

Слухаючи клієнта, психологу необхідно звертати увагу не тільки на його слова, але й намагатися помітити те, що співрозмовник не сказав або не хоче сказати. В процесі бесіди психолог має стежити за манерою спілкування та поведінки військовослужбовця, особливостями мови, жестів, міміки тощо.

Консультаційну бесіду доцільно починати з нейтральної теми. В подальшому військовослужбовець сам вирішить, коли варто торкнутися менш приємних тем і почуттів. Фрази, які стають перешкодою в спілкуванні: «Хто Вам таке сказав?», «Це чому ж?», «Ну, не може бути, щоб так уже й погано!», «Давайте швидше», «Говоріть, я слухаю» тощо [2].

Надалі визначається справжня проблема військовослужбовця, його орієнтація в ній, спільне чітке її розуміння та формулювання.

Психолог не повинен перетворювати психологічну допомогу на вираження співчуття, жалю. Цієї здатності недостатньо, щоб вирішити безліч завдань, що виникають під час консультування військовослужбовців. Разом із тим, психологу важливо не прийняти повністю роль «батьківської фігури» для військовослужбовця. Необхідно пам'ятати, що кожен військовослужбовець апіорі – доросла й дієздатна людина. Це означає, що кожен із них може робити вибір, усвідомлюючи його наслідки.

Важливо, щоб військовослужбовець від самого початку роботи з психологом не мав ілюзій на предмет того, що від фахівця він

отримає «чарівні» поради, дотримуючись яких, він позбудеться існуючих проблем.

Необхідно визначити цілі, які військово-службовець ставить перед собою та можливості їх досягнення, обговорити оптимальні варіанти подальших дій.

Дійсною проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають із ким поговорити відверто, розповісти усе, що тривожить і турбує у складних життєвих ситуаціях. Спокійна і розважлива розмова з фахівцем дає змогу військовослужбовцю пізнати й зрозуміти про себе і про оточуючих людей багато нового. В процесі консультування психолог працює над розширенням уявлень військово-службовця про себе, свою конкретну життєву ситуацію, навколишню дійсність. Саме таким шляхом здійснюється консультативний вплив психолога на військовослужбовця, внаслідок чого останній починає по-новому бачити й оцінювати свою ситуацію, формує альтернативні варіанти поведінки в ній.

Якщо в процесі бесіди виявляється, що необхідна допомога спеціалістів іншого фаху (юриста, психіатра та ін.), краще, коли психолог не просто порадить військовослужбовцю звернутися до них, але й запропонує відповідного спеціаліста.

Наприкінці спільної роботи психолог узагальнює та оцінює результати взаємодії з військовослужбовцем, мотивування його на втілення прийнятого рішення у життя.

Більшість людей, що вперше звертаються по консультацію, орієнтовані на разову зустріч. Безумовно, за одну годину консультації не можна зробити багато, але можна намагатися викликати в людини бажання для роздумів про себе й оточуючих. Не слід наполягати на наступних зустрічах. Достатньо, щоб військовослужбовець знав про можливість такої зустрічі.

Важливе значення має процес завершення консультативної бесіди. Наприкінці розмови психолог повинен: спостерігаючи за співрозмовником, визначити слушний момент для закінчення спілкування; не виявляти невпевненості, розгубленості, злості, навіть якщо мету не було досягнуто; при прощанні не говорити слова «Прощайте», краще скажіть – «до зустрічі, побачимось...».

Завершальний етап психологічного консультування – важлива деталь спілкування, адже вона формує «останнє враження». Ось чому, промовляючи прощальні слова, треба, щоб вони були доброзичливими, привітними. Заключні слова психолога можуть бути, наприклад, таким: «Я вважаю, що сьогодні ми з Вами добре попрацювали. Якщо у вас виникне бажання обговорити зі мною цю чи будь-яку іншу ситуацію, я буду радий/рада зустрітись

з Вами ще раз...». Необхідно поводитися так, щоб у військовослужбовця виникло бажання ще раз зустрітись й у цілому з'явилося відчуття єдиного «Ми».

Цей етап спілкування є індивідуальною аналітичною діяльністю психолога, в процесі якої слід оцінити: значущість та результативність консультативної бесіди; ефективність власної поведінки в процесі взаємодії, визначити її позитивні і негативні аспекти, проаналізувати можливі причини недосагнення певних цілей консультування.

Важливо пам'ятати, що будь-яка бесіда (в тому числі і консультативна) повинна починатися і закінчуватися на позитивній ноті. Це створює відповідний емоційний фон, що дозволяє провести розмову в потрібному фахівцеві напрямі. А тому, враховуючи реалії сьогодення, в процесі спілкування можуть лунати слова впевненості у спільній перемозі над страшним злом, яке увірвалося в наше мирне життя.

Аналізуючи результати бесіди психологу необхідно бути об'єктивним, він не повинен піддаватися впливу власних емоцій, співчуттям, приймати передчасні рішення на основі отриманої інформації.

У випадку, коли військовослужбовець виявив бажання в подальшому попрацювати з психологом, закінчувати зустріч краще всього домашнім завданням, обов'язково відмічаючи для нього необхідність подальшого звіту. Обговорюючи завдання на наступній зустрічі з військовослужбовцем, можна по-новому побачити ситуацію, а також прослідкувати за змістом змін, які намітились у нього під час консультації. Щоб підвищити ймовірність повторного приходу військовослужбовця та ефективної роботи з ним, консультант домовляється про наступну зустріч відразу, узгоджуючи дату і час зустрічі, її мету. Військовослужбовця слід провести, сказати декілька теплих слів, щоб у нього не залишилося враження, що прощання формальне.

Взагалі слід сказати, що разова психологічна консультація – дуже відповідальний вид психологічної допомоги. Психолог мусить працювати, не знаючи докладно ні обставин життя військовослужбовця, ні справжньої його мотивації стосовно тих чи інших дій, ні значення цих дій для нього та його оточення. Таким чином, проведення разової консультації вимагає від психолога надзвичайної спостережливості, проникливості, обережності, взагалі високого професіоналізму.

Висновки. Таким чином, психологічне консультування є дієвим та доступним видом психологічної допомоги військовослужбовцям після їх перебування в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Консультаційна допомога може надаватись в індивідуальній чи груповій формі. Найбільш

поширеною формою психологічного консультування можна вважати індивідуальну.

В окремих випадках, психологічне консультування може набувати характеру кризового консультування. Кризове консультування – надання професійної допомоги людині, яка переживає сильний стрес або психічну травму.

Визначальною складовою консультативної бесіди є встановлення психологічного контакту з співрозмовником. В процесі спільної роботи з військовослужбовцем психолог має дотримуватися певних принципів психологічного консультування.

Важливе значення має процес завершення консультативної бесіди. Завершальний етап психологічного консультування – важлива деталь спілкування, адже вона формує «останнє враження». Аналізуючи результати бесіди психологу необхідно бути максимально об'єктивним, він не повинен піддаватися впливу власних емоцій, співчуттям, приймати передчасні рішення на основі отриманої інформації.

Перспективу подальших розробок вбачаємо у систематизації досвіду надання психо-

логічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей, розробленні ефективних технологій подолання психічних травм війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічна допомога військовослужбовцям – учасникам антитерористичної операції : практич. посіб. / Н. Г. Іванова та ін. Київ : НА СБУ, 2017. 135 с.
2. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ : 7 БЦ, 2023. 175 с.
3. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 283 с.
4. 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.
5. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей : навч.-метод. посіб. / С. М. Хоружий та ін. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 90 с.
6. Андрієтї А. В. Організація та методика роботи з особовим складом підрозділів Збройних Сил України : навч. посіб.. Київ : НА СБУ, 2022. 200 с.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ ЛІКАРІВ ПЕРШОЇ ЛАНКИ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF FIRST-LINE DOCTORS DURING WARTIME

Дана стаття присвячена дослідженню психоемоційних станів лікарів першої ланки, які працюють в умовах воєнного часу, в умовах підвищених стресових і психологічних навантажень. У дослідженні взяли участь 51 лікар, і для аналізу використовувалися такі методи: самооцінка емоційних станів (PFS), методика оцінки психічної активації та емоційного тону, шкала проявів тривоги Тейлора (TMAS) та методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко). Основними показниками були радість, тривога, депресія, стрес, психічна активація, цікавість, емоційний тонус, напруга та комфортність.

Результати дослідження свідчать, що медичні працівники відчувають високий рівень тривоги (5,31), депресії (5,02) та стресу (4,98), що негативно впливають на їх емоційні стани, збільшуючи емоційну втому та ризик розвитку професійного та емоційного вигорання. Водночас лікарі продемонстрували середній рівень радості (4,41), що може свідчити про збережену мотивацію до виконання професійних обов'язків, хоча й на тлі високого емоційного виснаження. Високий рівень психічної активації та помірний рівень цікавості підтверджують, що лікарі зберігають інтерес до роботи та професійного розвитку, незважаючи на екстремальні умови.

Аналіз також виявив значне емоційне вигорання у багатьох лікарів, що проявляється через високий рівень напруги та відчуття внутрішнього виснаження. Це вказує на актуальність потреби впровадження цілеспрямованих заходів для підтримки стійкості лікарів та зниження їх рівня стресу й тривожності. Рекомендації дослідження включають організацію психологічної підтримки та програму стрес-менеджменту, які зменшують емоційне навантаження лікарів та сприяють їх професійній ефективності в умовах тривалої напруги.

Ключові слова: емоції, емоційні стани, лікарі першої ланки, воєнний час, радість, тривога,

депресія, стрес, напруга, професійне вигорання, емоційне вигорання.

This article is dedicated to the study of psycho-emotional states of first-line doctors who work in wartime conditions, under conditions of increased stress and psychological loads. 51 doctors participated in the study, and the following methods were used for analysis: self-assessment of emotional states (PFS), method assessments of mental activation and emotional tone, the Taylor Anxiety Manifestation Scale (TMAS) and the method of diagnosing the level of emotional burnout (V. Boyko). The main indicators were joy, anxiety, depression, stress, mental activation, curiosity, emotional tone, tension and comfort.

The results of the study show that medical workers experience a high level of anxiety (5.31), depression (5.02) and stress (4.98), which negatively affect their emotional states, increasing emotional fatigue and the risk of developing professional and emotional burnout. At the same time, doctors demonstrated an average level of joy (4.41), which may indicate a preserved motivation to perform professional duties, albeit against the background of high emotional exhaustion. A high level of mental activation and a moderate level of curiosity confirm that doctors maintain an interest in work and professional development despite extreme conditions.

The analysis also revealed significant emotional burnout among many doctors, manifested by high levels of stress and feelings of internal exhaustion. This indicates the urgency of the need to implement targeted measures to support the resilience of doctors and reduce their level of stress and anxiety. The recommendations of the study include the organization of psychological support and a stress management program, which reduce the emotional burden of doctors and contribute to their professional efficiency in conditions of prolonged tension.

Key words: emotions, emotional states, first-line doctors, wartime, joy, anxiety, depression, stress, tension, professional burnout, emotional burnout.

УДК 159.96;159.942;159.944;364.2;616-05
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.15>

Ассєва Ю.О.

д.психол.н.,
завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний
університет

Матящук Н.М.

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти заочної форми навчання
за спеціальністю 053 – Психологія
Одеський національний економічний
університет

Вступ. У період воєнних дій лікарі першої ланки стикаються з високими навантаженнями, оскільки працюють в умовах постійного стресу, дефіциту ресурсів та нестабільності. Всі ці речі підвищують ризик виникнення негативних психоемоційних станів, таких як стрес, тривога, депресія та вигорання. Здатність лікарів зберегти психологічну стійкість і функціональну ефективність разом з можливістю надання медичних послуг, має особливе значення у кризових ситуаціях, коли забезпечення безпеки та здоров'я набуває критичного значення. Моніторинг психоемоційних станів: лікарів, психологів, соціальних працівників та інших фахівців задіяних у підтримці фізичного та психологічного здоров'я населення набуває своєї актуальності. Оскільки вчасне

реагування та залучення фахівців у сфері здоров'я до профілактичних програм та навчання їх стресостійкості та методам самопомоги, забезпечить їх психологічну стійкість і благополуччя, яке дозволить професійно та ефективно виконувати свої обов'язки. Розробка та впровадження ефективних програм психологічної підтримки, які можуть бути спрямовані на зниження психоемоційного навантаження лікарів та сприяння покращенню їх емоційного стану в умовах воєнного часу.

Крім того, результати подібних досліджень та моніторингів надають важливу інформацію для керівників медичних установ та організацій охорони здоров'я, які можуть використовувати ці дані для корекції умов праці, підвищення соціальної підтримки, створення ресурсів

для емоційного відновлення. У довгостроковій перспективі такі заходи сприяють формуванню ефективної та стійкої медичної системи в умовах надзвичайних ситуацій.

Метою нашого дослідження стало визначення особливостей психоемоційних станів лікарів першої ланки в період воєнного часу.

Методологічною основою дослідження стали основні теоретичні та методологічні положення, сформульовані в працях таких зарубіжних дослідників, як П. Екман, К. Ізард, Р. Плутчик, Д. Рассел, Д. Майер, П. Селовей, В. Джеймс, К. Ланге, З. Фрейд, К. Юнг, Д. Дьюї, Р. Лазарус тощо [7, 12-16].

Серед українських науковців які вивчають психоемоційні стани можна відзначити роботи: Христюк О. В., Іванова Т. М., Петренко І. В., Лазуренко О. О., Данилова В. В., Колісник А. М., Стародуб А. С., Кравченко О. С., Кєрасід А., Садковий В. П., Тімченко О. В., Волкова О. Г., Жванія Т. В., Молоток К., Вейленманн С., Шнідер У., Чебікін О. Я. та інші [1, 3-6, 8-11].

Методи: теоретико-методологічний аналіз науково-психологічної літератури з означеної проблеми; емпіричні методи (Самооцінка емоційних станів (PFS), Методика оцінки психічної активності та емоційного тону, Шкала проявів тривоги Тейлор (TMA) та Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко) [2]. Обробка та інтерпретація емпіричних даних проводилась методом кількісного аналізу даних за допомогою програми статистичної обробки даних SPSS, версія 21.0 та EXEL.

Вибірку становили респонденти дорослого та середнього віку, лікарі першої ланки: сімейні лікарі, терапевти та педіатри (усього 51 особа; 8 чоловіків та 43 жінки віком від 28 до 67 років).

Результати дослідження. Емоційна сфера особистості – це сукупність усіх емоційних проявів, властивих людині. Вона включає емоції, почуття, афекти, настрій, переживання, а також стабільніші особистісні утворення, такі як емоційна стійкість та емоційна інтелектуальність. Емоційна сфера є важливим компонентом психологічної структури особистості, адже вона визначає її емоційний відгук на зовнішні та внутрішні впливи, формується у процесі соціалізації та розвитку особистості. Від стану емоційної сфери залежить здатність особистості до емоційної регуляції, адаптації до нових умов, а також здатність до емпатії, співпереживання та стійкості в умовах стресу.

Емоційна сфера особистості охоплює всі емоційні процеси, стани та властивості, які характеризують емоційне життя людини. Вона включає в себе: емоційні стани – тимчасові переживання, які можуть бути викликані конкретними подіями або ситуаціями (наприклад, радість, гнів, страх); емоційні властивості – стійкі характеристики особистості, які визначають її емоційну реактивність і стабільність

(наприклад, емоційна стійкість, тривожність); емоційні процеси – динамічні зміни емоційних станів у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули (наприклад, розвиток емоційної реакції на стрес). Емоційна сфера особистості є важливою для: соціальної взаємодії, психічного здоров'я та прийняття рішень [5, 12].

Порівняльний огляд класифікацій емоцій у сучасних психологічних дослідженнях може бути представлений у кількох ключових підходах:

1. Класифікація за базовими емоціями. Пол Екман запропонував виділення шести базових емоцій (радість, сум, страх, гнів, здивування, відраза), які є універсальними, мають однакові прояви у всіх культурах. Керрол Ізард доповнив цю класифікацію, включивши десять емоцій, додавши інтерес, сором, провину та розвиток. Роберт Плутчик розробив «колесо емоцій», що охоплює вісім основних емоцій, таких як радість і страх, та розглядає їх комбінацію для утворення складніших станів [12].

2. Двовимірна модель емоцій. У цій моделі емоції класифікуються за двома параметрами – валентністю (позитивні або негативні) та рівнем підвищення. Джеймс Рассел підкреслює, що така модель додатково розкриває зв'язки між емоціями та їх вплив на поведінку, наприклад, радість сприяє позитивній валентності та високому розвитку [11].

3. Класифікація за емоційним розвитком. Теорія емоційного інтелекту Джона Майєра і Пітера Селовея акцентує увагу на таких аспектах, як самосвідомість, саморегуляція, внутрішня мотивація, емпатія та соціальні навички. Модель емоційної зрілості О. Я. Чебікіна натомість фокусується на внутрішніх аспектах, підкреслюючи зрілість в управлінських емоціях [7, 11].

4. Класифікація за функціями емоцій. Воррен Тен Хоутен пропонує класифікацію емоцій відповідно до їх функцій (наприклад, адаптивні та соціальні емоції), виявляючи шість ключових ролей емоцій, як-от агресивність та прийняття, що змінюють важливу роль у соціальних взаємодіях.

5. Класифікація за інтенсивністю емоцій. Вільям Джеймс і Карл Ланге досліджували фізіологічні основи емоцій, де емоції виділені за інтенсивністю проявів. Це підкреслює важливість фізичних реакцій, які супроводжують емоційні переживання.

6. Класифікація за довготривалістю станів – З. Фрейд і К. Юнг аналізували тривалість душевних станів, розділяючи їх на швидкоплинні або тривалі емоції, короточасні реакції або стійкі душевні настрої [13].

7. Класифікація за когнітивно-мотиваційною функцією – Джон Дьюї та Роберт Лазарус досліджували, як емоції координують адаптивні реакції. Р. Лазарус підкреслював роль

когнітивної оцінки, де емоції формуються на основі оцінки ситуації та її значення для особистих цілей, допомагаючи адаптуватися та справлятися зі стресом [14, 15].

Кожен із цих підходів робить значний внесок у розуміння емоцій, даючи можливість уявити їх з різних точок зору: біологічної, когнітивної, соціальної та еволюційної.

Підсумовуючи зміст підходів, можна відзначити, що класифікація емоцій у психологічній науці є багатогранною та відображає аспекти емоційного життя людини. Моделі, орієнтовані на базові емоції, двовимірну структуру, емоційний інтелект та функціональність, надають можливість більш глибокого розуміння природи емоцій, їхню універсальність і культурну залежність. Це знання забезпечує можливість більш точної діагностики та корекції емоційних станів, що особливо важливо для психологічного консультування, психотерапії, освіти та підтримки психічного здоров'я. Сучасні дослідження продовжують розширювати знання про нейробіологічні та когнітивні основи емоцій, їх культурний та соціальний контекст, що відкриває нові шляхи для покращення психічного здоров'я. Подальше дослідження емоцій ролі в адаптивності, стійкості до стресу та міжособистісній взаємодії матиме значний вплив на практичну психологію, освіту та охорону здоров'я.

Емоційний стан людини є важливим аспектом її психічного здоров'я та загального благополуччя. У сучасному світі, де стресові ситуації та психотравмуючі впливи є невід'ємною частиною життя, особливо важливо мати інструменти для оцінки та моніторингу емоцій-

ного стану. Це особливо актуально для лікарів першої ланки в Україні, які працюють в умовах воєнного стану. У цьому контексті методика, яку обрані нами для вирішення завдань даної роботи: Самооцінка емоційних станів (PFS), Методика оцінки психічної активації та емоційного тону, Шкала проявів тривоги Тейлор (TMAS) та Методика діагностики рівня емоційного вигоряння В. Бойко, відіграють важливу роль.

Результати представлено у таблицях 1 та 2.

Результати первинного аналізу показників психоемоційних станів лікарів першої ланки в період воєнного часу (n=51) за методиками показують наступне:

1. Самооцінка емоційних станів (PFS), що оцінює поточний емоційний стан за чотирма шкалами: радість, тривога, депресія та стрес. Вказують на те, що середній рівень радості становить 4.41, тривоги – 5.31, депресії – 5.02, а стресу – 4.98. Це вказує на те, що лікарі першої ланки відчувають помірний рівень радості та високий рівень тривоги, депресії та стресу.

2. Методика оцінки психічної активації та емоційного тону оцінює такі психічні стани, як психічна активація, цікавість, емоційний тонус, напруга та комфортність. Середні значення для цих показників становлять: психічна активація – 4.29, цікавість – 4.55, емоційний тонус – 4.55, напруга_x – 4.55, комфортність – 4.55. Це свідчить про те, що лікарі мають середній рівень психічної активації та цікавості, але відчувають значну напругу та помірний рівень комфортності.

3. Шкала проявів тривоги Тейлора (TMAS) вимірює рівень тривожності. Середній рівень

Таблиця 1

Первинні дані показників психоемоційних станів лікарів першої ланки в період воєнного часу

Показник	N	MIN	MAX	x	σ	CV, %	Mo	Me
Радість	51	0	10	4.41	2.91	66.0	1	4
Тривога	51	0	10	5.31	3.12	58.8	7	5
Депресія	51	0	10	5.02	3.12	62.2	8	5
Стрес	51	0	10	4.98	2.91	58.4	4	5
Психічна активація	51	0	10	4.29	2.91	67.8	2	4
Цікавість	51	0	10	4.55	2.91	64.0	3	4
Емоційний тонус	51	0	10	4.55	2.91	64.0	7	4
Напруга _x	51	0	10	4.55	2.91	64.0	0	4
Комфортність	51	0	10	4.55	2.91	64.0	6	4
Тривожність	51	0	10	4.55	2.91	64.0	0	4
Напруга _y	51	0	10	4.55	2.91	64.0	0	4
Резистенція	51	0	10	4.55	2.91	64.0	0	4
Виснаження	51	0	10	4.55	2.91	64.0	0	4
Загальний рівень емоційного вигоряння	51	0	10	4.55	2.91	64.0	0	4

Примітка: X – середнє значення показника у вибірці; σ – середнє квадратичне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода; max – максимальне значення показника у вибірці; min – мінімальне значення показника у вибірці.

**Рівні прояву показників психоемоційних станів лікарів першої ланки
в період воєнного часу**

Показник	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Радість	10	39	51
Тривога	59	29	12
Депресія	35	43	22
Стрес	55	33	12
Психічна активація	27	49	24
Цікавість	25	55	20
Емоційний тонус	28	43	29
Напруга_x	45	39	16
Комфортність	18	47	35
Тривожність	29	39	32
Напруга_y	31	49	20
Резистенція	29	55	16
Виснаження	37	39	24
Загальний рівень емоційного вигоряння	39	43	18

тривожності серед лікарів становить 4.55, що вказує на тривожності з тенденцією до високого.

4. Методика діагностики рівня емоційного вигоряння (В. Бойко) оцінює ступінь емоційного вигоряння за трьома фазами: напруга, резистенція та виснаження. Середні значення для цих показників становлять: напруга – 4.55, резистенція – 4.55, виснаження – 4.55. Загальний рівень емоційного вигоряння становить 4.55, що вказує на середній рівень вигоряння.

З огляду на отримані дані можна відзначити, що лікарі мають низький рівень радості (51%) та високий рівень емоційного вигоряння (39%). Такий стан може негативно позначатися на психологічному здоров'ї, що вимагає створення додаткових заходів з підтримки мотивації та емоційної стійкості.

Виявлена потреба в покращенні робочих умов – середній рівень комфорту у 47%, що свідчить про відсутність поліпшення умов праці, останні впливають на рівень стресу та тривожності, які у своєю чергою підвищують ризик емоційного вигоряння.

Також виявлено стабільний середній рівень психічної активації (49%) та інтересу (55%) які свідчать про те, що лікарі загалом зберігають бажання до професійного розвитку та мотивацію до роботи. Це є позитивним показником, який варто підтримувати через програми професійного навчання і розвитку.

Значна частина лікарів має високий рівень напруження (45%), що є ознакою постійного внутрішнього напруження і стресу, що має ризик критичного визнання. Це вказує на необхідність включення практики стрес-менеджменту в їхню роботу.

Виявленій середній рівень тривоги з тенденцією до високого (59%) та високий рівень

тривожності у 29% лікарів підкреслює необхідні розробки психологічних втручань для зниження рівня занепокоєння. Це можна включати як групову, так і індивідуальну роботу з психологом, що покращить їхню емоційну стійкість.

Понад третини лікарів (37%) має високий рівень емоційного виснаження, що є показником високого навантаження. Це вимагає впровадження заходів для зниження виснаження та розвитку резистентності, наприклад, через тренінги з емоційного відновлення та роботи над стресостійкістю.

Таким чином, результати дослідження показують, що лікарі першої ланки в період воєнного часу відчувають високий рівень тривоги (59%), депресії (35%) та стресу (55%), що може негативно впливати на їхню професійну діяльність та взаємодію з пацієнтами. Вони також мають середній рівень психічної активації (49%) та цікавості (55%), але відчувають значну напругу (високий рівень у 45%) та помірний рівень комфортності (47%). Загальний рівень емоційного вигоряння є середнім (43%), що свідчить про необхідність підтримки та заходів для зниження стресу та покращення емоційного стану лікарів.

Висновки. Психоемоційний стан лікарів першої ланки є критично важливим аспектом їхньої професійної діяльності. Дослідження показує, що лікарі стикаються з високим рівнем тривоги, депресії, стресу, емоційного виснаження, що впливає на їхню ефективність та якість надання медичної допомоги. Вони також мають середній рівень психічної активації та цікавості, але відчувають значну напругу та помірний рівень комфортності. Загальний рівень емоційного вигоряння є середнім, що свідчить про необхідність підтримки й заходів для зниження стресу та покращення емоційного стану лікарів.

Рекомендації та перспективи досліджень. Сучасні тенденції та мінливі умови вимагають комплексного підходу до підтримки психоемоційного здоров'я лікарів першої ланки який повинен включати регулярний моніторинг стану, впровадження технік зниження стресу та тривоги, підтримку позитивних емоцій та цікавості, а також запобігати емоційному вигоранню. Важливо створити підтримуюче робоче середовище та забезпечити доступ до необхідних ресурсів і психологічної підтримки, що допоможе покращити емоційний стан лікарів та підвищити їхню ефективність у складних умовах воєнного часу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волкова О. Г., Жванія Т. В. Дослідження особливостей саморегуляції психоемоційних станів у кризових ситуаціях. Харків: НУЦЗУ. 2021. С. 33–42.
2. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Іванова Т. М. Емоційне вигорання медичних працівників: мета-аналіз. *Журнал практичної психології*. 2021. № 3. С. 112–125.
4. Кравченко О. С. Емоційна компетентність лікарів: теоретичні та практичні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 56–68.
5. Лаврова М. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202.
6. Лазуренко О. О. Аналіз психологічних особливостей та структурних компонентів емоційної компетентності майбутнього лікаря. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 67–79.
7. Майер Дж. Д., Селовеї, П. Емоційний інтелект: Теорія, висновки та імплікації. *Психологічний огляд*, 1990, №97(3), С. 554–573.
8. Петренко І. В. Психоемоційні стани лікарів під час пандемії COVID-19. *Медична психологія*. 2020. № 4. С. 34–47.
9. Садковий В. П., Тімченко О. В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Харків: Вид-во НУЦЗУ. 2017, 777 с.
10. Христюк О. В. Вплив стресогенних факторів на психоемоційні стани лікарів. Наукові записки НаУ-КМА. *Психологія і педагогіка*. 2019. Т. 2. С. 78–89.
11. Чебикін О. Я., Павлова, І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Київ: Педагогічна преса, 2010. 320 с.
12. Ekman Paul What Scientists Who Study Emotion Agree About. *Perspectives on Psychological Science*, 2016. Vol. 11, № 1, P. 31–34.
13. Freud S. Beyond the Pleasure Principle. International Psycho-Analytical Press. 1920. 90 p. URL: https://www.libraryofsocialscience.com/assets/pdf/freud_beyond_the_pleasure_principle.pdf.
14. Lange C. The Mechanism of the Emotions. *Psychological Review*, 1985. №1(1), P. 1–20.
15. Lazarus Richard S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991. 557 p.
16. Plutchik R. Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. New York: Harper & Row. 1980. 440 p. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik.

THE DYNAMICS OF PERSONALITY TYPE FORMATION AMONG FAMILY MEMBERS

ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ ТИПУ ОСОБИСТОСТІ У ЧЛЕНІВ СІМ'Ї

A critical issue to address in the context of contemporary Azerbaijani families involves examining the family's developmental characteristics at each stage when analyzing the social adaptation of young children. Over recent decades, regardless of whether the family is urban or rural, a marked decline in family size has been observed. As a result, children frequently grow up as only children, with two-child households becoming increasingly rare, which in turn affect their social integration processes. Modern social conditions, such as societal digitalization, globalization, environmental degradation, and regional as well as international political dynamics—which often catalyze international conflicts—exert a substantial influence on the evolution of intra-family relationships, particularly in environments where young children are nurtured. These factors collectively impact the development, upbringing, and identity formation of the younger generation, forming the foundation for addressing socialization and adaptation challenges faced by young children in modern Azerbaijani families.

As established, the formation of social identity and adaptation in individuals culminates in the internalization of the norms and stereotypes inherent to one's social groups, transforming them into internal regulators of social conduct. This process is also observable among young family members, where value orientations and social trajectories hold considerable significance. Recognizing the intricate structure of behavior, one can observe that actions serve as the primary "units" of socially significant behavior, intended to reconcile an individual's social needs with the immediate social context. A central aim for family members, therefore, is the regulation of these actions to maintain the family's health and stability. Additionally, contemporary Azerbaijani families are witnessing an increasing trend toward equality, especially as familial roles are distributed more equitably; however, such equality does not invariably lead to normalization within family dynamics. Furthermore, the incidence of common-law marriages and births outside of marriage continues to rise annually.

Key words: family roles, value orientations and social trajectories, social context, family dynamics.

У контексті сучасних азербайджанських сімей важливою проблемою є вивчення осо-

бливостей розвитку сім'ї на кожному етапі при аналізі соціальної адаптації дітей раннього віку. Протягом останніх десятиліть, незалежно від того, міська чи сільська сім'я, спостерігається помітне зменшення розміру сім'ї. Як наслідок, діти часто ростуть єдиними дітьми, а домогосподарства з двома дітьми стають дедалі рідшими, що, у свою чергу, впливає на процеси їх соціальної інтеграції. Сучасні соціальні умови, такі як цифровізація суспільства, глобалізація, погіршення навколишнього середовища та регіональна, а також міжнародна політична динаміка, яка часто є каталізатором міжнародних конфліктів, справляють значний вплив на еволюцію внутрішньосімейних стосунків, особливо в середовищах, де виховуються маленькі діти. Ці фактори разом впливають на розвиток, виховання та формування особистості підростаючого покоління, створюючи основу для вирішення проблем соціалізації та адаптації, з якими стикаються маленькі діти в сучасних азербайджанських сім'ях.

Встановлено, що формування соціальної ідентичності та адаптації в індивідів завершується інтеріоризацією норм і стереотипів, властивих своїм соціальним групам, перетворюючи їх на внутрішні регулятори соціальної поведінки. Цей процес спостерігається і серед молодих членів сім'ї, де ціннісні орієнтації та соціальні траєкторії мають значне значення. Визнаючи складну структуру поведінки, можна помітити, що дії виступають як первинні «одиниці» соціально значущої поведінки, спрямовані на узгодження соціальних потреб індивіда з безпосереднім соціальним контекстом. Таким чином, головною метою членів сім'ї є регулювання цих дій для підтримки здоров'я та стабільності сім'ї. Крім того, сучасні азербайджанські сім'ї є свідками зростаючої тенденції до рівності, особливо тому, що сімейні ролі розподіляються більш справедливо; однак така рівність не завжди призводить до нормалізації сімейної динаміки. Крім того, з кожним роком продовжує зростати кількість цивільних шлюбів і народження дітей поза шлюбом.

Ключові слова: сімейні ролі, ціннісні орієнтації та соціальні траєкторії, соціальний контекст, сімейна динаміка.

UDC 159.922.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.66.16

Ahmadova K.Kh.

Doctoral student at the Department of General Psychology
Azerbaijan State Pedagogical University

Introduction. The examination of familial relationships in relation to social determinants and the resultant psychological characteristics elucidates that, according to Jung's typology of character, along with Holmes and Rahe's framework for assessing resilience to stress and social adaptation, and Assigner's methodology for aggression assessment, these approaches provide a basis for analyzing the psychological dynamics of intra-familial relationships, specifically with

respect to family longevity and child count, with extensive research conducted within this domain.

Primarily, it should be emphasized that for comparative analysis, certain families with considerable familial tenure were incorporated into the study. The survey was executed during the 2023/2024 academic term with the collaboration of psychology students at Nakhichevan State University. As illustrated in the table, individual personality traits of both female and male members

within each family are shaped by numerous factors, influencing reciprocal relational dynamics.

Participating families may be categorized into distinct groups based on character type indicators. The study's objective was to investigate the influence and magnitude of family members' character typologies on their behavior, resilience to stress, and aggression levels.

Extent of Problem Development. Although aspects such as family functionality [1], structure [2], governance [3], upbringing methods [4], and interpersonal relations [8] have been extensively analyzed, numerous facets remain under-researched. Specific areas, including the young family unit [10], its psychological challenges [9], intra-familial conflict [11], its underlying causes, and conflict mitigation strategies [7], require further exploration. Additionally, the distinctive attributes of Azerbaijani families [3], and the profound impact of socio-economic [4] and democratic variables [5], leading to swift transformations within familial constructs, demand a reconsideration of the problem from an alternative perspective, thereby reaffirming its contemporary relevance.

Goals and objectives. To conduct an analysis of the psychological factors shaping the establishment of reciprocal relations in young families.

Methods. In conjunction with an exploration of scholarly literature, empirical research was conducted employing various methodologies.

Main Section

Structure and Classification of Families.

Families can be classified into four categories based on character type: ambivert-introvert (12 families, one with 19 years of experience), introvert-introvert (2 families, one with 20 years of experience), extravert-ambivert (1 family), and ambivert-ambivert (4 families, one with 24 years of experience). Now, let us examine the characteristics of interpersonal relationships within each group, specifically in terms of stress resilience, social adaptation, and aggression.

Ambivert-Introvert Group. It is well established that ambiverts can modify their behavior depending on circumstances and situational contexts. Within these families, introverted males are frequently subjected to elevated stress levels, primarily attributed to their recent transition into fatherhood. However, they exhibit moderate aggression, and their substantial health and self-efficacy facilitate their navigation of life's challenges with confidence.

In one of the families (with 6 years of experience), the approach to the survey questions was markedly serious. The initial assessment revealed that both participants were exhibiting signs of sulking. Such sentiments are commonplace among individuals, as inquiries regarding conflicts typically result in one party either minimizing the incident or asserting that they remained

upset for 1–2 hours. Provided that the duration of sulking does not extend, the occurrence of such behaviors within the family is deemed normative. Each participant reported being adept at active listening within their respective environments and articulated a sense of sincerity.

Concerning organizational dynamics, the female participant expressed a proclivity for organization, while the male indicated a disinterest in such matters. This disparity may be attributed to the woman's professional background as an educator.

Moreover, it is pertinent to note that the woman expressed her feelings of loss concerning family members. At the outset of the assessment, she acknowledged challenges from recent years; however, she had experienced familial loss during her childhood. Clearly, her attachment to her family was profound. The male participant reported alterations in his workplace setting. The indicators related to stress in the survey were relatively low, suggesting that they possess effective strategies for stress management.

In the subsequent assessment, the fifth question posed a scenario wherein an individual inadvertently appropriates another's belongings. The female participant responded rather diplomatically: "You would inquire whether they require anything else." Conversely, the male stated, "I would return their share to them." This response exhibited considerable aggression, as reacting in such a manner without comprehending the other individual's intentions is deemed inappropriate. While the male enjoys horror films, the female expressed her aversion to them, indicating a slight divergence in their interests. Both articulated a desire for achievement. The female indicated high self-confidence, whereas the male rated his confidence as moderate. In my assessment, the woman demonstrates greater success in her professional domain. As previously noted, the male may have encountered challenges in his environment due to his job transition.

An analysis of the situation in another family with analogous character traits reveals that the mutual interests and motivations between spouses are sufficiently extensive. For instance, during the winter months, the family engages in recreational activities and dialogues following dinner. During these interactions, it appears as though they experience a temporary reprieve from their challenges; during festive occasions, they consistently visit particular venues together and participate in games. The family typically congregates in one location on weekends to collectively spend leisure time. During these gatherings, daily tasks are accomplished collaboratively, and various discussions are conducted, sometimes escalating to heated exchanges under certain circumstances.

It is acknowledged that disputes and conflicts within the family occur with considerable fre-

quency, indicating that such disagreements arise from factors such as “rudeness, disrespect, disregard, etc.” The primary cause is often attributed to a lack of mutual understanding, which is rooted in the failure to listen to one another when addressing issues that arise between them. When efforts to resolve these conflicts are neglected, problems remain unresolved and tend to persist. Moreover, children frequently witness these disputes; it has been noted that “my daughter and my eldest son even attempt to mediate the conflicts between us.”

The spouse observes that “the children have been exposed to these disputes from a young age. In the past, they would withdraw into a room in silence. I could see fear and sorrow in their eyes. However, they are now more responsive to these conflicts; even if they pay attention, they strive to resolve them. Compared to the past, I now observe anger and hatred in their eyes. This deeply saddens me because we are the ones who have placed them in this situation.”

The husband similarly remarks, “I am uncertain about how they feel and how they react, as I am not fully present in those moments. However, after a conflict, I sense a coldness from them, as if they distance themselves from us. They tend to align more with their mother and, at times, it feels as though they harbor resentment toward me. They completely withdraw into themselves. Witnessing this behavior is disheartening, and it is we who contribute to it. We fail to understand them, focusing solely on our own perspectives during conflicts.”

Both spouses concede that “we must cultivate respect for one another, listen to each other, and endeavor to comprehend each other’s viewpoints.” Conversely, they believe that “the nature of our relationship should be concealed from the children and that we should resolve issues at another time and in a different setting. While I do not think this will be resolved, we must at least make an effort.” Thus, despite the spouse exhibiting moderate levels of aggression, she is prone to succumbing to stress.

From another family surveyed, it can be noted that in a family where both spouses have been married for two years and have a one-year-old child, both exhibit moderate levels of aggression. Conflicts arise occasionally, but these disputes are typically short-lived as they are capable of reaching a mutual understanding and common resolution. The primary focus of this family appears to be spending quality time together, which they regard as significantly important. As evidenced in this family, there do not seem to be serious problems or misunderstandings; being a young family, they permit trivial conflicts, yet, unlike the previous family, they do not project these issues onto the child.

In such young families, since they are still in the early stages of their relationship, they endeavor to

fully understand each other. Conflicts within their households are quite rare and, when they do occur, are resolved swiftly. Often, the husband assumes a dominant role within the family, exhibiting jealousy and rigidity in his opinions. Conversely, the spouse tends to express her views subtly. Additionally, when issues arise within the family, they consciously seek to reach a common ground.

In families that have formed through a more traditional arrangement, there tends to be a considerable amount of discourse. Occasionally, both the husband and wife aspire to dominate, which is considered a negative characteristic. When problems arise, elders in the community, such as respected elders, are typically called upon to facilitate the resolution of these issues.

It is apparent why a family that aims to prevent their child from witnessing familial conflicts would create such an environment. If a child reacts with tears and distress, it is highly likely that this situation also evokes concern among the parents. They must focus on this issue and endeavor to mitigate it. Families characterized by this type of dynamic value spending time together and acknowledge that their priorities extend beyond their children to encompass their own needs as well. It is encouraging to observe the presence of such families today, as a child’s development within a healthy familial environment is crucial for their psychological growth.

The relationship between the mother and father, as well as the bond they share, plays a significant role in a child’s development. The strength and health of the connection between parents are essential factors influencing the child’s well-being. Consequently, it is vital for parents to allocate time for each other, benefiting both the child and their relationship. However, it is also noted that in such families, the mother may occasionally exhibit signs of anxiety. An anxious and sensitive disposition can complicate the upbringing of children and the challenges associated with their care. The varying reactions of the parents in specific situations, as well as their mutual influence, ultimately result in reciprocal understanding and respect.

Conversely, the existence of personality differences justifies a discussion regarding their detrimental impact on familial relationships. In certain instances, it has been observed that families place a higher priority on spending time with their children than on nurturing their own relationship as a couple. Their consistent focus appears to be directed towards the children. Naturally, children require parental attention, and it is essential to invest time with them to create lasting memories. However, it is imperative not to overlook the necessity for parents to allocate time for them and to foster their own relationship.

Based on our observations, it can be asserted that in such families, the father may occasionally display a stern and dominant demeanor. Although

the mother may possess a gentler disposition, she consistently prioritizes her partner's opinions, regardless of his stern behavior. If the father's work schedule is demanding, this may exacerbate familial tension. Consequently, it can be inferred that such families necessitate both parents to spend more time together. Additionally, it is crucial for them to find opportunities for solitary engagement.

In the case of a couple that has been married for an extended duration, many of their responses align closely. It is well-established that if they were unable to coexist harmoniously, a marriage lasting 19 years would not be feasible. They genuinely represent a warm familial unit, and when the family convenes, they effectively utilize their leisure time to address life's challenges. The father attributes the origins of conflicts and disputes within the family to a refusal to engage in household responsibilities, while the mother identifies divergences in opinion regarding child-rearing practices. The father exhibits a degree of impatience, suggesting that the disputes within their family predominantly arise from these differences in opinion and character.

In the case of a couple married for seven months, our observations indicate that the woman exhibits a warm disposition, while the man is relatively detached. Their responses do not exhibit significant alignment. They represent individuals from disparate worlds. Despite their affection for one another, conflicts do emerge. Both individuals have acknowledged in their responses that conflicts do not occur infrequently but arise occasionally. However, as they prioritize love and respect, their relationship remains stable.

It is important to note that, in the context of strengthening family relationships, greater emphasis should be placed on enhancing kinship and friendship connections. This is due to the significant role that robust and affectionate kinship ties play in both the upbringing of children and the establishment of a harmonious family environment. Furthermore, the practice of having all family members gather at the table simultaneously, along with the traditions of loyalty and mutual assistance, are crucial for the stability of the family unit. Moreover, it is deemed unacceptable for a child to be a witness to conflicts and disputes.

In general, families characterized by these attributes tend to exhibit a high degree of attentiveness; despite the youth of their children, these families cultivate an excellent environment conducive to the children's educational, career, and personal development prospects. Simultaneously, they often demonstrate similar attitudes towards one another. It is evident that while no family is devoid of imperfections, many approach an ideal state of familial harmony.

Extravert-Ambivert Group. This group is represented by a single family. It is noteworthy

that conflicts arising within family life, particularly in relation to existing responsibilities, impose a significant level of stress on the male figure. Conversely, the female head of the household, identified as an extravert, experiences heightened stress due to increasing concerns and internal familial disputes. The principal factors contributing to this situation include the presence of young children, financial hardships, and domestic conditions.

Ambivert-Ambivert Group. The responses to the questionnaire suggest that these families have formed their unions based on mutual affection and strive to foster a happy existence. There are no substantial issues reported among them. Even in the event of challenges, these individuals do not project their difficulties onto their offspring. Analysis of the men's responses indicates a tendency towards seriousness and a lack of enthusiasm for overt sincerity, while the women appear to be more open and expressive of their emotions. Both genders exhibit a propensity to succumb to stress relatively quickly. The responses further indicated a predominant focus on interpersonal connection, mutual respect, and the allocation of time for family interactions. Aggressiveness was reported to manifest at a moderate level on both sides.

For illustrative purposes, despite the brevity of the questionnaire responses, it is beneficial to analyze them. The responses reveal a consensus that maintaining a few close, genuine friendships is preferable to having a broad circle of acquaintances. Both participants indicated that "books with engaging narratives are more appealing." They believe that the excitement experienced by others is uninteresting and that they prefer literature that offers informative content. According to the husband, while he may permit "delays" in a work context, he does not accept errors, whereas the wife maintains that mistakes are an inherent part of life. The husband asserts that he endeavors to avoid errors, while the wife expresses a normative acceptance of mistakes, arguing that perfection is unattainable.

In instances of erroneous behavior, the husband experiences "extreme anxiety," whereas his partner claims not to feel anxious. Both individuals express a preference for a "slow and cautious" approach when engaging in interpersonal communication. They contend that some individuals may resort to deceit for personal gain.

In response to the inquiry, "Do you consider yourself to be someone who harbors grudges?" the wife responded in the negative, while the husband affirmed in the affirmative. This discrepancy suggests that the wife possesses a more nuanced personality compared to her husband.

This indicates that, from the husband's perspective, a man should maintain a demeanor

of seriousness, whereas the wife expresses a preference for cheerfulness and a jovial disposition.

Both individuals perceive themselves as sociable. They derive enjoyment from conversing with their close acquaintances. In answer to this inquiry, the husband tends to withhold his thoughts and feelings, while the wife openly shares her perspectives.

In response to the inquiry, "Do you analyze your actions?" the husband articulated that he engages in reflection concerning his behavior and actions throughout the day, whether in a professional context or within the familial sphere, deeming this practice as significant. Conversely, the wife contended that, due to her ability to monitor her actions, she does not engage in such analysis.

Both individuals exhibit a preference for "listening" during social interactions. When posed with the question, "Do you frequently feel dissatisfied with yourself?" the husband responded in the affirmative, while the wife negated this notion.

They both exhibit an inclination toward organizing activities; however, they do not favor the maintenance of personal journals. They assert that there is no need for secrecy between them, thus sharing all aspects of their lives. According to their responses, they expeditiously transition from decision-making to implementation, believing that time should not be squandered.

In response to the query, "Does your mood fluctuate rapidly?" the husband affirmed this, whereas the wife disagreed. The husband indicated that he experiences irritation in the face of unpleasant occurrences at work, while, in contrast, the wife endeavors to sustain her composure and actively seeks to ameliorate the situation.

The husband expresses a reluctance to persuade others or to seek validation for his viewpoints, as he feels indifferent if the interlocutor lacks trust in him and proceeds according to their own discernment. In contrast, Aynur is committed to substantiating her assertions and achieving acceptance for her opinions.

Based on their responses, both individuals demonstrate promptness in their actions. They eschew a sluggish approach in their endeavors and frequently experience anxiety during adverse events.

Introvert-Introvert Group. When investigating families characterized by members with introverted traits, particularly regarding the dynamics between spouses and the socialization processes of children, it is essential to first account for the specific characteristics inherent to such families. It is apparent that this constitutes a young family, as young families typically welcome small children. Consequently, the

structural dynamics, role distribution, and the statuses of both the husband and wife, along with their interrelationships, are primarily influenced by the age of the newlyweds and the stage of family life they are navigating.

In the context of Azerbaijani families, it is pertinent to note that, akin to global trends, there exists an inclination towards an increase in the age of marriage. An analysis of the data collected regarding families represented by this group indicates that when young couples enter into marriage within the parameters of traditional frameworks, their familial relationships are likely to be structured according to customs and norms associated with the elevated status of men within the family unit. Thus, women are typically assigned the roles of mothers and homemakers. These factors are subsequently reflected in the character of the child's upbringing and education, as well as in their adaptation to familial and social environments.

Recent years have witnessed a rise in divorce rates, particularly within the initial five years of marriage. This phenomenon inevitably reflects the nature of the upbringing experienced by the younger generation and the character of their socialization.

Conclusions. The establishment of reciprocal relationships within young families is significantly contingent upon the perceptions of family life held by young individuals prior to their marriage, their preparations for familial responsibilities, and the dynamics of their parents' relationships. A one-dimensional view of family life, characterized by either exclusively positive or negative aspects, is manifested in familial interactions. Notably, serious issues emerge in families that envision family life solely in an affirmative light while simultaneously resisting acknowledgment of its inherent challenges. This dynamic can precipitate psychological disturbances among family members.

BIBLIOGRAPHY:

1. Abbasov A.N. Məktəbliləri ailə həyatına hazırlamağın nəzəriyyəsi və təcrübəsi: Ped. elm. dok. ... dis. Bakı: 1995. 305 s.
2. Abbasov A.N. Milli əxlaq və ailə etikası. Bakı: Mütərcim. 2008. 226 s.
3. Ailənin intim dünyası. Bakı: Azərbaycan Sovet Ensiklopediyası Baş redaksiyası. 1990. 144 s.
4. Cabbarov R.V. Gercəklik terapiyası və ya yaşamaq sənəti. Monoqrafiya. Bakı: "Ecoprint", 2016. 232 s.
5. Çələbiyev N.Z. Ailə psixologiyası. Bakı: Mütərcim, 2015. 424 s.
6. Əliyev P.B., Əhmədov H.H. Gənclərin milli-mənəvi dəyərlər əsasında tərbiyəsi. Bakı: Təhsil, 2006. 264 s.
7. Əlizadə Ə.Ə. Cinsi dimorfizm və şəxsi qarşılıqlı münasibətlərin formalaşmasının psixoloji problemləri: Psixol. elm. dok. ... dis. avtoref. Bakı: 1974. 138 s.
8. Rollings E.M., Nye F.I. Wife-mother employment family and society// Contemporary theories about the family. N.Y. Free press, 1979, v.I. p. 181.

9. Rozenberg J., Tunney R. Human vocabulary use as display. *Evolutionary Psychol.* 2008, v. 6. p. 538–549.

10. Stoeber, J. (2001). The social desirability scale-17 (SD-17). *European Journal of Psychological Assessment*, 17, 222–232.

11. James A. Roberts, Jeff Tanner, Chris Manolis. *Materialism and the Family Structure–Stress Rela-*

tion. Journal of Consumer Psychology. December 2005, 15(2):183-190 15(2):183-190 DOI: 10.1207/s15327663jcp1502_10

12. Marykay Rodgers. What are the collateral consequences of failure to protect a child? URL: <https://www.quora.com/>

13. *Psixodiqnostika: metodikalar və testlər.* Bakı: 2014. 280 s.

ВПЛИВ ЛІДЕРСЬКИХ ПІДХОДІВ НА МОТИВАЦІЮ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

THE IMPACT OF LEADERSHIP APPROACHES ON TEAM MOTIVATION AND PERFORMANCE: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE

Дослідження сучасних стилів керівництва та лідерських компетенцій є особливо важливим у контексті динамічних змін бізнес-середовища, технологічного розвитку та глобальних викликів. Сучасні організації працюють у нестабільному середовищі, що вимагає від керівників адаптивності, креативності та високого рівня комунікаційної культури. В Україні значні соціально-економічні зміни, зумовлені внутрішніми та зовнішніми факторами, посилюють важливість дослідження лідерських компетенцій як ключового чинника для підтримки ефективності організацій, підвищення мотивації персоналу та формування сприятливого організаційного клімату.

Метою цієї роботи є дослідження теоретичних підходів до лідерства, виявлення ключових компетенцій, необхідних для сучасних керівників, а також оцінка впливу лідерських якостей на організаційний клімат, мотивацію та ефективність команди. Крім того, дослідження передбачає розробку практичних рекомендацій для керівників щодо підвищення їхньої лідерської ефективності в умовах динамічного середовища.

У роботі використовувались методи теоретичного аналізу літературних джерел, систематизації та порівняльного аналізу, що дало змогу узагальнити підходи різних дослідників до стилів керівництва та визначити значущі фактори лідерської ефективності. Застосування методу системного підходу дозволило провести комплексний аналіз впливу лідерських компетенцій на мотивацію та командну динаміку, а також виділити важливі характеристики, які сприяють покращенню організаційного клімату.

Проведене дослідження дало можливість виявити основні стилі лідерства та їхній вплив на організаційну ефективність. Зокрема, авторитарний, ліберальний, демократичний та динамічний стилі керівництва мають різний вплив на ключові аспекти команди, такі як гнучкість, відповідальність та прихильність до загальної мети. Встановлено, що демократичний і трансформаційний стилі керівництва сприяють більшій залученості працівників та підвищенню інноваційної активності. Аналіз літератури показав, що ефективні керівники є не лише організаторами, а й новаторами, що вміють адаптуватися до змін, мотивуючи колектив до досягнення стратегічних цілей.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що сучасний лідер повинен бути командним гравцем, володіти розвинутими навичками колективної взаємодії та вмінням управляти емоціями. У сучасних умовах успішний керівник має орієнтуватися на демократичний та трансформаційний стилі лідерства, що дозволяє формувати сприятливий організаційний клімат, підвищувати ефективність команди та адаптуватися до постійних змін у середовищі.

Ключові слова: командна мотивація, динамічне лідерство, стиль управління, лідерські компетенції, особистість, колектив.

The study of modern management styles and leadership competencies is particularly important in the context of dynamic changes in the business environment, technological development and global challenges. Modern organizations work in an unstable environment, which requires adaptability, creativity and a high level of communication culture from managers. In Ukraine, significant socio-economic changes caused by internal and external factors increase the importance of researching leadership competencies as a key factor for maintaining the effectiveness of organizations, increasing staff motivation, and creating a favorable organizational climate.

The purpose of this work is to research theoretical approaches to leadership, identify key competencies needed by modern managers, and evaluate the impact of leadership qualities on organizational climate, motivation, and team effectiveness. In addition, the study provides for the development of practical recommendations for managers to improve their leadership effectiveness in a dynamic environment.

The work used the methods of theoretical analysis of literary sources, systematization and comparative analysis, which made it possible to summarize the approaches of various researchers to leadership styles and to determine significant factors of leadership effectiveness. The application of the system approach method made it possible to carry out a comprehensive analysis of the influence of leadership competencies on motivation and team dynamics, as well as to identify important characteristics that contribute to the improvement of the organizational climate.

The conducted research made it possible to identify the main leadership styles and their impact on organizational effectiveness. In particular, authoritarian, liberal, democratic, and dynamic leadership styles have different effects on key team aspects such as flexibility, accountability, and commitment to a common goal. It has been established that democratic and transformational leadership styles contribute to greater employee involvement and increased innovative activity. The analysis of the literature showed that effective managers are not only organizers, but also innovators who are able to adapt to changes, motivating the team to achieve strategic goals.

Based on the analysis, it can be concluded that a modern leader must be a team player, have developed skills of collective interaction and the ability to manage emotions. In today's conditions, a successful manager should focus on a democratic and transformational leadership style, which allows for the formation of a favorable organizational climate, increasing the team's effectiveness and adapting to constant changes in the environment.

Key words: team motivation, dynamic leadership, management style, leadership competencies, personality, team.

УДК 005.322:316.46:159.923.2

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.17)

2024.66.17

Байрамова О.В.

к.філософ.н., доцент,
в.о. завідувача кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Дунайський інститут водного транспорту
Державного університету інфраструктури та технологій

Васильєва О.А.

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

Микитюк Р.І.

аспірант кафедри економіки підприємства
Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. У сучасних умовах динамічного розвитку суспільних відносин та високої конкуренції, питання лідерства та ефективного управління набуває особливої актуальності. Лідерство не обмежується лише керівними функціями – воно передбачає глибоке розуміння психологічних аспектів людської поведінки, які впливають на мотивацію та ефективність команди. Різні стилі управління по-різному впливають на продуктивність працівників та їх психологічний добробут, що, у свою чергу, може сприяти успіху або провалу організації.

З огляду на зростаючу роль психологічних аспектів у практиці управління, виникає необхідність дослідження впливу різних стилів лідерства на мотивацію співробітників та їх здатність ефективно виконувати роботу. Лідери, які враховують психологічні фактори, можуть краще адаптувати свій стиль управління до потреб команди, тим самим підвищуючи її ефективність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз літератури свідчить про широкий спектр підходів до дослідження проблеми лідерських компетенцій та їхнього впливу на командну ефективність. Багато авторів наголошують на ролі емоційного інтелекту лідерів як однієї із ключових компетенцій для створення позитивного клімату в команді. Зокрема, Дана Р., Халізани Х., Мехмуд Х. (Dana R., Khalizani Kh., Mehmood Kh.) [1] підкреслюють, що емоційний інтелект керівника є визначальним у формуванні атмосфери довіри та мотивації, що сприяє продуктивній взаємодії серед членів колективу.

Інші автори зосереджуються на значенні адаптивності керівників у швидкозмінному середовищі. Шермули К., Креон Л., Герлах П., Грассманн К., Кох Й. (Schermuly C., Creon L., Gerlach P., Graßmann C., Koch J.) [3], наприклад, вважають, що гнучкість та здатність швидко адаптувати стиль лідерства під потреби команди й обставини є надзвичайно важливими для ефективного управління. Вони стверджують, що такий підхід допомагає керівникам ухвалювати обґрунтовані рішення, які підтримують розвиток організаційного клімату та посилюють командну згуртованість.

Ранджан Р. (Ranjana R.) [3] розглядає різні стилі лідерства та їхній вплив на мотивацію співробітників. Його дослідження показує, що демократичний стиль підходить для колективів, які прагнуть брати участь у процесі прийняття рішень, тоді як авторитарний стиль може виявитися ефективним у кризових ситуаціях. Автор також зазначає, що ліберальний стиль, хоча і надає значну свободу працівникам, не завжди сприяє підвищенню ефективності, особливо у випадках, коли колектив потребує чітких інструкцій та контролю.

Деякі дослідження, такі як праця Прилепа Н. В. [4], підкреслюють важливість стратегічного мислення та здатності керівника прогнотувати майбутні виклики. На його думку, лідери, які володіють такими навичками, можуть краще забезпечити стійкість організації в умовах нестабільності. Дослідник наголошує на необхідності поєднання стратегічного та гнучкого підходів, особливо для керівників у високотехнологічних та креативних галузях.

Швець Г. О. [5] звертає увагу на необхідність розвитку комунікативних навичок у керівників як одного з основних елементів успішного лідерства. На його думку, керівник має вміти ефективно передавати інформацію, а також мотивувати працівників до відкритого діалогу. Автор відзначає, що комунікація, побудована на принципах прозорості та поваги, допомагає знижувати конфлікти та створює сприятливі умови для розвитку команди.

Отже, різні автори вказують на широкий набір лідерських компетенцій, які є важливими для сучасних керівників. Однак, незалежно від відмінностей у підходах, усі вони сходяться на думці, що ефективний лідер повинен мати здатність до адаптації, емоційну зрілість, комунікативні навички та стратегічне мислення. Це дозволяє створити ефективне робоче середовище, яке підтримує мотивацію, сприяє згуртованості команди та підвищує загальну продуктивність.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є аналіз та систематизація впливу різних стилів лідерства на мотивацію та результативність команди.

Відповідно до мети дослідження визначені такі завдання:

1. Дослідити сучасні теоретичні підходи до лідерства та ключові компетенції, необхідні для керівників.
2. Визначити вплив лідерських компетенцій на організаційний клімат, мотивацію та ефективність команди.
3. Розробити практичні рекомендації для керівників щодо підвищення їх лідерської ефективності та адаптації до змін у динамічному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пандемія COVID-19 і воєнний стан в Україні створили чимало викликів для підприємств, вимагаючи від їх керівництва не лише гнучкості, а й переосмислення своїх управлінських підходів. У сучасних умовах економічної нестабільності дотримання старих догм виявилось недостатнім. Для досягнення успіху підприємства важливо спрямувати зусилля на об'єднання і ефективно використання навичок, знань та творчого потенціалу кожного члена команди. Це вимагає не лише професійної організації роботи колективу, але й уміння керувати людьми, підтримувати сприятли-

вий психологічний клімат, а також формувати довірливі стосунки між керівником і підлеглими [6].

Стиль керівництва виступає основним фактором, що визначає ефективність взаємодії у команді, формуючи робочу атмосферу, мотивацію і продуктивність працівників. Дослідження різних авторів дозволяють виділити загальні риси поняття стилю лідерства. Наприклад, стилем лідерства можна назвати сукупність прийомів, методів та механізмів впливу, які керівник використовує для організації роботи і досягнення цілей підприємства. Іншими словами, стиль керівництва – це характерна манера поведінки керівника, яка формується на основі його особистісних та психологічних характеристик, а також його відношення до членів команди.

На вибір стилю керівництва впливають як особисті якості менеджера, так і взаємини з підлеглими, обсяг делегованих повноважень, орієнтованість на результат або підтримку колективної злагодженості. Як зазначають дослідники, коректно обраний стиль керівництва сприяє використанню повного потенціалу працівників, підтримуючи їхній інтерес до роботи і задоволеність нею. Це, у свою чергу, веде до підвищення продуктивності та досягнення кращих результатів діяльності підприємства.

Існують різні стилі лідерства, кожен з яких має свої особливості та застосування в залежності від цілей, завдань і культурних умов організації. Виходячи з робіт Курта Левіна та інших дослідників, можна виділити такі стилі: авторитарний, демократичний, ліберальний (*Laissez Faire*) та динамічний. Кожен стиль відповідає певним потребам колективу та організаційної структури, маючи як переваги, так і недоліки.

Авторитарний стиль передбачає чітко ієрархічну структуру, де лідер приймає всі рішення самостійно, без залучення команди. Він використовує накази, вимоги та жорсткі правила для контролю. Такий стиль особливо підходить для ситуацій, які потребують швидких і рішучих дій. У разі термінових і критичних завдань, коли необхідні дисципліна і чітка організація, авторитарне лідерство може бути ефективним, оскільки воно забезпечує швидке виконання задач. Проте в довгостроковій перспективі такий підхід може пригнічувати креативність і мотивацію команди, що може призвести до зниження продуктивності та ініціативності співробітників.

Демократичний, або партиципативний, стиль лідерства базується на співпраці та залученні членів команди до процесу прийняття рішень. Лідер заохочує групові обговорення та делегує відповідальність, сприяючи розвитку автономії й відповідальності серед підлеглих. Такий стиль підходить для організа-

цій, де важлива думка кожного члена команди та де співробітники мають відповідні знання і досвід для прийняття рішень. Проте демократичний стиль може стати менш ефективним у кризових ситуаціях, коли потрібно швидко реагувати або коли команда не має необхідної компетентності. Крім того, цей стиль потребує багато часу для узгодження рішень, що може бути складністю у випадках обмежених часових ресурсів.

Лідери Laissez Faire забезпечують підлеглим високий рівень свободи у прийнятті рішень, надаючи мінімум контролю та спрямування. Цей стиль найбільш підходить для команд з висококваліфікованими та досвідченими співробітниками, які здатні працювати самостійно. Лідери, які використовують такий підхід, покладаються на професіоналізм та відповідальність своїх співробітників, дозволяючи їм самостійно вирішувати завдання. Основні недоліки цього стилю проявляються в умовах, де потрібен чіткий напрям або швидкий зворотний зв'язок; через мінімальне керівництво ролі та завдання співробітників можуть бути недостатньо зрозумілими. Також відсутність лідерської підтримки іноді знижує ефективність командної роботи в складних умовах.

Динамічний стиль, або адаптивне лідерство, характеризується гнучкістю і здатністю лідера змінювати свій підхід залежно від обставин і складу команди. Динамічні лідери підтримують своїх співробітників, допомагаючи їм адаптуватися до змін, розвивати мотивацію і працювати ефективно в складних ситуаціях. Вони акцентують увагу на командній роботі та колективному успіху, надихаючи співробітників і забезпечуючи відчуття спільної мети. Такий стиль найкраще працює в умовах високої невизначеності та швидких змін, коли гнучкість і підтримка є ключовими для досягнення результату. Динамічні лідери допомагають команді розвиватися, водночас підвищуючи її продуктивність та залученість.

Різні стилі лідерства підходять для різних ситуацій, тому їх часто поєднують у межах організаційної діяльності, обираючи відповідний підхід залежно від обставин та цілей.

Сильні та слабкі сторони класичних підходів ефективно нейтралізуються за допомогою ситуаційного стилю управління, який враховує специфіку середовища та конкретні обставини, що впливають на роботу команди.

Основна ідея ситуаційного стилю полягає у гнучкому підході до управління, де враховується «рівень зрілості» працівників, який відображає їхній досвід та самостійність. Наприклад, новому співробітнику потрібно більше підтримки та вказівок, тоді як досвідчений член команди може ефективніше працювати з більшою автономією. Завдяки цьому ситуаційний стиль є гнучким та дозволяє керівнику адап-

тувати свої дії відповідно до потреб кожного, створюючи гармонійний баланс між свободою і контролем.

Цей підхід особливо дієвий, якщо поєднувати його з трансформаційним лідерством, яке орієнтується на довіру, лояльність і справжню повагу в команді. Дослідження підтверджують, що цей стиль створює не просто результат, а й робочу атмосферу, де люди відчувають особисту причетність до спільної мети. У динамічних умовах сьогодення це дає командам гнучкість, драйв і мотивацію досягати більше – з меншим стресом і великим задоволенням від роботи [7].

Надзвичайно важливим є зв'язок між стилем управління та національною культурою, оскільки керівні підходи, ефективні в одній культурі, можуть бути менш дієвими або навіть недоречними в іншій. Різні національні традиції та умови формують у керівників певне бачення ролі лідера, очікування щодо поведінки та способів управління [8, с. 288].

Наприклад, дослідження в транснаціональній металургійній компанії, яка працює в Данії, Фінляндії, Німеччині, Великобританії та Швеції, продемонструвало відмінності в підходах до управління. Керівники в Данії та Фінляндії частіше за своїх британських і німецьких колег залучають підлеглих до процесу прийняття рішень, що свідчить про більшу цінність, яку надають командній співпраці та автономії.

У той час, як в Німеччині та Великобританії переважають більш формалізовані підходи, де підлеглі менш залучені в процес ухвалення рішень, що відповідає традиційним моделям ієрархії.

Інші аспекти, такі як винагорода, також демонструють культурні відмінності: у Данії керівники частіше наголошують на важливості винагород, які мотивують підлеглих. Це вказує на більшу орієнтацію на добробут працівників, яка є характерною для північних країн.

Щоб досягти найкращих результатів у різних сферах, лідери мають обирати стилі управління, що враховують характер завдань, структуру команди й рівень самостійності співробітників. Наприклад, дослідження показують, що стиль лідерства, який добре мотивує одну команду, може не працювати для іншої. Так, в автомобільній галузі демократичний стиль часто допомагає краще підтримувати мотивацію працівників.

Нижче наведена таблиця 1, що ілюструє вплив основних стилів лідерства на командну мотивацію, а також оптимальні умови та сфери застосування кожного стилю.

Сучасний лідер має значно ширший спектр обов'язків та впливу, ніж просто здійснення влади чи прийняття рішень. Сьогодні справжнє лідерство полягає в здатності надихати, мотивувати й вести команду до спільної мети. Цього можна досягти лише за умови розвитку уні-

Таблиця 1

Огляд стилів лідерства та можливостей щодо їх застосування

Стиль	Командна мотивація	Доцільність застосування		Сфера застосування
		висока	низька	
Демократичний	+	Долає виклики, коли компаніям потрібно приймати рішення протягом короткого періоду часу.	Коли процес прийняття рішень триваліший, лідер може виглядати невпевненим.	Експерти, які виконують свої обов'язки з мінімальним контролем: 1. Фармацевтична промисловість 2. Високотехнологічні компанії 3. Заклади вищої освіти
Авторитарний	+	Спрощене прийняття рішень в надзвичайних ситуаціях, оскільки ніхто не оскаржує рішення.	Керівники володіють повною владою і нав'язують свою волю працівникам, що призводить до зловживань.	Галузі з високою продуктивністю і плинністю: 1. Музика 2. Ресторани 3. Виробництво
Ліберальний	-	Не встановлює прямого спостереження за працівниками та не забезпечує регулярний зворотній зв'язок з тими, хто перебуває під наглядом	Не забезпечує керівництва чи нагляду з боку менеджерів, що може призвести до поганих результатів та збільшення витрат	Компанії, які перебувають на етапі розробки продукту або займаються творчим бізнесом: 1. Стартапи або компанії в соціальних мережах 2. Науково-дослідні відділи 3. Високотехнологічні фірми 4. Рекламні агентства

Джерело: складено авторами на основі [1]

кального набору особистісних рис, які визначають лідера, здатного вирішувати сучасні виклики.

Серед найважливіших рис лідера сьогодні – високий рівень знань та компетентність, адже справжній лідер глибоко розуміє свою справу та веде за собою прикладом. Йому також потрібні організаційні навички, що дозволяють ефективно розподіляти ресурси, структурувати процеси й мотивувати команду до досягнення спільних цілей.

Комунікація і взаєморозуміння займають особливе місце в лідерстві. Лідер повинен вміти слухати, бути відкритим до думок інших, залишатися переконливим і водночас зберігати спокій і впевненість у складних ситуаціях. Також він має бути креативним у вирішенні нестандартних завдань, передбачаючи можливі виклики й знаходячи нові підходи, щоб команда відчувала підтримку та впевненість у своїх силах.

Американський консультант Уоррен Бенніс виділяє чотири ключові групи якостей лідера [9, с. 375]:

- Керування увагою – здатність представити мету чи завдання так, щоб вони були привабливими для команди.
- Керування значенням – здатність передавати бачення та ідеї так, щоб вони стали зрозумілими і підтримуваними усіма.
- Керування довірою – вміння бути послідовним у своїй діяльності, що сприяє довірі.
- Керування собою – здатність оцінювати власні сильні та слабкі сторони, використовувати ресурси інших для посилення своїх слабких сторін.

Отже, найважливішими рисами сучасного лідера є впевненість у собі, комунікативні здібності, стресостійкість, ініціативність та енергійність. Також важливі наполегливість, працелюбність і компетентність. Завдяки таким особистісним рисам лідер створює для підлеглих приклад професіоналізму і відповідального ставлення до роботи, що забезпечує ефективну і згуртовану команду.

Різні стилі лідерства суттєво впливають на параметри ефективності команди та організаційний клімат загалом. Оцінка цих стилів за ключовими параметрами, такими як гнучкість, відповідальність і система винагород, допоможе зрозуміти, який стиль найбільш підходить для досягнення стратегічних цілей компанії. Далі представлено таблицю 2, що відображає порівняльну оцінку стилів лідерства за основними параметрами організаційного клімату за десятибальною шкалою.

Таким чином, проаналізувавши вимоги сучасного лідерства, можна зробити висновок, що сьогодні лідер – це насамперед людина, здатна до ефективної командної взаємодії. У нестабільних умовах сучасного ринку, що стають дедалі складнішими для вітчизняних підприємств, особливо важливо проявляти гнучкість і здатність до швидкого прийняття творчих рішень.

Сучасний лідер має бути новатором, який постійно вдосконалює свої знання та розвиває навички для успішного управління змінами. Він повинен розвивати не тільки власний потенціал, але й підтримувати в команді культуру лідерства, мотивуючи інших до відповідальності та ініціативи. Ключові елементи, за допомогою яких можна описати лідерську компетентність керівників сучасних підприємств, наведені у таблиці 3.

Глибоке розуміння особливостей командної роботи та конфліктних ситуацій, а також уміння застосовувати емоційний інтелект є ключовими складовими успішного лідерства. Такий підхід допомагає керівнику не тільки розв'язувати оперативні задачі, але й формувати культуру взаємоповаги, довіри та співпраці, що сприяє досягненню стратегічних цілей [10].

Висновки. Проведений аналіз показав, що в сучасних умовах для ефективного керівництва надзвичайно важливою є здатність лідерів бути адаптивними, розвивати емоційний інтелект та налагоджувати ефективну комунікацію. Основні компетенції, які потрібні сучасному лідеру, включають вміння працю-

Таблиця 2

Вплив різноманітних стилів лідерства на параметри ефективності команди

Параметри організаційного клімату	Стилі лідерства (бальна оцінка)			
	Авторитарний	Ліберальний	Демократичний	Динамічний
Адаптивність до змін	4	6	8	9
Чітке уявлення про завдання	8	5	9	8
Прихильність до загальної мети	6	7	9	9
Взаємна підтримка в команді	5	8	9	9
Залученість працівників	6	7	9	8

Джерело: розроблено авторами

Таблиця 3

Основні складові лідерської компетентності сучасних керівників

Знання	Уміння
Специфіки командної роботи для різних типів працівників.	Працювати з людьми, які використовують різні стилі менеджменту, і забезпечувати продуктивну взаємодію.
Природи емоцій та їх ролі у побудові ефективної взаємодії.	Виявляти лідерські якості у всіх сферах взаємодії – з підлеглими, рівними за рангом і керівниками.
Природи конфліктів і підходів до їх розв'язання.	Використовувати власні емоції і емоції інших людей для підтримання сприятливих стосунків з оточуючими

Джерело: складено авторами на основі [5, с. 128]

вати з командами, бути гнучкими у прийнятті рішень та будувати конструктивні відносини з підлеглими, колегами і керівниками. Ці навички дозволяють створювати позитивний клімат у команді, де кожен почувається залученим і важливим.

Дослідження підтверджує, що лідерські компетенції керівника мають безпосередній вплив на мотивацію і загальну ефективність команди. Лідери, які вміють управляти емоціями, згладжувати конфлікти та заохочувати позитивні взаємодії, здатні створити більш довірливу та продуктивну атмосферу. Командна взаємодія, побудована на засадах поваги і підтримки, сприяє більшій залученості членів команди та ефективнішому досягненню спільних цілей.

На основі результатів дослідження було розроблено рекомендації для керівників, спрямовані на підвищення їхньої лідерської ефективності. Це включає розвиток емоційного інтелекту, постійне вдосконалення комунікативних навичок, а також готовність до навчання нових підходів в управлінні в умовах швидких змін. Рекомендації також передбачають орієнтацію на зворотний зв'язок від команди та використання демократичного або гнучкого стилів управління для підвищення залученості та продуктивності колективу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Dana R., Khalizani Kh., Mehmood Kh. The effects of leadership styles on team motivation. *Academy of Strategic Management Journal*. 2017. Volume 16, Issue 2. Retrieved from <https://www.abacademies.org/articles/The-effects-of-leadership-styles-1939-6104-16-3-113.pdf> (дата звернення: 25.10.2024).

2. Schermuly C., Creon L., Gerlach P., Graßmann C., Koch J. Leadership Styles and Psychological Empowerment: A Meta-Analysis. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. 2022. Vol. 29 (1). P. 73–95. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/15480518211067751> (дата звернення: 25.10.2024).

3. Ranjan R. The Impact of Leadership Styles on Employee Motivation and Performance: A Review. *International Journal of Contemporary Research in Multidisciplinary*. 2024. Vol. 3(3). P. 110–113. Retrieved from <https://doi.org/10.5281/zenodo.12104228> (дата звернення: 25.10.2024).

4. Прилепа Н.В. Лідерство в системі управління підприємством. *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки*. 2019. № 5. С. 184–187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vchnu_ekon_2019_5_39 (дата звернення: 25.10.2024).

5. Швець Г.О. Лідерство як невід'ємна складова ефективного менеджменту. *Вісник Приазовського Державного Технічного Університету. Серія: Економічні науки*, 2017. № 33, с. 124–129. DOI: <https://doi.org/10.31498/2225-6725.33.2017.134214> (дата звернення: 25.10.2024).

6. Перерва І.М. Стилi керівництва та їх місце в управлінні діяльністю підприємства. *Бізнесінформ*. 2023. №2. С. 241–248. DOI: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2023-2-241-248> (дата звернення: 25.10.2024).

7. Томах В.В., Дорошенко Т.М., Тимошенко Ю.В. Стилi лідерства та їх вплив на управління підприємством. *Економіка та суспільство*. 2024. Вип. 60. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-60-149> (дата звернення: 25.10.2024).

8. Дашко І.М., Арабаджи Ю.І. Психологічні особливості формування ефективного стилю управління менеджера. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2016 Вип. 9. С. 284–289. URL: <http://global-national.in.ua/archive/9-2016/60.pdf> (дата звернення: 25.10.2024).

9. Копчак Ю.С., Матвеєв М.Е., Моторнюк У.І. Особливості впливу різних стилів лідерства на управління підприємством. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Економіка і управління*. Том 35 (74). № 2. С. 33–39. DOI: <https://doi.org/10.32782/2523-4803/74-2-7> (дата звернення: 25.10.2024).

10. Шейко А.О., Бикова С.В. Психологічні аспекти лідерства: вплив стилю управління на мотивацію на ефективність команди. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2024. №9 (37). С. 1248–1256. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-1248-1256](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1248-1256) (дата звернення: 25.10.2024).

ОСОБЛИВОСТІ ВИРАЖЕНОСТІ КЛІНІКО-ПСИХОПАТОЛОГІЧНИХ ФЕНОМЕНІВ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ЖІНОК

FEATURES OF THE EXPRESSION OF CLINICAL-PSYCHOPATHOLOGICAL PHENOMENA OF ANXIETY STATES IN WOMEN

Стаття присвячена вивченню особливостей вираженості клініко-психопатологічних феноменів тривожних станів у жінок. Досліджено 236 осіб, клієнток стоматологічних послуг м. Канів у період 2023–2024 рр. Методики дослідження: «Шкала оцінки впливу травматичної події», «Шкала реактивної та особистісної тривожності», «Шкала оцінки тривоги та депресії». Виявлено, що у жінок вплив військових дій формує «особистісний тривожний фон», який є «наскрізним». Встановлено, що для реактивної тривожності провокуючим чинником є хвилювання за стан здоров'я з погіршенням когнітивних функцій. Реактивна тривожність є прогресуючою із наростанням вираженості симптомів, зниженням здатності осмислення травматичної ситуації, почуттям невпевненості. Травматизація війною, як етіопатогенетичний чинник підтримує тривожність за власне життя та життя близьких, сприяє розвитку депресивних ознак. Виявлено переважання психічного реагування над соматичним ознаками, що заважає отриманню стоматологічних послуг. У свою чергу, соматичні симптоми є «підтримуючим фоном» тривоги у періоді між зверненням до стоматологічних послуг ($p < 0,05$). Перспективою подальшого дослідження у даному напрямку є науковий пошук індивідуально-психологічних особливостей та встановлення копінг-стратегій жінок з тривожними станами.

Ключові слова: війна, депресія, емоції, особистість, реактивна та особистісна тривожність, травматична ситуація, тривога, психоемоційний стан.

The article is devoted to the study of the peculiarities of the manifestation of clinical and psychopathological phenomena of anxiety states in women. 236 people – clients of dental services in the city of Kaniv in the period 2023–2024 were examined. Research methods: «Scale for assessing the impact of a traumatic event», «Scale for reactive and personal anxiety», «Scale for assessing anxiety and depression». The impact of military action has been found to create a «personal background of anxiety», which is «through and through». It has been established that the provoking factor of reactive anxiety is concern about the state of health with deterioration of cognitive functions. Reactive anxiety progresses with an increase in the severity of symptoms, a decrease in the ability to perceive a psychotraumatic situation, and a feeling of insecurity. Military traumatization, as an etiopathogenetic factor, supports anxiety for one's own life and the life of loved ones, contributes to the development of depressive symptoms. The predominance of mental reaction over somatic symptoms, which prevents the receipt of dental services, was revealed. In turn, somatic symptoms are the «supporting background» of anxiety in the periods between visits to dental services ($p < 0.05$). The prospect of further research in this direction is the scientific search for individual psychological characteristics and the establishment of coping strategies of women with anxiety disorders.

Key words: war, depression, emotions, personality, reactive and personal anxiety, traumatic situation, anxiety, psycho-emotional state.

УДК 159.923+159.942+ 159.944
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.18>

Бичук М.І.

здобувач ступеня доктора філософії з психології
Академія праці, соціальних відносин і туризму

Постановка проблеми. Сьогодні громадяни України перебувають під психологічним тиском короткотривалих та довготривалих травмуючих ситуацій внаслідок військової агресії та воєнних дій, руйнування власного житла, повітряних тривог тощо. Вплив військових дій викликає різноманітні психоемоційні стани, у тому числі страх, тривогу тощо, з їх великим спектром клінічних симптомів нозологічного та донозологічного рівня. Як зазначають дослідники, терміни «страх» і «тривога» дуже пов'язані, але між ними існують концептуальні відмінності. Тривожність є емоційним станом, який передувє зустрічі з об'єктом або ситуацією, що викликає страх, тоді як страх відноситься до фактичної або «активованої» реакції на об'єкт або ситуацію. Як правило, у людини буде реакція страху на щось, про що вона відчуває тривогу. І страх, і тривога можуть включати фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, хоча те, як вони виражаються, може відрізнятися у різних людей. У свою чергу, фобія на відміну від страху та

тривоги є більш вузьким станом та включає виражений страх або уникнення певного об'єкта чи ситуації, що значно заважає функціонуванню людини або викликає емоційне хвилювання [1, 2]. Вплив стресів внаслідок військових дій викликає негативні емоції, які проявляються у людей, коли вони звертаються по медичну допомогу, зокрема до стоматологічних лікарень. Відчуття тривоги та страху перед зверненням до лікаря-стоматолога може варіюватися від цілком легкого до вкрай важкого та мати клінічно окреслений стан. Тому відповідаючи на виклики сьогодення актуальним питанням психології є проблема особливостей вираженості клініко-психопатологічних феноменів тривожних станів у жінок як клієнток стоматологічних послуг. Спеціальних праць, присвячених вивченню даної проблеми, налічуються одиниці, й загалом ця проблема є мало вивченою.

Аналіз публікацій. Взаємозв'язок між тривоگوю і болем дуже актуальний для практикуючих стоматологів. Хоча біль виклика-

ний фізіологічним процесом, він має сильний когнітивний компонент і люди, які страждають від зубної тривоги, можуть мати як очікування болю, так і відчуття болю [3]. Клініцисти повинні усвідомлювати, що впоратися з болем пацієнта – це не те саме, що впоратися з тривогою та страхом клієнта. Так, можливість застосування місцевої анестезії за допомогою внутрішньоротової ін'єкції для тривожних осіб є стресом, що викликає тривогу [4], а її ступінь варіюється і включає багато додаткових аспектів, не пов'язаних з болем [1, 5]. Іншими чинниками є непередбачуваність або негативний стоматологічний досвід, що у сукупності стають ключовими в етіології стоматологічної тривоги. Потрібно зазначити, що проявом посттравматичного стресу є симптоми вторгнення, уникнення, гіперзбудження, які під час військового стану проявляються мимовільним згадуванням, проблемами зі сном, роздратуванням, гнівом, самообмеженням на емоційні реакції при згадках про травматичну подію.

У контексті травмуючої ситуації тривожність, як риса особи або набута поведінкова реакція, у поєднанні з стоматологічним страхом синергується, що об'єктивно провалюється пошуком безпечних обставин, які нівелюються шляхом відмови від відвідування стоматолога. У свою чергу, реактивна тривожність є станом суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, що суб'єктивно відчуються напруженою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію та є різним за інтенсивністю й динамікою у часі [6]. А.С. Зігмунд із співавтор. зазначають, що при оцінюванні тривоги необхідно враховувати етіогенез та ступінь наростання відповідної симптоматики, тому що деякі симптоми тривоги і депресії, можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головний біль та ін.). Наявність в анамнезі загрози життю пацієнта позитивно корелює із симптомами тривоги, натомість симптоми депресії більше пов'язані з психологічними особливостями пацієнтів (наприклад, такими рисами, як інтровертованість, песимізм тощо) [7].

Мета статті – дослідити вираженість клініко-психопатологічних феноменів тривожних станів у жінок. **Завдання** – виявити особливості реактивної та особистісної тривожності у жінок у стоматологічній практиці.

Матеріали та методи. З дотриманням принципів біоетики та деонтології протягом 2023–2024 рр. за умови інформаційної згоди проведено комплексне обстеження 236 осіб, клієнок стоматологічних послуг м. Канів. Дослідження проведено з дотриманням принципів етики Американської психоло-

гічної асоціації [8], «Кодексу етики» протокол № 10 від 14.07.2016 [9], «Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму» протокол № 7 від 12.04.2018 р. [10]. Після первинної обробки даних у дослідження включено 200 осіб, серед яких проведено порівняльний аналіз результатів дослідження та які розподілилися наступним чином: дослідна група – ДГ, N=150 та контрольна група – КГ, N=50. Дослідження виконувалося за допомогою методик: «Шкала оцінки впливу травматичної події» (IES-R) [6], «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (Ч.Спілбергер) [6], «Шкала оцінки тривоги та депресії» Гамільтона [7]. Аналіз, обробка і підрахунок процентних характеристик і коефіцієнтів кореляції здійснювалися за допомогою програми SPSS 10.0.5 for Windows [11, 12]. Частина досліджень виконана за допомогою Google Forms у форматі інтерв'ювання (Computer Assisted Personal Interviewing, CAPI) та веб-опитування (Computer Aided Web Interviewing, CAWI) [13].

Результати дослідження. Згідно дизайну дослідження проведено первинну оцінку суб'єктивного дистресу, пов'язаного із травматичною подією, аналіз особливостей симптоматики та оцінку ступеня їх вираженості Шкалою оцінки впливу травматичної події (IES-R), методика опублікована М. Горовицем [14]. Розподіл клієнок стоматологічної клініки за показниками посттравматичного стресу представлено у табл. 1. З представлених у табл. 1 даних можна зазначити, що за аналізом «сирих балів», в середньому симптоматика посттравматичного стресу для вибіркової групи ДГ та КГ перебуває на рівні $M = 29,9$; $SD = 24,8$. Загальний показник посттравматичного стресу є помірним. За аналізом досліджень розподілу окремих тверджень «Шкали оцінки впливу травматичної події» у клієнок стоматологічної клініки виявлено, що в цілому показник стресу за більшістю складових був вищим в ДГ, ніж у КГ ($p \leq 0,05$). В цілому симптоми впливу травматичної події у жінок ДГ переважали у відсотковому показнику над жінками КГ за вираженістю, про свідчить розподіл відповідей у бік «інколи» та «часто» ($p \leq 0,05$). У свою чергу, у жінок КГ у більшості відповіді розподілилися у межах «ніколи» та «рідко» ($p \leq 0,05$).

Результати статистичного аналізу щодо симптоматики за узагальненою оцінкою обох груп за трьома діагностичними кластерами свідчать, що середні значення за шкалою «вторгнення» перебувало на рівні $M = 10,5$; $SD = 8,944$; за шкалою «уникнення» $M = 10,3$; $SD = 7,097$; за шкалою «фізичне збудження» $M = 8,2$; $SD = 8,783$. Наведені результати дають змогу констатувати, що у структурі прояву посттравматичного стресу переважають симптоми вторгнення ($M = 10,5$) та уникнення

Таблиця 1

Розподіл клієток стоматологічної клініки за показниками посттравматичного стресу

Шкала оцінки впливу травматичних подій	Min	Max	Середнє значення, M	Стандартне відхилення, SD
Субшкала «вторгнення»	0	36	10,5	8,944
Субшкала «уникнення»	0	33	10,3	7,097
Субшкала «фізичне збудження»	0	34	8,2	8,783

(M = 10,3). Частка симптомів гіперзбудження порівняно з ними є нижчою (M = 8,2) ($p \leq 0,05$). Можна зазначити, що різноманітний прояв травматичного досвіду у жінок під час військового стану складають показники: згадування, проблеми зі сном, роздратування і гнів, заборона на емоційні реакції при згадках про травматичну подію ($p \leq 0,05$).

Наступним стало оцінювання реактивної та особистісної тривожності за допомогою «Шкали реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергера), яка уможливує оцінювання психологічного феномену тривожності у вигляді реакції або ситуації та тривожності, як диспозиції, тобто особливості особистості (тривожність, як властивість) [15]. Розподіл клієток стоматологічної клініки за суб'єктивним визначенням наявності тривожності (методика Ч. Спілбергера) відображено у табл. 2. За результатом аналізу даних, представлених у табл. 2, виявлено, що за загальним міжгруповим аналізом реактивної та особистісної тривожності у клієток стоматологічних послуг була більш властивою реактивна (ситуаційна) тривожність – 70,7% (із середнім балом 33), тоді як особистісна тривожність виявлена у 29,3% (із середнім балом 36,6). Респонденток без тривоги не виявлено.

На наш погляд, така ситуація, враховуючи викладений вище розподіл, за показниками «Шкали оцінки впливу травматичної події»,

з одного боку, складається внаслідок впливу військових дій, з іншого – стосується особистісної тривожності внаслідок присутності «особистісного тривожного фону». Характеризуючи взаємозв'язки виявлених ознак тривоги можна зазначити, що дуже висока реактивна тривожність спостерігається щодо власного стану здоров'я з погіршенням когнітивних функцій у вигляді зниження уваги ($p \leq 0,05$) та порушення тонкої координації рухів ($p \leq 0,05$). Розподіл клієток стоматологічної клініки за рівнем реактивної та особистісної тривожності (методика Ч. Спілбергера) відображено у табл. 3.

З представлених у табл. 3 даних видно, що низький рівень реактивної тривожності виявлено із середнім балом 13, помірний з 36 та високий з 51 бал. Встановлено, що при помірному рівні тривожності діагностувалася схильність до розвитку тривожності у ситуаціях, коли особистість оцінювала власну компетентність ($p \leq 0,05$). Стан тривоги супроводжувався зниженою здатністю осмислення травматичної ситуації, її високою суб'єктивною значущістю та почуттям невпевненості, що дезадаптує.

Дуже висока особистісна тривожність мала міцний кореляційний зв'язок з наявністю: невротичних зривів або внутрішнім емоційним конфліктом ($p \leq 0,05$), розладами психосоматичного спектру ($p \leq 0,05$). Подібно до помірною, при високому рівні також тривожності

Таблиця 2

Розподіл клієток стоматологічної клініки за суб'єктивним визначенням наявності тривожності (методика Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна)

Тривожність (31 та > балів)	ДГ, n=150 (100,0%)	
	N	%
Реактивна (ситуаційна)	106	70,7
Особистісна	44	29,3
Відсутня	–	–
Всього	150	100,0

Таблиця 3

Розподіл клієток стоматологічної клініки за рівнем реактивної та особистісної тривожності (методика Ч. Д. Спілбергера)

Рівень тривожності у балах (31 та > балів)	ДГ, n=150 (100,0%)	
	Реактивна (ситуаційна), середній бал	Особистісна, середній бал
Низький (< 30)	13	17
Помірний (31–45)	36	40
Високий (46 та >)	51	53

виявлено зниження уваги ($p \leq 0,05$). За механізмом розвитку та ступенем вираженості особистісна тривожність диференційована як «наскрізна», проте така, що не проявлялася клінічно окресленими вираженими патологічними ознаками. У свою чергу, у вираженому ступені особистісна тривожність проявлялася коливанням симптомів у бік збільшення їх кількості та вираженості, а таке коливання класифікувалося як «непостійна» тривожність високого рівня ($p \leq 0,05$). Для жінок із низькою особистісною тривожністю було властиве підвищене почуття відповідальності ($p \leq 0,05$). Реактивна тривожність за ступенем вираженості диференційована як «прогресуюча» із коливанням від низької до вираженої. Почасту у респонденток за механізмом розвитку тривожність реактивного характеру мала «обернений» перебіг у вигляді симптомів «загострення» з високим ступенем вираженості. Такі жінки чуттєво сприймати загрозу власній самооцінці й життєдіяльності у незначних ситуаціях напруження ($p \leq 0,05$), особливо коли вони стосувалися їх здоров'я або безпеки ($p \leq 0,05$). Помірний рівень тривожності корелював у жінок із критичністю до близького середовища ($p \leq 0,05$), підвищеною вимогливістю на рівні пікової інтенсивності тривожності до себе та інших, почуттям невпевненості ($p \leq 0,05$), порушенням зацікавленості та руйнуванням почуття відповідальності ($p \leq 0,05$). Розподіл клієнток стоматологічної клініки за вираженістю реактивної та особистісної тривожності (методика Ч. Спілбергера) відображено на рис. 1.

З даних, представлених на рис. 1, видно, що в структурі реактивної тривожності у ДГ низький рівень склав 5,7%, помірний рівень –

21,7%, високий – 72,6%. В структурі особистісної тривожності низький рівень 75,0%, помірний рівень у 25,0%, високий не виявлено ($p \leq 0,05$). Як зазначалося вище, на наш погляд, така ситуація складається внаслідок впливу військових дій та «особистісного тривожного фону» респонденток, що частіше обумовлює перенесення або відмову від отримання стоматологічних послуг внаслідок суб'єктивного збільшення «тривожних» ситуацій.

Наступним етапом дослідження було вивчення тривоги та депресії у жінок. Даний етап виконано за допомогою «Шкали оцінки тривоги та депресії» Гамільтона. Шкала містить 14 пунктів, кожному з яких відповідає 4 варіанти відповідей, що відображають ступінь наростання відповідної симптоматики [7]. За шкалою депресії Гамільтона (HDRS) оцінка тяжкості рівня депресії класифікувалася як помірний, виражений та тяжкий депресивний епізод. Розподіл клієнток стоматологічної клініки за наявністю та рівнем депресії (шкала Гамільтона, HDRS) відображено у табл. 4.

З даних, представлених у табл. 4, видно, що виявлена депресія на помірному рівні у досліджених ДГ склала 91,4%, у КГ відповідно 75,0%. У вираженому рівні відповідно ДГ – 5,7%, КГ – 15,0%, у тяжкому рівні відповідно 2,9% та 10,0% ($p \leq 0,05$). На наш погляд, даний розподіл свідчить, що незважаючи на єдиний вагомий етіопатогенетичний чинник розвитку депресивних станів (травматична ситуація внаслідок війни), вираженість ступеню депресії є різною. Тобто, механізми виникнення депресивного стану, а саме тривожність за власне життя та життя близьких, необхідно обов'язково враховувати при розробці психо-

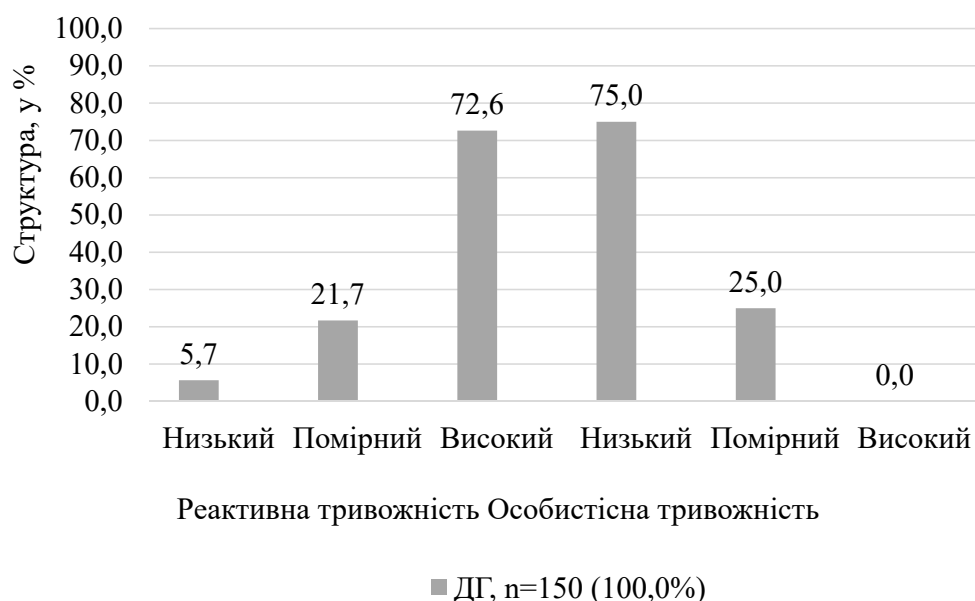


Рис. 1. Розподіл клієнток стоматологічної клініки за вираженістю реактивної та особистісної тривожності (методика Ч. Д. Спілбергера)

Таблиця 4

Розподіл клієнток стоматологічної клініки за наявністю та рівнем депресії (шкала Гамільтона, HDRS)

Наявність / рівень депресії, бал	ДГ		КГ	
	N	%	N	%
Помірна	32	91,4	15	75,0
Виражена	2	5,7	3	15,0
Тяжка	1	2,9	2	10,0
Всього	35	100,0	20	100,0

$\chi^2 - 28,1$; достовірність розбіжностей між групових показників дорівнює $p < 0,05$

Таблиця 5

Розподіл діагностованих симптомів депресії у клієнток стоматологічної клініки (шкала Гамільтона, HDRS)

Симптоми	ДГ, n=35		КГ, n=20	
	N	%	N	%
Знижений настрій	35	100,0	20	100,0
Почуття провини	32	91,4	10	50,0
Суїцидальні тенденції	7	20,0	3	15,0
Труднощі при засипанні	35	100,0	20	100,0
Безсоння	6	17,1	-	0,0
Ранкове пробудження	4	11,4	-	0,0
Праця та діяльність	35	100,0	20	100,0
Загальмованість мислення	20	57,1	6	30,0
Збудження	25	71,4	12	60,0
Психічна тривога	35	100,0	20	100,0
Соматична тривога	19	54,3	8	40,0
Соматичні порушення ШКТ	18	51,4	20	100,0
Загально соматичні симптоми	35	100,0	18	90,0
Розлади сексуальної сфери	4	11,4	-	0,0
Іпохондричні розлади	22	62,9	6	30,0
Втрата ваги	4	11,4	5	25,0
Відношення до власного захворювання	12	34,3	4	20,0
Добові коливання стану	27	77,1	12	60,0

терапевтичного супроводу. У клінічному плані за результатами досліджень виявлено своєрідність впливу «фону війни» у ДГ, що проявлялася «пом'якшенням» клінічної картини, а саме збільшення помірної вираженості депресивних компонентів із зменшенням тривожного компоненту. Середній бал за шкалою HDRS у пацієнтів ДГ склав – малий депресивний епізод – 15,2 балів, тяжкий депресивний епізод – 23. У КГ відповідно 16 та 38 балів.

У рамках дослідження структури зустрічальності симптомів оцінено виявлені симптоми. Розподіл діагностованих симптомів депресії у клієнток стоматологічної клініки (шкала Гамільтона, HDRS), відображено у табл. 5, де відібрані показники, в яких рівень достовірності взаємозв'язку більший від 0,05. Тобто значущі показники за частотою, які враховані при розробці програмних заходів психокорекційного супроводу жінок з тривожними станами, у стоматологічній практиці та оцінки їх ефективності у динаміці.

З даних табл. 5 видно, що у жінок ДГ переважали: знижений депресивний настрій з спонтанними виказуваннями й невербальною поведінкою; почуття провини із самозвинуваченням; труднощі при засипанні (неспокійний сон у продовж ночі, ранкове пробудження); проблеми у трудовій діяльності у вигляді втрати інтересу до праці, добові коливання стану ($p < 0,05$). У клінічній картині ДГ діагностовано наявність психічної тривоги у вигляді підвищеної роздратованості, збільшення проявів загально соматичних симптомів, добових коливань стану ($p < 0,05$), соматичної тривоги перед відвідуванням стоматологічної клініки у вигляді підвищеного серцебиття та потовиділення, задишки, загальносоматичних симптомів у вигляді тяжкості у кінцівках, втрати відчуття енергії ($p < 0,05$). У жінок КГ у нозологічному рівні переважали: знижений депресивний настрій з невербальною поведінкою; труднощі при засипанні; проблеми у трудовій діяльності ($p < 0,05$). Дегерсоналізації, дереа-

Таблиця 6

Розподіл клієток стоматологічної клініки за наявністю та рівнем тривоги (шкала Гамільтона, HARS)

Клінічний рівень вираженості тривоги (у балах)	ДГ, n=150	
	N	%
Субклінічна тривога (< 8)	32	21,3
Тривожний стан (8–20)	106	70,7
Тривожний розлад (20–56)	12	8,0
Всього	106	100,0

лізації, маячних розладів, obsесивно-компульсивних розладів не виявлено.

Наступним етапом стало оцінювання глибини тривоги за Шкалою Гамільтона (HARS) [7]. Дані, отримані по результатах оцінювання розподілу клієток стоматологічної клініки за наявністю та рівнем тривоги, відображені у табл. 6.

З даних табл. 6 видно, що симптоми тривоги в ступені субклінічної тривоги у ДГ діагностовано у 21,3% із середнім балом 7. Тривожний стан діагностовано у 70,0% ДГ з середнім балом 17. У свою чергу, симптоми тривоги у ступені тривожного розладу виявлено у 8,0% ДГ з середнім балом 29, а їх клінічний стан відповідав критеріям тривожного розладу за шкалою HARS. Треба зазначити, що за аналізом клінічної картини та індивідуальних «ситуаційних» чинників у досліджених жінок у кожному конкретному випадку діагноз тривожного розладу, який би відповідав МКХ–10 як самостійна нозологічна одиниця, був виключений. Можна стверджувати, що у ДГ суб'єктивно симптоми тривоги «приховуються» за загальним дезадапційним, травматичним «фоном війни» ($p < 0,05$). Збільшення жінок, які за HARS відповідають тривожному розладу, обумовлено чинником «підвищеного

хвилювання за власне здоров'є та безпеку». Значущість чиннику обґрунтовувалося висловками: «Я бачила новини, я знаходжусь у небезпеці», «Я нікому не потрібна?», «Ми вже ніколи ні будемо жити як раніше?». Такі вислови сформували тривожний фон, який впливав на розвиток депресивних ознак. У подальшому з метою виявлення провідних симптомів тривожного стану, досліджено їх структуру та зустрічальність. Розподіл діагностованих симптомів тривоги за шкалою Гамільтона (HARS) у клієток стоматологічної клініки відображено у табл. 7. З даних табл. 7 видно, що симптоми тривоги у ДГ розподілилися «рівномірно». Переважали «психічні» симптоми тривоги над «соматичними», а саме: тривожний настрій 90,7%, напруга 82,0%, страх 74,0% ($p < 0,05$). Серед «соматичних» симптомів тривоги значущими, на наш погляд, щодо посилення загальної тривожності були наступні: соматичні м'язикові 50,7%, соматичні сенсорні 52,0%, серцево-судинні 51,3%, респіраторні 50,0%, гастроінтестинальні симптоми 52,7%, сечостатеві 52,0% вегетативні 50,0%, поведінка при огляді 50,7% ($p < 0,05$).

Розподіл свідчить про те, що жінкам в умовах війни властиве більш виражене психічне

Таблиця 7

Розподіл діагностованих симптомів тривоги у клієток стоматологічної клініки (шкала Гамільтона, HARS)

Симптоми	ДГ, n=150	
	N	%
Тривожний настрій	136	90,7
Напруга	123	82,0
Страх	111	74,0
Інсомнія	12	8,0
Інтелектуальні порушення	37	24,7
Депресивний настрій	35	23,3
Соматично-м'язикові	76	50,7
Соматично-сенсорні	78	52,0
Серцево-судинні	77	51,3
Респіраторні	75	50,0
Гастроінтестинальні	79	52,7
Сечостатеві	78	52,0
Вегетативні	75	50,0
Поведінка при огляді	76	50,7

реагування на відвідування стоматологічної клініки та отримання послуг, ніж соматичне. Проте, симптоми соматичного радикалу хоча й є менш вираженими за проявом та частотою, проте слугували «підтримуючим фоном тривоги» у періоди між зверненням до стоматологічної клініки та загострювалися безпосередньо при її відвідуванні, а в де яких випадках при думках про відвідування ($p < 0,05$).

Висновки. Узагальнюючи результати дослідження можна зазначити, що у жінок вплив військових подій формує «особистісний тривожний фон», який є «наскрізним» й не має клінічно окреслених ознак. Для реактивної тривожності провокуючим фактором є хвилювання за стан здоров'я з погіршенням когнітивних функцій, оцінки власної компетентності. Реактивна тривожність диференційована як «прогресуюча» із коливанням симптомів до виражених. Виявлено знижену здатність осмислення травматичної ситуації, суб'єктивної значущості, почуття невпевненості, що дезадаптує. Суб'єктивно симптоми тривоги «приховуються» за загальним, дезадапційним травматичним «фоном війни». У свою чергу вагомий етіопатогенетичний чинник (травматизація війною), підтримуючі тривожність за власне життя та життя близьких, сприяє розвитку депресивних ознак. Переважання психічного реагування над соматичним заважає отриманню стоматологічних послуг, а симптоми соматичного радикалу слугують «підтримуючим фоном тривоги» у періоди між зверненням до стоматолога ($p < 0,05$). Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку полягають у науковому пошуку індивідуально-психологічних особливостей та встановлення копінг-стратегії у жінок з тривожними станами, як клієнток стоматологічних клініки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edn.* Washington. DC: APA. 2000. 896 p.
2. Armfield J., Heaton L. Management of fear and anxiety in the dental clinic: a review. *Journal Dent.* 2013. № 58. P. 390–407. <https://doi.org/10.1111/adj.12118>
3. Arjen J., Hoogstraten J. Anxiety and pain during dental injections. *Journal Dent.* – 2009. №37. P. 700–704. <https://doi.org/10.1016/j.jdent.2009.05.023>
4. Weiner A. *The fearful dental patient: a guide to understanding and managing.* Ames: Wiley-Blackwell. 2011. 320 p.
5. Oosterink F., Jongh A., Aartman I. What are people afraid of during dental treatment? Anxiety-provoking capacity of 67 stimuli characteristic of the dental setting. *Eur. Journal Dent Oral Sci.* 2008. №116. – P. 44–51.
6. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Шкала оцінки впливу травматичної події IES-R. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.* – К.: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. С. 171.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
8. Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychological Association. Effective June 1, 2003 (as amended 2010, 2016).* Effective January 1, 2017. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>.
9. Кодекс етики Академії праці, соціальних відносин і туризму. *Протокол 10.* Київ : АПСВТ. 2016. URL : <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf>.
10. Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму. *Протокол № 7, 12.04.2018.* <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/all/themes/apsv/pologenja.pdf>
11. Landau S., Everitt B.S. *A Handbook of Statistical Analyses using SPSS.* Chapman & Hall / CRC Press LLC. 2004. 339 p.
12. Климчук В.О. Математичні методи у психології. *Навчальний посібник для студ. психол. спец.* Київ : Освіта України. 2009. 288 с.
13. Wimmer R. D., Dominick J. R. *Mass Media Research: An Introduction.* Cengage Learning. 2011. 260 p.
14. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of events scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine.* 1979. V41. P. 208–218.
15. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. *Методичний посібник.* – К.: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 281 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ГЕНДЕРНОЮ ІДЕНТИЧНІСТЮ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPING PERSONAL RESPONSIBILITY IN RELATION TO GENDER IDENTITY

Стаття присвячена висвітленню результатів наукових досліджень із проблеми розвитку відповідальності особистості на основі психологічних особливостей зв'язку із структурами гендерної ідентичності.

Обґрунтована актуальність психологічного дослідження проблеми розвитку особистісної відповідальності в сучасному світі. Визначаючи головною потребою людини автентичну і самостійну діяльність у світі, реалізацію свободи вибору, розвиток творчого потенціалу, підкреслена регулююча функція особистої відповідальності. Зазначено, що у психології проблематика формування та реалізації особистості пов'язана з теоріями, що розкривають зміст поняття ідентичність. Ідентичність постає складним інтегративним психологічним феноменом, що характеризує процес і результат уподібнення, отождолення або самокатегоризації особистості з будь-ким або чимось. Ідентичність виступає як частина особистості, як складне інтегративне утворення, включене до структури особистості, що несе у собі відображення закономірності розвитку та функціонування особистості, а особистісна відповідальність виконує інтегративну регулюючу функцію, що забезпечує органічне поєднання різних аспектів людської життєдіяльності.

Висвітлені результати емпіричного дослідження дозволили зробити висновки щодо існування статистично значущих відмінностей в середніх рангах розвитку відповідальності за функціональними показниками між хлопчиками та дівчатами. Порівняння зв'язків параметрів відповідальності у юнаків та дівчат виявило велику роль суб'єктно-особистісного та суспільно значущого результату у механізмах реалізації відповідальності у дівчат.

Ключові слова: особистість, відповідальність, ідентичність, гендерна ідентичність,

розвиток, динаміка, юнацький вік, старшокласники.

This article aims to present the findings of a scientific study focused on the development of personal responsibility, examining how psychological characteristics relate to gender identity structures.

The importance of psychological research on the development of personal responsibility in today's world is well justified. By acknowledging the fundamental human need for genuine and independent engagement, the ability to make choices freely, and the cultivation of creative potential, personal responsibility regulatory function is being highlighted.

It is observed that in psychology, issues related to personality development and realization are linked to theories that explain the concept of identity. Identity is viewed as a complex, integrative psychological phenomenon that reflects the process and outcome of an individual's assimilation, identification, or self-categorization with others or with various aspects of their environment.

Identity functions as a component of personality, representing a complex, integrative element within its structure. It reflects the patterns of personality development and functioning. Meanwhile, personal responsibility serves an integrative regulatory function, ensuring a harmonious interplay among various aspects of human life.

The findings of the empirical study enabled us to conclude that there are statistically significant differences in the average ranks of responsibility development between boys and girls based on functional indicators. An analysis of the relationships between responsibility parameters in boys and girls highlighted the considerable influence of subjective personal and socially significant outcomes on how girls experience and express responsibility.

Key words: personality, responsibility, identity, gender identity, development, dynamics, adolescence, high school students.

УДК 159.952.736
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.19>

Бондаренко В.О.

аспірантка кафедри психології
і педагогіки
Хмельницький національний
університет

Вступ. Неконтрольований глобальний розвиток техногенної цивілізації, триумф інформаційних технологій мають об'єктивний характер і наразі виявляють все більш домінуючий вплив на людину та загалом, на генералізацію деструктивних процесів у світі. Нищівна війна, розв'язана росією забирає тисячі життів дорослих і дітей, відчуття постійної загрози та незахищеності, страх перед майбутнім, якого може і не бути, – все це неминуче викликає зміни в масовій та індивідуальній самосвідомості, у соціальній орієнтації. Тому в епоху глобалізації різко зростає актуальність психологічного дослідження проблеми безпечного та доцільного життя людини, організації конструктивної життєдіяльності. Наростаюча девіталізація людського існування, технізація людини в субстратному та функціональному аспектах,

дефіцит безпосередніх чуттєво-емоційних здібностей, актуалізують необхідність пошуку якісно нової системи цінностей для вирішення проблеми адекватного сприйняття реальності, самореалізації та самотворчості на основі прийняття відповідальних рішень за умови незворотності історичних подій. Як ніколи, головною потребою для людини є автономна і самостійна діяльність у світі, реалізація свободи вибору та особистої відповідальності, розвиток творчої сутності власної ідентичності. У вітчизняній та зарубіжній психології проблематика формування та реалізації особистості пов'язана з теоріями, що розкривають зміст такого поняття, як ідентичність. Ідентичність розглядають і як почуття, і як суму знань про себе, і як поведінкову єдність, тобто вона постає як складний інтегративний психологічний феномен.

В наукових дослідженнях ідентичність трактується як почуття безперервності свого буття як сутності, що відрізняється від інших. З середини 60-70-х рр. минулого століття предметом дослідження в філософії, соціології, психології постає гендерна ідентичність. В класичних зарубіжних теоріях ідентичність розглядається Е. Гідденсом, У. Джеймсом, Е. Дюркгеймом, Ч. Кулі, Д. Марсіа, Дж. Мідом, Е. Фроммом, З. Фройдом, К. Хорні, Е. Еріксоном, К. Ясперсом, М. Мід. Для вітчизняних психолого-педагогічних досліджень особливого значення набувають роботи, присвячені різним аспектам гендерної ідентичності та гендерної соціалізації (В. Васютинський, Т. Говорун, О. Кікінежді, П. Горностаї).

Метою статті є висвітлення результатів наукових досліджень із проблеми психологічних особливостей розвитку особистісної відповідальності у зв'язку із гендерною ідентичністю.

Перші наукові визначення ідентичності – статевої, було запропоновано представниками психоаналізу. Змістом поняття розумілась єдність самосвідомості та поведінки індивіда, що відчуває свою приналежність до певної статі та орієнтується на вимоги відповідної статевої ролі. Виділяючи ідентифікацію як найважливіший механізм соціалізації, психоаналіз визначає, що ідентифікації охоплює кілька областей психічної реальності, що перетинаються:

1) переважне розуміння процесу і результату самоототожнення з іншою людиною, групою, станом або символом на підставі усталеного емоційного зв'язку, а також включення їх у свій внутрішній світ і прийняття як власних норм, цінностей та зразків;

2) упізнавання чогось або когось;

3) уявлення, бачення суб'єктів іншої людини як продовження самої себе, наділення її своїми рисами, почуттями, бажаннями;

4) розуміння та інтерпретація іншої людини шляхом емоційно-когнітивного неусвідомлюваного ототожнення себе з нею [5].

Заслугує на увагу детальна розробка феномену ідентичності Е. Еріксоном в епігенетичній концепції розвитку особистості [5, 13, 14]. Розуміючи ідентичність загалом як процес організації життєвого досвіду в індивідуальне Я, Е. Еріксон наголошує на динамічності, змінюваності ідентичності впродовж усього життя людини, зважаючи на необхідність забезпечувати основну – адаптаційну функцію певної особистісної структури в актуальних динамічних умовах. На думку автора, процес становлення та розвитку ідентичності «оберігає цілісність та індивідуальність досвіду людини, дає їй можливість передбачати як внутрішні, так і зовнішні небезпеки та порівнювати свої здібності з соціальними можливостями, що надаються

суспільством» [13, р. 67]. Слід відзначити, що поняття ідентичності в розумінні Е. Еріксона, релевантне, передусім, поняттю постійного, безперервного розвитку Я. В авторській концепції персональна і соціальна ідентичність виступають певною єдністю, двома нерозривними гранями визначального процесу – процесу психосоціального розвитку особистості, формування її его-ідентичності.

В контексті нашої наукової розвідки, ідентичність можна розуміти як особистісно прийнятій і ґрунтовно засвоєний образ Я у всьому діапазоні взаємин особистості із зовнішнім простором, почуття адекватності та стабільного володіння власним Я незалежно від динаміки Я та ситуації на основі здатності до повноцінного вирішення завдань, що виникають на кожному етапі онтогенезу.

Ідентичність постає феноменом рефлексивним, пов'язаним із переживанням та усвідомленням людиною себе у світі. У цьому сенсі ідентичність завжди пов'язана з самістю і Я-концепцією. Це означає, що ідентичність одночасно постає і як процес особистісного синтезу, і як його поточний результат, який спрямовується певним набором її ключових елементів: Self, особистісними сенсами, мотивами, що є одночасно ядерними елементами Я-концепції.

Таким чином, ідентичність є позначенням психологічного феномену, пов'язаного з визначеністю людини у світі. Ідентичність – це поняття, що характеризує процес і результат уподібнення, ототожнення або самокатегоризації особистості з будь-ким або чимось, що направляє Self як ключовим елементом Я-концепції особистості. Ідентичність виступає як частина особистості, як складне інтегративне утворення, включене до структури особистості, що несе у собі відображення закономірності розвитку та функціонування особистості. Водночас, особистість є вершиною багатовимірних ідентифікацій особистості (гендерної, професійної, етнічної та інших), забезпечуючи їх узгодження і цілісність людини [2, 4, 6].

Таким чином, ідентичність як складна багаторівнева система є елементом (частиною) особистості, оскільки виникає і існує як функція та результат процесу самосвідомості особистості, тобто самовизначення та конструювання особистістю себе, своєї Я-концепції.

У всій складній динамічній структурі особистості особливий статус має відповідальність. Саме особистісна відповідальність виконує інтегративну регулюючу функцію, що забезпечує органічне поєднання різних аспектів людської життєдіяльності. Завдяки смислово узгодженню особистісного та соціального, суб'єктивного та об'єктивного в психіці, в процесі виконання безлічі ролей, людина не

руйнує себе, а зберігає внутрішню єдність, досягає еґо-ідентичності, існує в об'єктивному просторі, що організовується згідно із індивідуальними цілями.

Відповідальність ми розуміємо регулятивним принципом психічного життя, внутрішньою силою особистості, яка забезпечує постійний самоконтроль, що утверджується в процесі багатовимірних ідентифікацій особистості. Людську відповідальність ґрунтує неповторність та своєрідність життєдіяльності кожної особи. Відповідальність визначає успішність, способи самоактуалізації особистості та продуктивну реалізацію творчого потенціалу [12]. На відповідальний вчинок здатна лише людина, яка усвідомила свою спроможність до вільного вибору на основі визнання власної унікальності та неповторності.

Ідентичність, як динамічна структура, співвідносна з процесом постійного, безперервного розвитку Я. Доречно зважати, що цей розвиток нелінійний і нерівномірний, проходить через подолання криз ідентичності. Ідентичність формується і змінюється впродовж усього життя людини, забезпечуючи адаптацію індивіда у суспільстві, оберігає цілісність та індивідуальність досвіду людини, дає йому можливість передбачати як внутрішні, так і зовнішні небезпеки та почивнювати свої здібності із соціальними можливостями, що надаються суспільством.

Сформована або усвідомлена ідентичність включає вибір цілей, цінностей і переконань. Цей вибір актуалізується під час кризи ідентичності і є основою подальшого визначення сенсу життя. Кризи ідентичності – періоди, коли виникає конфлікт між конфігурацією елементів ідентичності, що склалася до цього моменту, з відповідним їй способом «вписування» себе в навколишній світ і умовами існування індивіда, що змінилися. Для виходу з кризи індивід повинен докласти певних зусиль, щоб знайти і прийняти нові цінності та види діяльності.

Таким чином, ідентичність завжди пов'язана з самістю та Я-концепцією. Почуття ідентичності є синонімом самосвідомості, і його можна розуміти суб'єктивним еквівалентом Еґо. Ідентичність (і всі її рівні та складові), визначені та спрямовуються мотиваційною структурою, орієнтованою на досягнення особистістю позитивної самооцінки. Будь-який вид ідентичності є ідентичністю особистості.

У більшості сучасних психологічних уявлень саме за особистістю закріплюється статус провідної інтегруючої та регулюючої інстанції, яка забезпечує цілісність Я-концепції та впорядковує багаторівневий процес ідентифікацій у постійному процесі узгодження об'єктивного та суб'єктивного. Особистість

перетворює зовнішні соціокультурні знаки-символи в особистісно значущі та осмислені, суголосні з потребами організму, цінності та сенси, що впливають на стан та ставлення людини до самої себе, інших та світу. Звідси, ідентичність постає як частина особистості, як складне інтегративне утворення, включене до структури особистості, яке несе у собі відбиток закономірності розвитку та функціонування особистості.

Вважається, що гендерна соціалізація – це процес засвоєння людиною норм і зразків поведінки, прийнятої (дозволеної) в даному суспільстві для чоловіка і жінки, що здійснюється за допомогою різних соціальних інститутів (школа, сім'я, ЗМІ, релігія, політика тощо) [2, 6].

Дослідники зазначають, що процес гендерної соціалізації особистості спрямовується за допомогою різних соціальних та культурних механізмів, одним із яких є гендерна роль. У широкому значенні поняття соціальної ролі означає спосіб поведінки людей у системі міжособистісних відносин, що залежить від їхньої позиції в суспільстві і відповідає прийнятним у даному суспільстві нормам, розпорядженням та очікуванням. Під гендерною роллю розуміють систему соціальних стандартів, розпоряджень, стереотипів, яким людина має відповідати, щоб її визнавали як хлопчика (чоловіка) чи дівчинку (жінку). Гендерні стереотипи – це стандартизовані уявлення про моделі поведінки та риси характеру, що відповідають поняттям «чоловіче-маскулінне» та «жіноче-фемінне». Маскулінність і фемінність – це нормативні уявлення про соматичні, психічні та поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок [11].

Провідна роль формуванні мужності-жіночності відводиться соціальним очікуванням. Саме вони спрямовують та інтерпретують поведінку людини як відповідну для чоловіків або жінок. Гендерні ролі і стереотипи дослідники об'єднують іноді, згідно Е. Гоффманом, в поняття «гендерний дисплей» [10]. У цьому випадку мається на увазі величезне різноманіття проявів «культурних складових статі» – всіх стереотипів та шляхів соціалізації та ідентифікації, пов'язаних із запропонованими та нав'язуваними суспільством гендерними нормами [10, р. 62–84].

Гендерна ідентичність – це сукупність ідеальних уявлень суспільства про факт статевого диморфізму, що транслюють особистісній свідомості систему норм поведінки, розпоряджень мислення та відчуття, зразків самосприйняття. Вся ця система норм і зразків є елементами системоутворення форм життя-забезпечення та способів культуротворення, і як матеріальний носій гендерна ідентичність спирається на сукупність статево-вікових особливостей індивіда [5].

Таким чином, гендерна ідентичність постає як найважливіша частина загальної Я-концепції особистості, що забезпечує їй (особистості) почуття адекватності незалежно від різних змін Я та ситуації. Гендерна ідентичність є своєрідним особистісним вибором та «досягненням», яке дозволяє людині переживати почуття цілісності та конгруентності свого Я у ситуаціях рольової взаємодії. У гендерній ідентичності як частині загальної Я-концепції особистості знаходять відображення структурні елементи, функції, механізми та потреби особистості, зокрема, почуття відповідальності.

Майже у всіх підручниках та навчальних посібниках з вікової та педагогічної психології йдеться про випереджальний анатомо-фізіологічний розвиток дівчат у підлітковому та частково в ранньому юнацькому віці порівняно з юнаками [1, 7]. Водночас вказується на недолік психологічних властивостей, якими можна як простежити це випередження, такі визначити відмінність психічних проявів в осіб різної статі.

Вже у процесі соціалізації в дитячому віці дорослі, зазвичай, вимагають від дівчаток більшої дисциплінованості та підпорядкування правилам та вимогам. Вивчати і враховувати статевої відмінності психіки в підлітковому та ранньому юнацькому віці необхідно подвійно, оскільки в цей період відбувається остаточне формування та прояв усіх функцій організму та психіки школяра. Безсумнівно, що актуальність розгляду цього питання зростає багаторазово з урахуванням випереджального розвитку дівчат.

У поданні хлопчиків більшість чоловіків рішучі, відповідальні, незалежні, енергійні, сильні, впевнені, діяльні (якості розташовані в порядку зменшення факторних ваг). Дівчатка якості відповідальності не пов'язують із образом чоловіків. У поданні хлопчиків більшість жінок добрі, чесні, відповідальні та чуйні. У дівчат якості відповідальності також не знайшлося місця для характеристики образу жінки. Образ «Я» у хлопців постає як відповідальний, діяльний, чесний, енергійний, чуйний. Образ «Я» у дівчат: відповідальна, добра, справедлива, чесна, чуйна.

Наше емпіричне дослідження рівня розвитку відповідальності охоплювало старшокласників шкіл черкаських міських шкіл. Нами

був використаний адаптований опитувальник дослідження відповідальності (В. Прядейна), який включав 210 питань, який дозволяє виявити діапазон важливих складових відповідальності. Виразність кожної із складових визначалася за сумою відповідей. У розрахунок бралися ті характеристики, які говорили про виразність ознаки, і приймалися до уваги відповіді, що несуть протилежні показники. Усі розрахунки здійснювалися за допомогою програмного продукту SPSS Statistics.

З метою проведення оцінювання відмінностей одночасно між двома вибірками (дівчатами і хлопчиками) за рівнем розвитку вікової відповідальності за кожним функціональним показником був застосований U-критерій Манна-Уїтні для незалежних вибірок на рівні $p \leq 0,05$.

Були сформульовані такі статистичні гіпотези:

H_0 : Рівень розвитку відповідальності (за конкретним функціональним показником) у хлопців не нижче рівня розвитку відповідальності за цим же показником у дівчат.

H_1 : Рівень розвитку відповідальності (за конкретним функціональним показником) у хлопців нижче рівня розвитку відповідальності за цим же показником у дівчат.

Отримані результати, презентовані у таблиці 1, дозволяють сформулювати такі висновки:

1. Нульова гіпотеза (H_0) не відхиляється у випадках з такими функціональними показниками відповідальності: динамічний (аергічність), емоційний (астенічність), операційний (агармонічність), мотиваційний (егоцентричність), когнітивний (свідомість), змістовий (агормонійність).

Таким чином, відсутні статистично значущі відмінності в середніх рангах розвитку відповідальності за вищезазначеними функціональними показниками між хлопчиками та дівчатами.

2. Нульова гіпотеза (H_0) відхиляється і приймається альтернативна гіпотеза (H_1) у випадках з такими функціональними показниками відповідальності: динамічний (ергічність), емоційний (астенічність), регуляторний (інтернальність і екстернальність), операційний (гармонійність), мотиваційний (соціоцентричність), когнітивний (поінформованість), результативний (предметність і суб'єктність), змістовий (гармонійність).

Таблиця 1

Відмінності між показниками рівня розвитку відповідальності у дівчат і хлопців

	Динамічний		Емоційний		Регуляторний		Операційний	
	ергічність	аергічність	стенічність	астенічність	інтернальність	екстернальність	гармонійність	агармонійність
U	302,0	959,00	630,00	550,500	581,000	570,000	372,500	484,500
W	932,0	2444,0	1371,0	928,500	1361,000	1098,000	837,500	890,500
Z	-5,295	-0,742	-2,712	-1,465	-3,387	-1,971	-3,200	-0,077

Отже, маємо підстави для формулювання **висновку**: існують статистично значущі відмінності в середніх рангах розвитку відповідальності за вищезазначеними функціональними показниками між хлопчиками та дівчатами. Порівняння зв'язків параметрів відповідальності у юнаків та дівчат виявило велику роль суб'єктно-особистісного та суспільно значущого результатів у механізмах реалізації відповідальності у дівчат. Істотним фактором, що впливає на відповідальність у юнаків, є зниження власної залежності від обставин або мінімізація небажання взяття відповідальності на себе. У дівчат таким компенсаторним чинником, що впливає підвищення поведінкової активності та взяття відповідальності є зниження поведінкової пасивності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вікова психологія / ред. проф. Г.С. Костюка. Київ : Радянська школа, 1976. 276 с.
2. Горностай П. П. Основи теорії ґендеру : навчальний посібник. Київ : К.І.С., 2004. С. 132–156.
3. Йонас Ганс. Принцип відповідальності. У пошуках етики для технологічної цивілізації. Київ : Лібра, 2001. 400 с.
4. Кікінежді О. Ідентифікація як соціально-психологічний феномен диференціації статі : автореф. дис. ... доктора психол. наук. Київ : 2012. 44 с.
5. Кононов І., Кононов І., Концепція ідентифікації та ідентичності в психоаналізі: Зигмунд Фройд та Ерік Еріксон. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки. 2013. №23(3). С. 5–27.
6. Кравець В. Історія ґендерної педагогіки : навчальний посібник. Тернопіль : Джура, 2005. 440 с.
7. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
8. Савчин М.В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
9. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
10. Bern S. Gender Shema Theory and Its Implication for Child Development. Sings: J. of Women in Culture and Society. 1983. Vol. 8.No. 4. P. 43–75.
11. Goffman E. Gender Display. Studies in the Anthropology of Visual Communication. 1977. № 3. P. 62–84.
12. Konovalchuk V. I. Responsibility in the regulation of creativity potential. Innovative solutions in modern science. № 1 (10). 2017. P. 141–150.
13. Erikson E. Insight and responsibility. New York : Norton, 1964. 125 p.
14. Erikson E.H. Identity and the life cycle: Selected papers. Psychological Issues. 1959. Vol. 1. P. 5–165.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ІДЕНТИЧНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ

PECULIARITIES OF WORKING WITH PERSONAL IDENTITY IN POSITIVE PSYCHOTHERAPY

У статті досліджуються теоретичні аспекти трактування явища ідентичності як процесу та результату становлення особистості та індивідуальності. Проаналізовано різноаспектні підходи до розуміння поняття ідентичність, зокрема з філософський, політичний, соціологічний, культурний та психологічний. А також описуються методологічні та прикладні особливості реалізації психотерапевтичного процесу в позитивній психотерапії через призму вирішення проблем особистості, які пов'язані з ідентичністю. Зокрема, обґрунтована доцільність використання методологічного підходу Н. Пезешкіана щодо розширення ідентичності особистості за шістьма рівнями (Я-людина, Я-сім'я, Я-група людей, Я-мешканець міста, селища, Я-громадянин країни, Я-мешканець планети Земля). Такий підхід Н. Пезешкіана є системний, багатаспектним та охоплює всі смислові наповнення ідентичності в механізмах становлення Я людини як особистості, індивіда, індивідуальності та суб'єкта в часовому континуумі із залученням потенціалу позитуму. Прояв Я ідентичності особистості вербалізується у базових емоційних настановленнях. Детально їх Н. Пезешкіан описує у 4 сферах: Я, Ти, Ми, Пра-ми. Продовжуючи ідею Н. Пезешкіана, В. Карікаш виокремив рівні становлення ідентичності: ситуативний, базовий, змістовий. Останні у прикладному аспекті визначають стратегічні напрямки побудовання психотерапевтичного процесу з актуальним, базовим, внутрішнім та ключовим конфліктами. Так, зокрема при роботі з ідентичністю на ситуативному рівні, маніфестує актуальний конфлікт, що може задіювати чотири сфери балансної моделі (тіло; діяльність, контакти, уява). При роботі на другому рівні відбувається терапії змістового контексту ідентичності, яка проявляється парою актуальних здібностей (первинною та вторинною) і відображається у внутрішньому конфлікті. Базовий рівень роботи – це передусім дослідження базових емоційних настановлень через сфери Я, Ти, Ми, Пра-ми, які власне наповнюють сенсами базову ідентичність.

Ключові слова: ідентичність, ідентифікація, психотерапія, внутрішній конфлікт,

актуальний конфлікт, ключовий конфлікт, базовий конфлікт.

The article examines the theoretical aspects of the interpretation of the phenomenon of identity as a process and result of the formation of personality and individuality. Various approaches to understanding the concept of identity are analyzed, including philosophical, political, sociological, cultural and psychological. Methodological and applied features of the implementation of the psychotherapeutic process in positive psychotherapy through the prism of solving personality problems related to identity are also described. In particular, the justified expediency of using the methodological approach of N. Pezeshkian regarding the expansion of personal identity on six levels (I am a person, I am a family, I am a group of people, I am a resident of a city, village, I am a citizen of a country, I am an inhabitant of the planet Earth). This approach of N. Pezeshkian is systemic, multi-faceted and covers all the semantic fillings of identity in the mechanisms of the formation of the human self as a personality, individual, individuality and subject in the time continuum with the involvement of the potential of positum. The I manifestation of the individual's identity is verbalized in basic emotional attitudes. N. Pezashkian describes them in detail in 4 spheres: I, You, We, Pra-we. Continuing the idea of N. Pezashkian, V. Karikash singled out the levels of identity formation: situational, basic, substantive. The latter, in an applied aspect, determine the strategic directions of building a psychotherapeutic process with actual, basic, internal and key conflicts. Thus, in particular, when working with identity at the situational level, an actual conflict manifests itself, which can involve four spheres of the balance model (body; activity, contacts, imagination). When working at the second level, there is therapy of the meaningful context of identity, which is manifested by a pair of actual abilities (primary and secondary) and is reflected in an internal conflict. The basic level of work is primarily a study of basic emotional attitudes through the spheres of I, You, We, Pra-we, which actually fill the basic identity with meaning.

Key words: identity, identification, psychotherapy, internal conflict, actual conflict, key conflict, basic conflict.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.20>

Бригадир М.Б.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Бамбурак-Кречківська Н.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Комунальний заклад Львівської
обласної ради Львівський обласний
інститут післядипломної педагогічної
освіти

Актуальність теми дослідження. Становлення та розвиток особистості є складним та безперервним процесом, який не може відбуватись без самоусвідомлення, самоприйняття та самовизначення. При цьому важливим є соціальне оточення, яке генерує форми, зразки самопрояву кожної особи та суб'єктна активність самої людини щодо рефлексії та екстернаціоналізації привласненого. Для позначення цього двохстороннього явища у психології послуговується поняттям «ідентичність». Воно є достатньо широким та має

кілька площин: екзистенційну, психологічну, соціальну, біологічну, соціокультурну. Ідентичність проявляється через: сукупність внутрішніх уявлень особистості про себе (хто я?); поведінку, яку транслює людина.

Ідентичність формується в процесі всього життя людини, корегується та змінюється, визначається перспективами існування в соціумі, є своєрідною маскою, яку людина приміряє і носить. При дослідженні ідентичності варто зауважити на таких аспектах: особистісному (як людина сприймає себе саму, як

відбуваються процеси самоусвідомлення, самоприйняття в безперервному часовому континіумі, як проявляються її індивідуальні характеристики та властивості, внутрішня когерентність, узгодження цінностей, бажань, прагнень); соціальному (прояв особистості у системі соціальних ролей, вибудування стосунків з соціальним оточенням, міра демонстрування власної автентичності).

Як вказують численні дослідження психологів, формування ідентичності є нелінійним та супроводжується багатьма кризовими моментами. Завдання психотерапевта добре розуміти проблеми клієнта та диференціювати їх в залежності від генези походження, а відтак формувати відповідні стратегії роботи.

Ідентичність в психотерапії є однією з центральних тем, оскільки вона визначає, як людина бачить себе, взаємодіє з іншими та вирішує життєві проблеми. Допмагаючи клієнтам у розвитку або переосмисленні своєї ідентичності, психотерапевти сприяють підвищенню їхньої самооцінки, автентичності, а у підсумку покращуються показники її психологічного добробуту. В межах позитивної психотерапії, знаходимо комплексне теоретичне, методологічне та прикладне обґрунтування здійснення психотерапевтичного втручання щодо вирішення проблем ідентичності.

Мета статті. Дослідити теоретичні, методологічні та прикладні особливості роботи з ідентичністю в позитивній психотерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема ідентичності досліджувалась багатьма науковцями із різних галузей, можемо аналізувати досвід вивчення такої проблематики у філософській, політичній, соціальній, культурній, психологічній сферах. Проте єдиного розуміння та трактування феномену ідентичності поки не існує. А така обставина спричинює часто маніпулятивне та некоректне використання поняття при аналізі та описі соціокультурних проблем та ситуацій.

Поняття ідентичності трактується як спосіб самовизначення, ототожнення, однаковості, споріднення. Завжди пов'язане із внутрішнім відчуттям та самовалідацією особистості в соціальному оточенні. Через зовнішній прояв у діях, відреагуваннях на ситуації та обставини стає можливою ідентифікація, розпізнавання, виокремлення особи у групі.

У царині соціології процеси ідентифікації пов'язуються із соціальними групами, соціальними статусами, стереотипними моделями поведінки, стилем життя, соціалізацією. Так, зокрема Я. Туан, досліджуючи цю проблематику, розмежує поняття місця та простору, на його думку перше формує середовище безпеки, воно динамічне, друге – генерує відчуття свободи, яке є статичним [20, с. 3–6]. Проектуючи цю ідею на модель ієрархії потреб А. Мас-

лова, можемо констатувати про одночасне задоволення важливих потреб для особистості і нижчого, і вищого рівнів [17]. Тим самим можемо спостерігати вплив соціального на психічне та зворотний ефект переходу психічного у соціальне.

Послугуючись географічною призмою трактування ідентичності, соціологи вказують на появу таких психічних феноменів як: емоційний зв'язок із місцем проживання [8, с. 137], приналежність до певної групи, розмежування «свої-чужі». Саме тут постає важливе питання сталості чи мінливості ідентичності. З однієї сторони важливо відчувати та бути причетним до чогось постійного, стабільного (культури, раси, статі) – в такому аспекті можемо зустріти багато випадків маніпуляцій зі стороною політиків та зростання шовіністичних тенденцій. Ті хто себе зараховує до певної групи повинні репрезентувати певний набір ідеалів, інтересів і моделей поведінки, для того щоб відчувати й демонструвати свою автентичність [16]. З другої сторони – у формуванні ідентичності важлива присутність складової суб'єктності, що саме обирає особистість, що є синхронно з її цінностями, нормами моралі і відповідає її власному відчуттю приналежності до певної групи. К. Аппіах зазначає, що хоча «контури ідентичності є глибокими справжніми, вони не є більш нетлінними, незмінними чи трансцендентними, ніж інші речі, які створюють чоловіки та жінки» [3, с. 113].

Натомість постмодерністи взагалі не визнають явища ідентичності, на їх переконання це мінливий наратив, який знаходиться в межах соціальної чи культурної ролі, яку особистість має грати. В такому трактуванні суб'єкти є контингентними, пластичними, гібридними сукупностями, які ніколи не перестають розвиватися та пристосовуватися до будь-якої кількості контекстів. Як зазначають С. Хол і П. дю Гей: «Ідентичності – це як би позиції, які суб'єкт зобов'язаний виконувати, завжди знаючи, що вони є репрезентаціями, які побудовані через відмінності, а тому ніколи не можуть бути адекватними ідентичним суб'єктним процесам, які в них вкладені» [10, с. 6]. Тож для постмодерністів, ідентичність є ефемерною позицією, яка є актуальною в даний момент [2; 12], проте, таке трактування нівелює явище та потребу в причетності, в глибоку змісті процесів ідентифікації. Для цілісності особистості важливо знати: «Хто я?», як вона відчуває себе та як її бачать інші. Це складний процес самовизначення, який забезпечує людині відчуття свободи, право бути.

Антропологи, вивчаючи явище ідентичності зацентровують увагу на тому, чи маркери ідентифікації мають історичне, культурне коріння, чи вона ґрунтується на прихильностях, які еволюціонують і змінюються.

Процес ідентифікації має як соціальний та особистісний аспект. З однієї сторони – це сформовані культурні цінності, норми, традиції, стереотипи, які задають поле самовизначення та чітко вказують на допустимість чи неприпустимість бути людині в певних ролях. З іншої – це еволюційний процес, який обмежений особистим простором саморефлексії та присутності різної міри суб'єктності у виборі ким бути.

В літературних джерелах знаходимо поняття «гібридної ідентичності», яка поєднує та змішує окремі компоненти ідентичності для адаптації до різних середовищ. Гібридні ідентичності Салман Русдді називає такою часткою Я, яка відображає множинну культур і мінливість суспільства, в якому живе особистість [4; 11].

Підхід есенціалістів та постмодерністів значно спрощує, примітивізує процеси становлення особистості та суть індивідуальності. В розвитку внутрішнього образу Я, людина відчуває інстинктивну потребу до схожості, конформності та групової гармонії [9; 15]. Проте повноцінний процес соціалізації не можливий без присутності індивідуальності, а відтак при розгляді ідентичності доцільно виокремити її різні рівні: індивідуальна, реляційна та колективна. Перший рівень стосується того, яке уявлення в особистості про себе, як вона репрезентує себе в довіллі, як її сприймає оточення. Реляційний – пов'язаний із проявом Я, яке залучене до спільної діяльності. Це своєрідний спосіб самопрезентації себе, серед певної групи осіб, який з однієї сторони визначається мотивацією референтності перебування у цьому оточенні, з іншої – відчуттям себе в цьому соціальному довіллі. Колективний – визначає, з якими групами особистість себе ототожнює та ідентифікує, як органічна частка, це саме ті об'єднання, які формують відчуття згуртованості, захисту. Індивідуальність проявляється через унікальне ситуативне поєднання ідентичностей особистості, але набір рольовий центрується навколо генералізованих прийнятих нею цінностей та норм.

Також варто зауважити, що ідентичність особистості є складним динамічним утворенням, яке детермінується віковими, історичними, соціальними і культурними чинниками. Щодо пріоритетності прояву різних сторін особистісної ідентичності, то тут варто зауважити на конгломераті свідомих та несвідомих процесів. Р. Джоссельсон описує ідентичність як «динамічне поєднання частин особистості з реаліями соціального світу, щоб людина мала сенс як внутрішньої узгодженості, так і змістовного зв'язку з реальним світом» [14, с. 12–13]. Ідентичність людини є багатоаспектною та багатогранною і може бути конфліктною; ранжованою за важливістю через мінливе довілля. А. Сен вказує на те, що ідентичність

є множинною, одна її складова не применшує важливості і значимості іншої [19, с. 19]. Які аспекти ідентичності свідомо чи несвідомо будуть проявлятися – визначатимуться контекстом і обставинами, а також темпераментом та емоційними потребами особистості.

Ідентичність є нестійкою та мінливою, пріоритетністю у її прояві є ситуація та обставини, прихильники психоаналізу описують це як здорова еґо-ідентичність: «суб'єктивне відчуття безперервності існування однієї і тієї ж особи з часом і в різних ситуаціях» [5, с. 121]. Становлення «Я» (самості) відбувається в процесі соціальної взаємодії, де люди пізнають себе, спостерігаючи за реакціями інших. Ключовим соціально-психологічним механізмом становлення самості є прийняття ролі іншого. В. Джеймс, зокрема зазначає, що людина має стільки окремих «Я», скільки існує соціальних груп, думка яких для неї є важливою [13].

Особистісна ідентичність володіє часовим континіумом, поєднуючи характеристики минулого, теперішнього та майбутнього, навіть якщо теперішнє або майбутнє Я більше не ідентифікує себе як та сама людина, якою вона колись була. Це один із парадоксів ідентичності: досвід змінює те, ким людина є, як вона бачить світ, а також як вона сприймає інших.

Е. Еріксон досліджуючи ідентичність визначає такі її складові:

- 1) відчуття особистої безперервності в часі та через ситуації;
- 2) почуття внутрішньої свободи;
- 3) прихильність до певних саморепрезентацій як самовизначень;
- 4) демонстрація визначених переважаючих рольових моделей поведінки;
- 5) визнання рольових зобов'язань і переконань у подачі «значимого Я для інших»;
- 6) цінності та ідеали;
- 7) світогляд, який надає життю сенс [6; 7].

Е. Еріксон зазначає, що ідентичність починається задовго до того, як виникає самоусвідомлення, оскільки вона зароджується у зв'язках та стосунках із значимими особами оточення (перш за все з батьками). Але при цьому важлива присутність базової довіри, її відсутність, або руйнування є попередником кризи ідентичності (що в пізньому підлітковому віці, Е. Еріксон, описує як дифузю ідентичності). Так, часто спостерігається постійні сумніви щодо етнічної, гендерної, релігійної, сексуальної чи расової приналежності. Втрата розуміння «хто Я», які цінності, норми, правила є прийнятними та сповідаються. Криза ідентичності спостерігається на кожному віковому етапі, тоді прийняття власної особистості ставиться під сумнів або відкидається, особистість стає чутливою до тиску однолітків; прагне бути прийнята групою. В цих обставинах Е. Ерік-

сон акцентую увагу на поетапності формування ідентичності: «Важко бути толерантним, якщо в глибині душі ти не зовсім впевнений, що ти чоловік (або жінка), що ти коли-небудь будеш привабливим, що ти зможеш керувати своїми потягами, що ти справді знаєш, хто ти є, що ти знаєш, що ти хочеш бути, що ти знаєш, як ти виглядаєш, як робити правильно, раз і назавжди, взяти на себе зобов'язання неправильного друга, сексуального партнера, лідера, фахівця» [6, с. 93]. Якщо перебіг кризи надто важкий, то може виникнути патологія ідентичності (наприклад, нарцистичний розлад особистості), яка зазвичай є «результатом порушення функціонування еґо, спричинене функціональними або органічними розладами» [5, с. 154].

Для повного розуміння механізмів та значення ідентичності ми пропонуємо використувати підходи та принципи транскультурної позитивної психотерапії (ППТ). Її засновник, Н. Пезешкіан, трактує ідентичність та її розширення, як можливість зцілення особистості через терапевтичні втручання. Зокрема, він визначає 6 рівнів розширення ідентичності, які логічно з'являються в житті людини і визначають її сенсове наповнення та ментальне благополуччя:

1) ідентичність – у ролі людини – поява Я-концепції, формування уявлення та розуміння статевої, гендерної ідентичностей – традиційно відображається як кризовий період, через початкову сепарацію та власне самоусвідомлення;

2) Я-родина – сім'я – первинна соціалізація у колі найближчого оточення, формування внутрішнього розуміння «Хто Я?», через комунікацію та взаємодію з батьками, родичами;

3) Я-і моя група (клас, студентська група, професійна спільнота та ін.) – засвоєння норм, цінностей культури саме тої групи, до якої вважає себе причетною особистість і де відбувається її самореалізація;

4) Я-мешканець міста, селища – формування просторової ідентичності, прийняття автентичності, місцевого колориту, поява відчуття приналежності до громадської спільноти;

5) Я-громадянин країни – формування національної та етнічної ідентичності, свідомості;

6) Я-мешканець планети Земля – найвищий рівень ідентичності, який полягає у формуванні екологічної свідомості, світоглядних позицій щодо спадку, який передається нащадкам [18].

Такий підхід Н. Пезешкіана є системний, багатоаспектним та охоплює всі смислові наповнення ідентичності в механізмах становлення Я людини як особистості, індивіда, індивідуальності та суб'єкта в часовому континуумі із залученням потенціалу позитуму. Прояв Я, ідентичності особистості вербалізується у базових емоційних настановленнях.

Детально їх Н. Пезашкіан описує у 4 сферах: Я (проявляється у особистісній, індивідуальній та суб'єктній площинах, самосвідомості, самооцінці, самоцінності), Ти (має прояв у діадних стосунках, фіксує досвід довіри партнеру, безумовного прийняття та ін.); Ми (моделі поведінки, емоційно-оцінкових реакцій, система знання стосовно соціального оточення); Пра-ми (світоглядні концепції, моральні переконання, традиції). Формування всіх чотирьох сфер відбувається в сім'ї – в базовому та первинному інституті соціалізації [18].

Сформовані базові емоційні настановлення можуть детермінувати негаразди та конфліктну взаємодію особистості з оточенням та маніфестувати у базовому конфлікті (в позитивній психотерапії виокремлюють кілька видів конфлікту – актуальний, базовий, внутрішній та ключовий). Щодо психотерапевтичного процесу, то в межах цього підходу він відбувається саме на базовому глибинному рівні.

В. Карікаш, досвід особистості, який сформований у базових емоційних настановленнях, визначає терміном «первинна емоційна ідентичність». Ідентичність ним трактується як результат самоідентифікації особистості, який виражений в її Я-концепції [1].

Формування ідентичності В. Карікашем розглядається на трьох рівнях: ситуативному, змістовому і базовому. Зазвичай неоднозначність у розуміння власної ідентичності породжує конфлікти, а відтак провокуються кризи та проблеми самовизначення і проявляються відповідно в актуальному, внутрішньому та базовому конфліктах [1]. Відтак консультативна та терапевтична робота центрується навколо проблеми самоідентифікації.

Важливо в психотерапевтичній роботі акцентувати увагу та планувати стратегії роботи з позиції екзистенційної ідентичності, яка визначає динаміку життєвого сценарію на певному віковому періоді. Екзистенційну ідентичність В. Карікаш визначає як квінтесенцію особистісної рефлексії на кожному віковому етапі, розуміння індивідом: «Хто я на цьому етапі життєвого шляху і які мої найважливіші цілі і цінності?» [1].

В. Карікаш виокремлює п'ять важливих періодів в житті особистості, які характеризуються провідною екзистенційною ідентичністю, він її називає «вершиною долі»:

1) Я-син(донька) – її формування відбувається на першому етапі життєвого шляху, усвідомлення статевої, гендерної ідентичностей, є періодом формування самооцінки особистості (її віддзеркалення в очах найближчого оточення – мами, тата), багато турботи про тіло, душу, дух, задоволення базових потреб, залежність у стосунку із значимими дорослими, послух схвалюється, водночас це період еґоцентричності;

2) Я-чоловік/жінка (дорослий) – прояв статевої та гендерної ідентичності, вибудування партнерських стосунків, сепарація від першої сім'ї, здобування досвіду прийняття іншого, перевагою є вміння бути самостійним зберігати власні особисті кордони та поважати кордони інших, відбувається апробація та реалізація базових емоційних настановлень у сфері Ти, неуспішна ідентифікація на цій вершині може провокувати екзистенційну кризу та можливу втечу на попередню вершину Я-син (донька), або на наступну – Я-батько/мати;

3) Я-батько/мати – здобування нової екзистенційної ідентичності через досвід батьківства, розширення внутрішнього особистісного змісту до сфери Ми, причиною кризи тут може бути асинхронність у зрілості та готовності до батьківства партнерів у шлюбі;

4) Я-людина – ідентичність соціальної зрілості, вибудування позиції громадянина, волонтерство, служіння – провідна мотивація, активізується сфера Пра-ми;

5) Я-частина всесвіту (космічна ідентичність за Н.Пезешкіаном), актуалізація екзистенційних питань: життя і смерті, що залишається після смерті, подолання страху смерті, формування концепції безсмертя [1].

Ідентичність є результатом формування стійкої системи соціальних ролей, але при цьому функціональне рольове призначення має бути усвідомленим. У психотерапії дослідження ідентичності є важливою частиною процесу самопізнання і може відігравати ключову роль у розв'язанні психологічних проблем. Саме в позитивній психотерапії дослідження ідентичності дає змогу аналізувати клієнта і його проблеми одночасно в кількох площинах, а відтак допомагає зрозуміти, звідки беруться ті чи інші установки або внутрішні конфлікти.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Ідентичність особистості — це динамічне і багатогранне явище, яке включає самовизначення, інтеграцію життєвого досвіду, соціальні взаємодії та відчуття безперервності і унікальності особи. Вона формується протягом життя і постійно змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, допомагаючи людині знайти своє місце в світі та зрозуміти, хто вона є.

Психотерапевти часто стикаються з ситуаціями, коли клієнти відчують розгубленість щодо того, ким вони є, або ж переживають кризу ідентичності. Це може проявлятися як відчуття відчуженості від самого себе, низькою самооцінкою або відсутністю цілей у житті. Часто такі кризи виникають у періоди великих змін.

Головна мета психотерапії полягає у покращенні якості життя людини через розвиток самопізнання, зміну негативних патернів мислення та поведінки, емоційне зцілення та допомогу в розв'язанні психологічних проблем. Психотерапевтичне втручання також сприяє особистісному зростанню та розвитку емоційної стійкості, що дозволяє клієнтам краще адаптуватися до змін і викликів життя. При цьому важливістю набуває механізм розширення ідентичності, який теоретично, методологічно та досвідно описано в позитивній психотерапії. У межах цього підходу розширення ідентичності стосується процесу розвитку особистості, під час якого людина екзистенційно змінює свої уявлення про себе, свої можливості та свої ролі в житті, залучаючись у ширше коло соціальних і внутрішніх аспектів свого буття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карікаш В. П'ять вершин на життєвому шляху: терапія через трансформацію екзистенційної ідентичності. *Позитум – Україна*. 2009. №3. С. 11–22.
2. Anderson B. *Imagined Identities*. London: Verso Press, 2006. 256 p.
3. Appiah K. A. *The Ethics of Identity*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2005. 585 p.
4. Benhabib S. *The Claims of Culture: Equality and Diversity in the Global Era*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2002. 280 p.
5. Cote J. and Levine C. *Identity Formation, Agency, and Culture*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2002. 268 p.
6. Erikson E. *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press, 1959. 171 p.
7. Erikson E. *Youth, Identity and Crisis*. New York: Basic Books, 1968. 336 p.
8. Guiliani M.V. Theory of attachment and place attachment. *Psycho – logical theories for environmental issues* / ed. by M. Bonnes, T. Lee, M. Bonaiuto. – Aldershot, Eng. : Ashgate, 2003. P. 137–170.
9. Gross S. E. and Gore J. S. Cultural models of the self. *Handbook of Self and Identity*. New York: Guilford Press, 2003. P. 536–564.
10. Hall S., du Gay P. (eds.). *Questions of Cultural Identity*. London: Sage, 1997. 207 p.
11. Holland D., Lachicotte W. J. R., Skinner D., and Cain C. *Identity and Agency in Cultural Worlds*. Cambridge: Harvard University Press, 1998. 368 p.
12. Hollinger R. *Postmodernism and the Social Sciences: A Thematic Approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1994. 240 p.
13. James W. *The Principles of Psychology*. Vol. 1. New York : Henry Holt And Company, 1890. 712 p.
14. Josselson R. *Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987. 225 p.
15. Markus H. R. and Kitayama S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*. Vol. 98. 1991. P. 224–253.

16. Merry M. S., New W. Constructing an authentic self: The challenges and promise of African-centered pedagogy. *American Journal of Education*. 2008. Vol. 115. P. 35–64.

17. Maslow A.H. *Motivation and personality*. New York: Harper and Row, 1987. P. 11–24.

18. Peseschkian H. *TRANSCULTURAL GLOBALIZATION: On the Societal Responsibility of Psychiatrists*

and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multicultural Europe. *The Global Psychotherapist*. 2022. Vol. 2(2), P. 7–16.

19. Sen A. *Identity and Violence: The Illusion of Destiny*. New York: W.W. Norton, 2006. 224 p.

20. Tuan Y.F. *Topophilia: A Study of environmental perception, attitudes, and values*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall, 1974. 260 p.

СУБ'ЄКТНА КОНКРЕТИКА ЗАДАЧНОГО ПІДХОДУ ЯК МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРИНЦИП ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

SUBJECT SPECIFICITY OF THE TASK APPROACH AS A METHODOLOGICAL PRINCIPLE OF PERSONALITY PSYCHOLOGY

Пропонований у статті методологічний принцип суб'єктної задачності, у руслі якого особистість постає як соціумний користувач певного поведінкового інструментарію, схильного до аутопоетичних змін при розв'язуванні задачі та отриманні шуканого результату, які, накопичуючись і піддаючись генералізаціям та узагальненням, утворюють відображувальну основу життєдіяльності індивіда як особистості у вигляді буттєвих концептів, утворюючи цим екзистенційну основу особистісної цілісності індивіда. Стверджуючи про задачний характер соціумного буття як континууму ситуацій побутової, комунікативної, інтерактивної активності та підкреслюючи їх особистісно утворюючу значимість, ми наголошуємо, що кожен отриманий результат, будучи наслідком вирішення діалектичних суперечностей у складі тієї чи іншої функціональної системи, є не просто втіленням суб'єктного задуму, а й наслідком роботи цілого ансамблю суб'єктних функцій, що мають свою історію виникнення та розвитку. Наголошується, що основним показником цілісності особистості є переживана суб'єктна конкретика її буття, що здійснюється у просторі міжособистісних відносин, діалогів-полілогів, заданих контекстами розв'язуваних задач не тільки ментального, а й практичного плану. Порівнюючи аналітичний та синтетичний підходи у персонології, доходимо висновку про значення суб'єктної конкретики задачного підходу, згідно з яким задача актуалізує необхідні для її розв'язання суб'єктні механізми, що забезпечують отримання шуканого результату, де ретроспективний поетапний аналіз слугує основою виявлення та опису процесуальних дій, що відкривають приховані від безпосереднього споглядання психологічні механізми, зберігаючи при цьому цілісність їхньої фактичної реалізації у складі комунікативно-інтерактивної компетенції під час здійснення відповідної стратегії.

Ключові слова: особистість, буттєвість, задача, результат, суб'єктивізація задачних умов.

The article proposes a methodological principle of subject problem-solving, in the course of which a person appears as a social user of a certain behavioral toolkit, prone to auto-poietic changes when solving a problem and obtaining the desired result, which, accumulating and subject to generalizations and generalizations, form the reflective basis of an individual's life activities as individuals in the form of essential concepts, thereby forming the existential basis of the individual's personal integrity. Asserting the problematic nature of social existence as a continuum of situations of everyday, communicative, interactive activity and emphasizing their personally-forming significance, we emphasize that each obtained result, being the result of resolving dialectical contradictions in the composition of one or another functional system, is not just an embodiment of the subject idea, but also as a result of the work of a whole ensemble of subject functions that have their own history of origin and development. It is emphasized that the main indicator of a person's integrity is the experienced subjective concreteness of his existence, which is carried out in the space of interpersonal relations, dialogues-polylogues, given by the contexts of solved problems not only of the mental, but also of the practical plan. Comparing analytical and synthetic approaches in personology, we come to a conclusion about the importance of the subject specifics of the problem approach, according to which the problem actualizes the subject mechanisms necessary for its solution, which ensure obtaining the desired result, where a retrospective step-by-step analysis serves as the basis for detection and description procedural actions that reveal psychological mechanisms hidden from direct observation, while preserving the integrity of their actual implementation as part of communicative-interactive competence during the implementation of the corresponding strategy.

Key words: personality, essentiality, task, result, subjectivation of task conditions.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.21>**Велитченко Л.К.**д.психол.н., професор,
професор кафедри педагогіки
і психологіїІзмаїльський державний гуманітарний
університет

Вступ. Якщо звернутися до трактування поняття особистість в персонологічних текстах, кожен з яких є вираженням не те щоб істини в останній інстанції, але все ж таки виглядає як деяке психологічне «еврика», що сходиться до роздумів і часом до одкровень про це багатозначне і аж ніяк не просте психологічне явище. Біля витоків таких теоретичних пошуків, як правило, лежить щиро поставлене автором запитання про буттєву сутність цього явища, відповідь на яке формулюється цілком однозначно за схемою «суб'єкт – предикат» («Особистість – це ...»), де всі подальші міркування обертаються навколо ідеї, вираженої в предикаті, опрацювання якої тим чи іншим

чином деталізує предмет міркувань, що за потреби перетворює деталі на судження про структуру особистості. Найдивовижніше полягає в тому, що чим більше в роздуми привноситься деталей, тим більш розмитою стає саме обговорюване явище, перетворюючись на вихолощений теоретичний конструкт щось на кшталт «з-за дерев не бачити лісу».

Яскраві приклади відповіді на запитання про сутність особистості знаходимо, зокрема, звернувшись до історико-психологічного аналізу світової персонології, проведеного академіком В.А.Роменцем, де ідея особистості пов'язується з такими сферами її прояву, як творчість (Леонардо да Вінчі), суспільні від-

носини (Бальтасар Грасіан), відображені у вигляді цілісного інтегративного механізму (Гейман Штейнталь, Моріц Лацарус, Вільгельм Вундт), співвіднесеного з мотивом існування, перебуванням у світі, пов'язаним зі стратегією поведінки (Федір Достоєвський) тощо [4], вважаючи назване ним в аналізі найсуттєвішим моментами, що характеризують особистість за поглядами названих ним авторів.

На думку одного С.Д. Максименка – одного з найбільш послідовних розробників персонологічної проблематики, протиріччя між цілісністю буття предмета розгляду та аналітичністю поаспектності самого процесу розгляду може бути вирішено за умови знаходження методу, який є «теоретично оформлений засіб і водночас результат специфічного предметнення ідей і уявлень дослідника про предмет вивчення» [2, с. 6]. Такий метод передбачає перенесення методологічного акценту з констатації ідеї цілісності особистості на формування її суб'єктивності, моделюючи її в умовах формувального експерименту як необхідного компоненту методу, зорієнтованого на задачу, де «цілісність, яка присутня в усій особистості і у кожній окремоті, специфікується кожен раз відповідно до конкретної частини, залишаючись водночас рівною собі самій» [2, с. 7].

У зв'язку з цим ми поставили собі за **мету** з'ясувати обставини, за якими особистість як така, зберігаючи ознаку цілісності, все ж таки не позбавлена можливості отримувати ретроспективно-аналітичні відомості, що відображають її процесуальні та особистісні відзнаки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наполягаючи на необхідності виявлення одиниці суб'єктності особистості як системи, що і регулює, і розвиває себе, С.Д. Максименко висновує про наступне – «вона має бути живою. Дотримання цього і буде означати відхід від редукції» [2, с. 7], якої, на його думку, не позбавлена будь-яка теоретична конструкція, що, посилаючись на частину, розмірковує про все цілком.

Одне з найсуттєвіших зауважень, висловлених С.Д. Максименком на адресу методології персонологічної проблематики, стосується неузгодженості моменту одержання статистично опрацьованої інформації та її перенесення на континуальність фактичного буття, миті якого у цьому випадку в часі значно випереджають моменти, коли ці відомості здобували експериментальним шляхом, при цьому вважаючи за можливе відтворити всю складну буттєву картину особистості, звертаючись до окремих, хоч і дуже продуманих, але все ж таки штрихів психодіагностичного характеру, вважаючи при цьому, що зображується особистість в цілому.

Звертаючись до ідеї аутопоезиса, що відображає здатність живої системи, що само-

організується, до самовідтворення і самостворення, сформульованою У. Матураною та Ф. Варелою в контексті Сант'ягської теорії пізнання, ми отримуємо можливість міркувати про особистість як про цілісне психологічне явище, що перебуває в процесі постійного відтворення своєї онтичної сутності, що сягає початку свого існування, закладеного в суб'єкта як осередку життєво важливих функцій та інстинктів, спрямованого на самозбереження та самоствердження в життєвих обставинах.

Найдивовижніше в наших міркуваннях полягає в тому, що як тільки ми торкаємося питання про сутність, то тут же на передній план висувається наше уявлення про неї, не позбавлене наших суб'єктивних переваг, здебільшого пов'язаних зі здоровим глуздом, присмачених деякою кількістю теоретичних відомостей, які, будучи поставленими на чільне місце в дефініції, надають відповідну спрямованість у тлумаченні нашого основного поняття – поняття про особистість.

Якщо взяти за основу ідею суб'єкта як осередок життєво важливих функцій, що забезпечують цілісність індивіда як у біологічному, так і в соціальному плані, який у кожний момент часу свого існування актуалізує свої пізнавальні схеми, що склалися на даний момент, і розширює свої пізнавальні можливості під впливом співвідношень соціалізуючих обставин, вихід інтернальних функціональних схем на поверхню перетворює їх на деякий поведінковий інструментарій, що використовується для встановлення та підтримки контактів з особами, що своєю присутністю визначають відповідний життєво важливий соціум.

Розмірковуючи в такому ключі, ми необхідним чином приходимо до висновку про зовнішній поведінковий інструментарій, який у кожний момент часу зазнає аутопоезисних змін, які час від часу як би «застрягають» у поведінкових патернах у вигляді деяких досвідних новоутворень, використовуваних у наступних ситуаціях подібного плану.

В ідеї поведінкового аутопоезиса, що здійснюється індивідом відповідно до закладених у суб'єкті функцій самозбереження та самоствердження, ми вбачаємо можливість трактувати поняття особистість, звертаючись до її суб'єктної сутності, вихідна інтернальність якої, що сягає витоків індивідуального існування, екстерналізується відповідно до зовнішніх умов, набуває під їх впливом аутопоезисних змін, які стають її патермальними і, отже, особистісними характеристиками, якщо йдеться про варіанти системи «людина – людина».

Подієва канва індивідуального буття не може не відобразитися у вигляді потоку перцептивних образів, які, накопичуючись і піддаючись генералізаціям та узагальненням,

утворюють відображувальну основу життєдіяльності індивіда як особистості у вигляді буттєвих концептів, що обертаються навколо системи особистісних смислів, створюючи при цьому переживання «істини буття» (М. Гайдегер), яка перебуває у складі репрезентативних образів, утворюючи цим екзистенційну основу особистісної цілісності індивіда.

Вбачаючи в цілісності принципову неподільність, що спрямована на загальний результат особистості як суб'єктної функціональної структури у складі її буття, що перманентно триває, і є, по суті, практичною реалізацією її установки на те, щоб не просто бути відповідно до імперативності самозбереження, а й бути, відповідаючи власному уявленню про своє «Я» у системі реальних та уявних міжособистісних відносин з опорою на можливість потенційних самостверджень за рахунок вдалого використання власних та залучених ресурсів, приходимо до висновку про результат як системну основу цілісності особистості, що має конкретну передісторію, пов'язану з отриманням попередніх результатів.

Цілком логічно вважати, що кожен проміжний результат, будучи передумовою підсумкового результату, вже сам по собі пов'язаний із комунікативно-інтерактивними обставинами, перебуваючи в яких індивід не міг не проявляти відповідні предметні й особистісні компетенції, висхідні до перманентних когніцій актуального плану, що торкаються як окремих аспектів розв'язуваної задачі, так і власне особистісних характеристик «розв'язувача» у тому числі і як діяча.

Якщо трактувати особистість як узагальнений результат деякої послідовності буттєвих задач, хоча й не завжди системних, але все ж таких, що все одно стосуються індивіда як суб'єкта їх розв'язання, то ми впритул підходимо до відповіді питанням про те, чим є особистість взагалі як певна цілісна даність, не зведена до сукупності чи системи властивостей.

Розглядаючи категорію задачі як об'єктивну передумову життєдіяльності індивіда, що має достатній рівень суб'єктної значущості та смислової наповненості, ми можемо з достатньою впевненістю стверджувати про задачний характер цілісності індивіда як особистості, яка тим не менш містить у собі і аутопоезні ознаки та ознаки, що сходять до цілеспрямованого навчання та самонавчання, що спираються на відповідні методичні та технологічні прийоми та хитрощі.

Сказане підводить нас до ідеї активнісного (діяльнісного, професійного) опосередкування особистісного розвитку, заснованої на переживанні індивідом своєї причетності до тієї чи іншої професії насамперед в особі реальних чи уявних її представників, у руслі якої форму-

ється відповідний образ «Я», що містить оцінні характеристики свого суб'єктного «можу», екстрапольовані на професійні, а також буттєві «треба», включені до змісту категорії задачі як такої.

Якщо міркувати про особистісні властивості як такі безвідносно до їх конкретного носія в надії отримати при їх збиранні разом деякий теоретичний абстрактум, то відразу виникає питання про його буттєве призначення, відповідь на яку губиться, як правило, в солідних теоретичних побудовах. Але якщо цього не робити, то ми опиняємось перед фактом декларативної заяви про існування певної цілісності, яка десь там у глибинах своєї сутності існує як теоретично уявне диференційоване ціле.

Природно вважати аналітико-синтетичну діяльність основою розв'язування задачі, виконуваного «розв'язувачем» відповідно до його досвіду підходити до задач взагалі і даного класу, зокрема, а також до особистісних установок по відношенню до задач в цілому. Однак, зазначена процесуальність відкрита індивіду як факт внутрішньої мови з її закономірною фрагментарністю та предикативністю, що переживається ним як деяка подієва даність, вплетена тим чи іншим чином в загальну тканину його існування знову ж таки як цілісної буттєвої сутності.

З наведеного випливає, що основним показником цілісності особистості є переживана суб'єктна конкретика її буття, що здійснюється у просторі міжособистісних відносин, діалогів-полілогів, заданих контекстами розв'язуваних задач не тільки ментального, а й практичного плану. Вважається, що розв'язання задачі відбувається у послідовності таких етапів, як: а) усвідомлення проблемної ситуації; б) віднесення проблеми до деякої галузі знань; в) відбір правил, прийомів; г) вибір варіанту розв'язання; д) перевірка розв'язання; е) думка з питання задачі [3, с. 238].

Вбачаючи у розв'язанні навчальної задачі та будь якої задачі ментального плану взагалі, що має продовження також і в комунікативно-інтерактивний план, подібні етапні ознаки, можна за аналогією вважати в кожному задачному результаті не тільки присутність досвіду проходження кожного з них, але і його аутопоезне вдосконалення у відповідній задачній послідовності буття.

Оскільки задача як така містить протиставлення змістовного та процесуального аспектів, а задачний результат свідчить про процесуальну компетентність «розв'язувача», що сходить до практики перебування у групах різного ступеня референтності, остільки соціометричний статус індивіда в цій групі та в групах подібної чи іншої соціумної активності у порівнянні з їх індексом групової згуртовано-

сті може, на нашу думку, бути показником ступеня цілісності індивіда як особистості.

Високий соціометричний статус свідчить не просто про його популярність у цій групі, а й про оцінювану якість розв'язуваних ним задач різного порядку у ній і, отже, про рівень позитивності ставлення до себе як до особистості. Індекс групової згуртованості, вказуючи на ступінь збігу думок членів групи з істотних питань, що стосуються спільної життєдіяльності, є одночасно і показником комфортного самовідчуття індивіда як особистості в групі.

Пославшись на соціометричний індекс даного індивіда, ми, знаючи конкретне розміщення акцентів у здійсненні групових процесів із зверненням, наприклад, до тих, а не інших психологічних механізмів у комунікативно-інтерактивних відносинах, отримуємо можливість не просто простежити їх вплив на даного індивіда, звіряючи нашу думку про нього з його соціометричним індексом, а й сформулювати персоніологічну інтерпретацію його як цілісної особистості, пославшись перш за все, на цілісність існування в «тут і зараз» як у реальному, так і в уявному плані.

Вбачаючи у понятті «буття» його онтологічну суб'єктну визначеність, співвідносну з екзистенційним «бути» як дотримання завжди присутнього імперативу індивідного самозбереження та особистісного самоствердження, ми з особливою визначеністю завважуємо про наявність різнорівневої результативності (min|max) побутового, дозвольного та/або творчого характеру, в якій особистість відбивається через ознаки її інтегральної сутності, як деяка послідовність подій, що відбулися, створюючи тим самим ретроспективну відкритість інтернальних механізмів, що призвели до того чи іншого екстернального результату.

Вважаючи за П.К. Анохіним результат основою функціональної системи, утвореної для його отримання, приходимо до висновку про можливість ретроспективного аналізу шляху від результату до його поетапних основ, вбачаючи в кожному діалектичну єдність попередньої причини та наслідка, що впливає із неї, щось на кшталт конструкту «Озираючись назад» або відповіді розхожого питання «Як ти дійшов до життя такого?».

Природно, стикаючись з двоякою відстороненістю поглядів «з боку» та «озираючись назад», індивід, зауважуючи те, чого він не бачив раніше, не тільки вбачає в ньому певний причинно-наслідковий ланцюжок промайнуло буття, а й наділяє його найменням «доля», виявляючи раптом у собі щось, що й раніше відчувалося як невиразне переживання, поки що не обтяжене матерією «розбору польотів», але все ж таки таке, що чекало свого слушного

часу, коли кількість «польотів» стане критичною.

З цього моменту особистість як така позбавляється своєї цілісності, перетворюючись на якусь сукупність аналітичних фрагментів, яким ще належить стати шуканим цілим за умови, що індивід побачить у них досі приховану логіку свого буттєвого існування, яка і стане її системною основою, що виявляється у суб'єктній значущості розв'язуваних задач на перетині суб'єктивних «хочу» та об'єктивних «треба».

Саме суб'єктивації задачних умов за рахунок їхньої аутопоезної аналітичної вербалізації, в тому числі і у процесі аутокомунікації, належить право формувати інтернальну основу того, що за наступної екстерналізації, викликаній відповідними задачними обставинами, сприйматиметься як діяльний цілісний індивід, званий терміном особистість, адекватний змістовним нюансам міжособистісного простору тієї чи іншої ситуації.

Діяльнісна комунікативно-інтерактивна екстерналізація ментальних інструментальних утворень, що відповідають умовам задачі, прийнятої індивідом до розв'язання, у вигляді схем: а) когнітивно-операційних (технологічних, комунікативних, особистісних дії та операції); б) комунікативних (стиль спілкування, типи інтеракцій, статусні відносини, групова динаміка); в) усвідомлення умов завдань (перцептивні, мнемічні, мовленнєві, розумові); г) власного існування у прагматиці предметного, предметно-знакового та соціального середовища як основи власних особистісних смислів [1, с. 113], являє собою процесуальну конкретизацію індивідом умови його суб'єктного буття стосовно тієї чи іншої ситуації та її реалізації у відповідних поведінкових патернах, що у своїй прагматиці відтворюють ідею цілісності особистості як такої.

Висновки з проведеного дослідження. Перебуваючи між ідеєю аналітичності та ризикуючи втратити відчуття цілісності у прагненні до всебічного та більш ґрунтовного розгляду особистості як предмета вивчення та холістичним підходом, обтяженим певною кількістю досить умоглядних теоретичних побудов, доходимо висновку про необхідність якоїсь золотої середини, можливість знаходження якої ми вбачаємо у суб'єктній конкретиці задачного підходу, згідно з яким завдання, переломлюючись у свідомості «розв'язувача» об'єктивними сторонами своєї умови, актуалізує необхідні для вирішення суб'єктні механізми, що забезпечують зрештою отримання шуканого результату, ретроспективний поетапний аналіз якого може слугувати основою виявлення та опису процесуальних дій, що відкривають при їх теоретичному розгляді приховані від безпосереднього споглядання

психологічні механізми, зберігаючи при цьому цілісність їхньої фактичної реалізації у складі комунікативно-інтерактивної компетенції під час здійснення відповідної стратегії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Велитченко Л.К. Особистість як суб'єктна конкретика ідеї буття та долі: монографія. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 250 с.

2. Максименко С.Д. Теоретико-методологічні проблеми психології XXI століття: генетико-креативний дискурс. *Вісник НАПН України*, 2022, 4(1). С. 1–11.

3. Психічні процеси: програмн. довідн. / уклад. Л.К. Велитченко. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. 394 с.

4. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.

ТЕМПОРАЛЬНІ ЧИННИКИ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

TEMPORAL FACTORS OF ARTISTIC CREATION: PSYCHOLOGICAL ASPECT

Тема даної статті – темпоральні переживання митця в процесі його художньої творчості. Будучи втілені митцем у художній твір, вони є могутнім засобом донесення авторського задуму до споживача (реципієнта).

У статті аналізується феноменологія темпоральних переживань автора в процесі його роботи над мистецьким твором та способи їх прояву на різних етапах художнього процесу. Окреслюється їх пов'язаність з іншими переживаннями митця в ході творчого акту (в першу чергу, просторовими). Відслідковується, яким чином незвичайні суб'єктивні ефекти плину часу, що фіксуються багатьма творцями в ході творчого процесу, корелюють з художнім задумом автора, з основною концепцією його твору та як вони матеріалізуються в закінченому творі. Зазначається, що такі темпоральні переживання, матеріалізовані в готовому творі засобами, специфічними для даного виду мистецтва, слугують могутнім важелем зосередження уваги реципієнта, а також введення його у специфічний змінений стан свідомості, який сприяє найкращому сприйняттю авторського задуму. Проаналізовані специфічні для різних видів мистецтва способи матеріалізації темпоральних переживань творця, які в подальшому можуть бути «декодовані» споживачами художнього твору.

Резюмовано, що, темпоральні переживання під час творчого процесу разом з тісно пов'язаними з ними просторовими і кінестетичними переживаннями є важливими елементами художньої творчості: вони виконують орієнтовно-регулюючу та інструментальну роль і слугують важливими чинниками творчого процесу автора, а будучи матеріалізовані в художньому продукті, стають ефективними методами впливу на реципієнта.

Ключові слова: *художня творчість, темпоральні переживання в ході творчого про-*

цесу, використання часу та простору в мистецтві, темпоральні чинники творчості, матеріалізація задуму художника.

The topic of this article is the temporal experiences of the artist in the process of his/her artistic creativity. Being embodied by the artist in a work of art, they are a powerful means of conveying the author's intention to the consumer (recipient). The article analyses the phenomenology of the author's temporal experiences in the process of working on an artistic work and of ways of their manifestation at different stages of the artistic process. The author outlines their connection with other experiences of the artist during the creative act (primarily spatial ones). It is traced how the unusual subjective effects of the passage of time, recorded by many creators during the creative process, correlate with the author's artistic intention, with the main concept of his work and how they materialise in the finished work. It is noted that such temporal experiences, materialised in the finished work by means specific to this art form, serve as a powerful lever for focusing the recipient's attention, as well as introducing him/her to a specific altered state of consciousness, which contributes to the best perception of the author's intention. The author analyses the ways of materialisation of the creator's temporal experiences specific to different types of art, which can be further 'decoded' by the consumers of the artwork.

It is summarised that temporal experiences during the creative process, together with closely related spatial and kinesthetic experiences, are important elements of artistic creativity: they play an orientation-regulating and instrumental role and serve as important factors in the author's creative process, and being materialised in an artistic product, they become effective methods of influencing the recipient.

Key words: *artistic creativity, temporal experiences during the creative process, use of time and space in art, temporal factors of creativity, materialisation of the artist's intention.*

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.66.22

Власюк В.І.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 – Психологія Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

З інтроспективних звітів творців ми дізнаємось про те, що на різних етапах мистецького процесу спостерігаються не лише незвичайні просторові й кінестетичні ефекти, але й тісно пов'язані з ними екстраординарні темпоральні переживання: суб'єктивний час плине з різною швидкістю – прискорюється або сповільнюється, а часом і зовсім зупиняється. Відчуття часу на якомось етапах може зовсім зникати, коли творець заглиблюється у творчий процес настільки, що не відчуває годин, які минають («І вічність за одну годину» Вільяма Блейка – «And Eternity in an hour») [1]. Час може деформуватись до такого стану, що автор миттєво охоплює поглядом досить тривалі частини свого твору: відбувається симультанний синтез, свого роду спресовування темпоральної

інформації (Моцарт: «Потім я охоплюю його [твір] єдиним поглядом, як хорошу картину або красивого хлопчика, я чую його в своїй уяві не послідовно з деталями всіх партій, але все цілком в ансамблі» [2, с. 16–17]).

Хоча стосовно присутності, а тим більш пов'язаності темпоральних і просторових елементів у різних видах мистецтва повної однастайності серед дослідників мистецтва немає, свідомство чому – фундаментальна праця Готхольда Ефраїма Лессінга «Лаокоон, все про межі живопису та поезії», написана ще в середині 18 сторіччя. Протиставляючи в ній поезію живопису (ширше – образотворчому мистецтву), Лессінг приходиться до висновку «Отже, залишається непорушним таке положення: часова послідовність – царица поета, про-

стір – царина живописця» [3, с. 91]. З того часу суперечки навколо «просторових» і «часових» видів мистецтв не припинялись. А на межі 19 і 20 століть взагалі виникли конкуруючі течії «timists» і «spatialists» [4, с. 9], тобто «таймістів» (часовиків) і «спейсіалістів» (просторовиків).

Не втручаючись у суперечки прихильників цих конкуруючих поглядів, спробуємо подивитись на проблему не з мистецтвознавчої, а з суто психологічної точки зору. При такому погляді немає суттєвої різниці між реально спливаючим часом (як означенням проміжку між окремими подіями, що йдуть одна за одною, – наприклад, окремими словами в ході читання чи окремими тактами музичного твору) і часом суб'єктивним, який при сприйнятті навіть статичних об'єктів може відчуватись нами просто у вигляді означення часового вектору (коли, наприклад, ми розглядаємо скульптуру лучника, чиї напружені пальці за мить відпустять тятиву, і наша уява домальовує цю мить, коли стріла рвонеться вперед). Тобто саме лише означення руху здатне викликати ті ж відчуття, що й реальний рух (це багато в чому подібне до відомого в психології ефекту ідеомоторики). Франко Чіруллі говорить саме про це, коли, не згоджуючись з відмовою образотворчим мистецтвам у темпоральності, пише про «уявне оживлення» твору глядачем і його «життєподібний рух». «Відчуття руху одразу ж обов'язково є часовим» – говорить він, згадуючи, що саме про таку «темпоралізацію» скульптури писав Вінкельман (з яким власне й дискутував Лессінг), а пізніше – Гемстергайс і Гердер. Франко Чіруллі говорить про «динамізацію» образу за допомогою трансформуючої роботи уяви гля-

дача і «кінетизацію» як спосіб, яким «під поглядом глибоко зануреного глядача контури статуї втрачають свою фіксованість і тремтять» (5, с. 38–43). А погляд на проблему з врахуванням ще й ролі синестезій, які пов'язують відчуття різних модальностей, взагалі стирає чіткі кордони між «просторовими» та «часовими» мистецтвами: представники «типово просторових» мистецтв оперують термінами, характерними для мистецтв «чисто темпоральних» і навпаки. Так, у «темпоральному мистецтві» музики поняття «висока нота» – це не абстрактна метафора, запозичена з опису простору: нота «сі» дійсно сприймається нами як щось таке, що піднімається, злітає над нотою «до» цієї ж октави, а вираз «густий бас» дійсно провокує в нас відповідні тактильно-кінестетичні переживання, як і словосполучення «тонкий голос». Аналогічно і в образотворчих мистецтвах, вживаються темпоральні терміни, більш характерні для музики: «ритм», «динаміка», «звучання [кольору]», «[кольорова] гама» «гармонія», «дисонанс». Французький спеціаліст з теорії інформації Абрахам Моль пропонує геометричну схему представлення музичних об'єктів в просторі трьох вимірів, яка пов'язує воедино темпоральні й просторові елементи [6, с. 111, Fig. IV-3, з перекладом на українську] – рис 1.

Сьогодні застаріла і ще одна колишня теза про деяку ефемерність часу в творах мистецтва, порівняно з простором (мить, що минула під час виконання, наприклад, музичного твору, не повернеш, а просторові елементи в живописі чи в скульптурі зберігаються в матеріалізованому вигляді). З появою звукозапису (що аналогічне появі писемності, яка

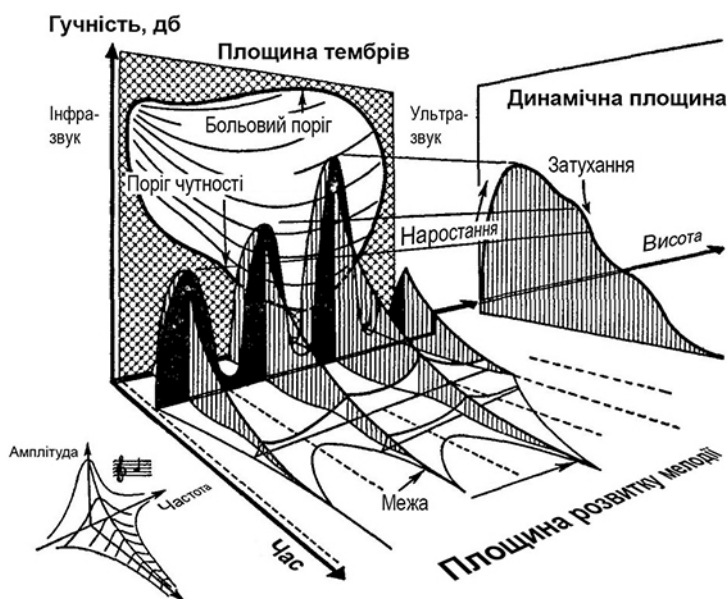


Рис. 1. Абрахам Моль. Геометрична схема музичних об'єктів у просторі

дозволила записувати усні оповіді), а пізніше з появою кінематографу і відеозапису така «позаматеріальність» музики (а також театру, танцю чи пантоміми) стала міфом – час стало можливим не тільки зупиняти й повертати, але й змінювати (шляхом монтажу).

Темпоральна складова зримо відчувається у творах мистецтва естетично чутливими реципієнтами. Особливо помітна ця складова при порівнянні мистецьких творів різних епох, оскільки вони відображають характерне для кожної з цих епох сприйняття людиною часу, яке мінялось разом з розвитком цивілізації. На території колишньої Месопотамії археологи часто знаходять під залишками древніх споруд невинувато грандіозні фундаменти, що йдуть глибоко в землю, також у землю закопувались невеликі статуї, а зображення царів закопувались в землю разом з написами. Зейнаб Бахрані [7, с. 175–176] вважає, що це є відображенням своєрідного сприймання месопотамцями часу: з одного боку, занурення в глибину є знаком поєднання з вічністю минулого, з іншого, – зображення царів разом з написами, які повідають про їх величні діяння, призначались не для сучасників, а для людей майбутнього, які можуть колись на них натрапити (і тексти фундаментів дуже чітко це пояснюють), і таким чином цей великий правитель був ланкою між минулим, що тягнеться назад у вічність, і майбутнім, що простягається нескінченно вперед. Очевидно, месопотамці сприймали час не як щось динамічне, плинне, а як застиглу, нескінченну вічність, в яку люди вмуровані, мов комахи в застигли шматки бурштину.

Дуже подібне переживання часу демонструють нам і зразки древньоєгипетського мистецтва. Єгипетські споруди, статуї й фрески, є одночасно фундаментально величними й статичними. Зображення на архітектурних елементах чи в гробницях будуються по фризовому принципу, ви не знайдете там динаміки в зображених фігурах – це, швидше, не подія, а статична візерунчаста композиція. Давньоєгипетські піраміди – то теж символ застиглої величі (піраміда, як і її силует – трикутник, є найбільш статичними фігурами).

В період грецької античності спостерігається крутий перелом у сприйнятті часу, що відображається і в тогочасному мистецтві. Зображення на грецьких амфорах теж будуються по фризовому принципу, але вже присутня виражена динаміка. Ще більш вона помітна в скульптурі («Дискобол», «Лучник», «Лаокоон»...). Те ж ми спостерігаємо і в давньоримській скульптурі. Грецька і римська архітектура теж – не застигла вічність, а гра формами й розмірами. Починаючи з античності, люди почали сприймати себе не полоненими часу, а активними діячами. Це дуже корелює

з ідеями Карла Ясперса, який стверджує, що в період з VIII по II століття до нашої ери стався циклопічний потрясіння в самому мисленні й самоусвідомленні людства, які привели до формування того типу людини, який існує й дотепер [8, с. 8–29, 60–71]. Ясперс назвав цей період «осьовим часом» – свого роду віссю світової історії. Саме тоді, пише він, стався найрізкіший поворот в історії, час «духовного основоположення людства» з відповідним переосмисленням людиною самої себе у цьому світі, яке відбулося одночасно в Китаї, Індії, Персії, Палестині, Греції. На протигагу цілісному, неподільному сприйняттю світу і себе в ньому, характерному для попередніх епох, людина все ясніше починає бачити свою окремішність від оточуючого світу, перед нею відкривається жах реальності і власна безпорадність. Вона переживає свою екзистенційну самотність і, стоячи над прірвою, ставить радикальні питання, вимагає звільнення й порятунку. Усвідомлюючи свої межі, вона ставить перед собою вищі цілі, занурюючись у глибини самосвідомості. Вона починає відчувати себе не пасивним об'єктом вічного незмінного Космосу, а суб'єктом, діячем історії.

Середньовічна європейська естетика з її видовженими людськими фігурами вітражів і книжних мініатюр, архітектурою соборів з вертикально вгору спрямованими формами інтерпретує час зовсім по-іншому: наше призначення – прагнути від сьогодення (напівпримарного й скороминущого) до справжнього й вічного, до єднання з Богом як вищим незмінним Абсолютом.

Епоха Відродження повертає в мистецтво увагу до людини разом з різноманітністю об'ємних форм, виваженою, гармонійною динамікою і введенням перспективи з центральною точкою сходження, яку деякі тогочасні майстри перспективи інтерпретували як Божу сутність, відображення духовного центру, до якого тяжіє все суще, що таким чином повертає центр духовного тяжіння з трансцендентних висот до рівня людини. Цей духовний центр (перспективна точка сходження) знаходиться хоч і на рівні зору людини, але далеко попереду, на недосяжній лінії горизонту, що спонукає людину вічно рухатись та удосконалюватись, прагнути до ідеалу. Але це вже не ілюзорний рух до потойбічних висот, як у Середньовіччі – час знову починає сприйматись не як очікування кращого після смерті, а як земний рух з сьогоднішнього в майбутнє.

Стиль бароко, що запанував в період посилення авторитету церкви, розквіту імперій, утвердження абсолютизму і глобальних соціально-політичних змін у світі, є в якійсь мірі відображенням цих потрясінь: тогочасне мистецтво характеризується сліпучими ефектами, енергетикою й гіперболізованим динамізмом

(приклад – мистецтво Мікеланджело, який вважається засновником стилю). Відповідно й темпоральність, наприклад, в живописних творах бароко характеризується шаленою динамікою й неоднаковим, часто контрастним плином часу для різних елементів зображення. Стили ампір і рококо є свого роду модифікаціями бароко: перший – у бік більшої помпезності, другий – у бік більшої камерності з відповідними модифікаціями у супутньому переживанні часу, а наступний стиль класицизм є поверненням до гармонійної простоти античності, а відповідні темпоральні переживання, які він викликає, характеризуються спокійною гармонійністю й лінійним плином часу.

Наступний калейдоскоп художніх стилей, які розквітли з кінця 19 століття (від модерну, імпресіонізму й абстракціонізму до кубізму, сюрреалізму й поп-арту) багато в чому став наслідком інфляції класичних цінностей і суспільних потрясінь (включно з двома світовими війнами), що знайшло й своє темпоральне віддзеркалення у розпаді звичного сприйняття часу, в його нестійкості, текучості й невизначеності. А на початку 20 століття великий вплив на митців справила також Нова революція у фізиці часу й простору, коли час виявився відносним, простір – текучим, а причинність подекуди перестала бути константою. Це породило сучасні експерименти митців з формами і часовими ритмами, які продовжуються й зараз.

Але майстри мистецтва не просто пасивні суб'єкти соціальних перипетій, супутні темпоральні ефекти творчості яких ми можемо аналізувати постфактум – вони активно маніпулюють з часом для самовираження.

Наприклад, кінорежисер Андрій Тарковський неодноразово говорив, що кіно – це, в першу чергу, робота з часом. І навіть його книга називається «Ліпимо в часі: роздуми про кіно» [9].

У романі Марселя Пруста «Шлях Свана» (першій частині його епопеї «У пошуках втраченого часу») автор буквально зшиває розділені шари пам'яті головного героя, відновлюючи цілісність його особистості. А роль «темпоральної голки» може виконати, наприклад, шматочок печива «мадленка» в ложці з чаєм, ледь скуштувавши якого головний герой відчуває, що поточні тривоги й проблеми враз щезли, а його охопило невимовне щастя: «І враз життєві перипетії стали для мене байдужими, їхні катастрофи – безневинними, нешкідливими, а їхня стислість ілюзорною – це нове відчуття справило на мене той самий ефект, який має любов» [10, с. 47–50]. Герой усвідомлює, що причина відчуття, звісно, ж не в самій по собі ложці з печивом, що за цим – щось інше, глибше, а потім довго й безуспішно намагається проламати до причини крізь опір часу...

«І раптом спогад повертається» – він відчуває себе маленьким в кімнаті тітки Леоні, де вона пригощала його «мадленками», спершу вмоваючи їх у горнятко липового відвару, він чує невимовний смак і аромат печива, відчуває, як воно тане на язичці, поєднуючи його з самим собою крізь товщу років...

Наступний приклад – з живопису. Джованні Карері, аналізуючи картину Караваджо «Покликання святого Матвія» [11, ст. 149–150], вказує на те, що художник, для втілення авторського задуму застосовує гетерохронію, зіштовхуючи між собою в одному сюжеті різні часи: на картині Христос разом зі святим Петром заходить до таверни, де Матвій в компанії приятелів веде суєтне буденне життя, для того, щоб закликати Матвія слідувати за собою. При цьому Матвій, разом з оточуючими його за столом людьми, одягнутий у звичайний для часів Караваджо одяг 16 століття, «тоді як Христос і святий Петро носять античне вбрання, щоб продемонструвати, що вони належать до іншого часу». Таким чином, резюмує Джованні Карері, «Караваджо, по суті, говорить нам, що Христос може з'явитися зараз і в будь-якому місці, щоб запросити чоловіків і жінок слідувати за ним» (рис. 2).

Незвичайні темпоральні ефекти, як і просторові, особливо яскраво проявляються, будучи тісно пов'язаними з загальним станом творця, в ключові моменти його художнього процесу: інкубацію, стан «передчуття», натхнення, інсайт. Американський дослідник Гарольд Рагг [2, с. 39] пропонує концепцію «трансламінальної сфери», найбільш сприятливої для творчості ділянки людського розуму, яка знаходиться «на критичному порозі континууму свідомого-несвідомого» і є «справжнім локусом творчої уяви». Саме особливості цієї сфери психіки дають можливість творцю досягнути реальність у всій її цілісності, що так важливо в художній творчості. Дійсно, як відмічає В. Налімов [12, с. 180], саме наше мислення, будучи за суттю своєю безперервним, входить у протиріччя з нашою дискретною мовою: «Звідси й постійно повторювані скарги (навіть поетів) на недостатність виразних засобів мови. Ритм у поезії... відображає спробу помістити безперервну складову в дискретні носії мови». Налімов згадує туманні легенди про таємничий народ лемурійців, «чия мова була схожа на дзюрчання струмка» [тобто лилася злитно-безперервно, без поділу на слова і речення], вважаючи це відгомонам дологічних, безперервних форм комунікації. Єдиними збереженими до сьогодні формами безперервної комунікації, він вважає пластичні форми мистецтва.

У трансламінальній же сфері, стверджує Рагг, розум перебуває в своєрідному парадоксальному трансopodobному стані розсла-



Рис. 2. Мікеланджело Мерізі да Караваджо. «Покликання святого Матвія»

блення і одночасної повної концентрації на творчій проблемі (relaxed concentration). Цей стан характеризується незвичайними просторовими і особливо темпоральними ефектами. Рагг знаходить аналог такого стану у традиційних східних техніках медитацій, йоги, дао і дзен, він бачить їх у піках творчого процесу західних мислителів – Ньютона, Гауса та інших.

Відмітимо, що по суті цей стан є нічим іншим, як деавтоматизацією звичних навичок, які занурюють нас у повсякденне життя з його вирішенням практичних проблем і досягненням проміжних результатів, що за визначенням не може не бути дискретним. Потрапляючи до трансламінальної сфери, розум тим самим вириває з круговерті повсякденності і стає частиною безперервно триваючого, континуального потоку справжньої реальності, де незвичайно сприймається простір і зовсім по-іншому плине час. Саме тому іноді так відсторонено, ніби перебуваючи в якомусь іншому вимірі, виглядають творчі люди, заглиблені в свої роздуми.

Художник, згідно Раггу, не спостерігає за реальністю збоку, як це відбувається в науці, а повністю занурюється в неї як у процес особистісно. Він не вихоплює, як вчений, з загального, цілісного і нерозривного потоку реальності окремі елементи, щоб «відпрепарувати» їх, порівнявши певні їх якості з певними якостями інших елементів, а потім знову вмонтувати в реальність і тим мов би спробувати «оживити». Ні, він сам від початку «вмонтовує» себе самого в потік реальності і, рухаючись в цьому потоці, відчуває його у всій його цілісності, не розчленовуючи і не «умертвляючи»

цим його складових. Художник не вивчає цю реальність поелементно, а емпатично «вчувається» в неї, використовуючи себе самого в якості «приладу для дослідження» і пізнаючи таким чином реальність у всій її цілісності, немислиму в науці. Правда, це пізнання своєрідне – можна сказати, що його інформативна повнота прямує до нескінченності, а логічна чіткість і структурованість при цьому прямують до нуля: ця інформація про світ континуальна, цілісна, а не дискретна, поелементна. Саме тому неможливо вичерпно описати вербально зміст картини чи, тим більш, музики, зате можна «вчутись» у твір, «приєднавшись» до нього і «впустивши в себе» – з тим, щоб «осягнути душею» (тобто без логічного препарування, а синтетично – одночасно всіма почуттями, всіма емоційними й інтелектуальними можливостями). Це і є єдино можливий шлях повного розуміння мистецтва. Специфічний ритм (матеріалізований візуально в живописі чи за допомогою звуків в музиці, наприклад) діє й на реципієнта: в процесі сприйняття ритм художнього твору вводить його в своєрідний трансopodobний стан, допомагаючи осягнути основну ідею твору.

Висновки. Темпоральні переживання, тісно переплетені з просторовими й тактильно-кінестетичними, відіграють велику роль у творчості митців, будучи не лише супутніми ефектами творчого процесу, а й його операндами. Маніпуляції часом задля втілення авторського задуму практикуються митцями всіх видів і жанрів мистецтва, а самі темпоральні переживання творця зазвичай залежать від характерного для даної епохи сприйняття часу суспільством.

Результати цього темпорального маніпулювання відображаються в готовому творі і можуть бути помічені естетично чутливими реципієнтами.

Найбільш незвичні часові ефекти спостерігаються в ключові моменти художнього процесу і відчуються художником як своєрідні просторові деформації на тлі незвичайного плину часу. Незвичайний часовий ритм провокує появу у митця парадоксального трансподібного стану, що допомагає творчому процесу. Будучи втіленими у закінчений твір, ці часові деформації можуть ввести у подібний, парадоксально сконцентрований стан свідомості також і реципієнта, допомагаючи йому досягнути ідею твору.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Auguries of Innocence by William Blake_ The Poetry Foundation. URL: <https://www.poetryfoundation.org/poems/43650/auguries-of-innocence> (дата звернення: 29.10.2024).
2. Jacques Hadamard. An Essay on The Psychology of Invention in the Mathematical. USA, Publications Inc, 1954.
3. Gotthold Ephraim Lessing. Laocoon; an essay on the limits of painting and poetry. Indianapolis, Bobbs-Merrill Company Inc., 1962.
4. Agnieszka Graff. This Timecoloured Place: the time-space binarism in the novels of James Joyce. Peter Lang GmbH. Internationaler Verlag der Wissenschaften. Frankfurt am Main, 2012.
5. Franco Cirulli. Bridging Space and Time Winckelmann's Theory and its Aftermath (1754-78) // Space and Time in Artistic Practice and Aesthetics: The Legacy of Gotthold Ephraim Lessing. Edited by Sarah J. Lippert. I.B.Tauris & Co. Ltd, London, New York, 2017.
6. Abraham Mole. Information Theory and Esthetic Perception. University of Illinois Press Urbana, Chicago and London, 1968.
7. Zainab Bahrani. The Phenomenal Sublime: Time, Matter, Image in Mesopotamian Antiquity // Time in the History of Art: Temporality, Chronology, and Anachrony. Edited by Dan Karlholm and Keith Moxey. Routledge, Taylor & Francis Group, New York, 2018.
8. Karl Jaspers. The Origin and Goal of History. Routledge, Routledge Classics, New York, 2021.
9. Andrey Tarkovsky. Sculpting in time: reflections on the cinema. Alfred A. Knopf, New York, 1987.
10. Marcel Proust. Swann's Way. Webster's French Thesaurus Edition. ICON Group International, Inc 2006.
11. Giovanni Careri. Heterochronies. The Gospel According to Caravaggio // Time in the History of Art: Temporality, Chronology, and Anachrony. Edited by Dan Karlholm and Keith Moxey. Routledge, Taylor & Francis Group, New York, 2018.
12. Nalimov, V. V. In the labyrinths of language: a mathematician's journey. USA, Philadelphia: ISI Press, 1981.
13. Harold Rugg. Imagination. New York, Harper & Row, 1963.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЇХ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY SERVICEMEN AT VARIOUS STAGES OF THEIR MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY

Стаття висвітлює особливості психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах їх військово-професійної діяльності, в якій розглядаються ключові аспекти підтримки, необхідні для забезпечення психічного здоров'я та ефективного виконання завдань, що стоять перед військовими. Спеціальна увага приділяється адаптаційним процесам та методам зниження стресових навантажень, що супроводжують професійну діяльність у військовій сфері. Стаття стане корисною для фахівців, які працюють над покращенням психологічного супроводу в армії. У сучасному світі психологічний супровід військовослужбовців стає критично важливим на різних етапах їх професійної діяльності. Ця стаття присвячена дослідженню таких аспектів підтримки, починаючи від підготовки новобранців, адаптації до військової служби, аж до надання допомоги під час і після виконання бойових завдань. Розглядаються методи і стратегії підтримки, що можуть значно покращити загальний добробут та ефективність військовослужбовців. Важливим акцентом є індивідуальний підхід та гнучкість у наданні психологічної допомоги, що враховує специфіку кожного етапу служби та особисті потреби військових.

Однак у ході постійних навантажень та під впливом бойових дій, організм військовослужбовця піддається стресові, виснаженню. Ці та інші навантаження можуть призводити до виснаження людини як у фізичному, так і у психологічному плані – це, як наслідок, призводить до професійного вигорання та зниження адекватної реакції при вирішенні конфліктів, у гіршому випадку – професійну деформацію та фахову непридатність. Синдром професійного вигорання є одним із найтяжчих наслідків довготривалого професійного стресу, який набув хронічно-латентного змісту. Специфіка діяльності військовослужбовців відрізняється тим, що в ній присутня значна кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю, саме тому вона потребує детального аналізу. Саме тому важливу роль психологічного супроводу військовослужбовців відіграє на різних етапах їхньої військово-професійної діяльності.

Ключові слова: психологічний супровід, військовослужбовці, стан, емоційне вигорання.

The article highlights the features of psychological support for military personnel at different stages of their military-professional activity, which considers key aspects of support necessary to ensure mental health and effectively perform the tasks facing the military. Special attention is paid to adaptation processes and methods of reducing stress loads that accompany professional activity in the military sphere. The article will be useful for specialists working to improve psychological support in the army. In the modern world, psychological support for military personnel is becoming critically important at different stages of their professional activity. This article is devoted to the study of such aspects of support, ranging from the training of recruits, adaptation to military service, to the provision of assistance during and after the performance of combat missions. Methods and strategies of support are considered that can significantly improve the overall well-being and effectiveness of military personnel. An important emphasis is on an individual approach and flexibility in the provision of psychological assistance, taking into account the specifics of each stage of service and the personal needs of military personnel.

However, during constant loads and under the influence of combat operations, the body of a serviceman is exposed to stress and exhaustion. These and other loads can lead to exhaustion of a person both physically and psychologically – this, as a result, leads to professional burnout and a decrease in adequate reaction when resolving conflicts, in the worst case – professional deformation and professional unsuitability. Professional burnout syndrome is one of the most severe consequences of long-term professional stress, which has acquired a chronically latent content. The specificity of the activities of military personnel is distinguished by the fact that it contains a significant number of situations with high emotional intensity, which is why it requires detailed analysis.

That is why the important role of psychological support for military personnel plays at different stages of their military-professional activity.

Key words: psychological support, military personnel, condition, emotional burnout.

УДК 355.1:159.98:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.23>

Гачак-Величко Л.А.

к.ю.н., доцент,
доцент кафедри поведінкових наук
та військового лідерства
Національна академія сухопутних
військ імені Петра Сагайдачного

Кузик І.Б.

ад'юнкт штатний науково-
організаційного відділу
Національна академія сухопутних
військ імені Петра Сагайдачного

Пирожик А.А.

курсантка
Національна академія сухопутних
військ імені Петра Сагайдачного

Сучасний світ, що переживає значні трансформації та кризи в різних сферах, суттєво змінює спосіб життя людей, формуючи нові переживання та поведінкові моделі. Стресові реакції та розлади адаптації все частіше проявляються не лише через надзвичайні події, але й як результат стресових впливів у багатьох професіях з високими фізичними та психічними навантаженнями.

Військова служба – це професія, що вимагає не лише фізичної витривалості та технічної компетентності, але й значних психологічних

зусиль. Тому підтримка військовослужбовців на різних етапах їхньої кар'єри є критично важливою.

Психологічний супровід професійних військових включає в себе підготовку до служби, особливості адаптації під час виконання обов'язків і допомогу при поверненні до мирного життя після завершення служби. Кожен з цих етапів має свої специфічні аспекти, на які слід звертати увагу, аби забезпечити фізичне і психічне благополуччя військових. Розглянемо ці особливості більш детально, щоб зро-

зуміти, як найефективніше підтримати тих, хто захищає нашу безпеку.

Останнім часом зростає увага до прикладних досліджень, які підкреслюють важливість профілактичних заходів для зменшення негативного впливу стресу на ефективність роботи військовослужбовців та підтримку їхнього професійного здоров'я. Це особливо актуально для професій екстремального характеру. Соціально-політичні зміни в країні, стан духовного суспільного життя, політичні цілі, окупація Криму російською федерацією, війна на сході України з 2014 року, а також повномасштабна агресія з початком вторгнення 24 лютого 2022 року, мають важливе значення для Збройних Сил України (ЗСУ). Такі обставини, разом із введенням воєнного стану та розгортанням протиборства в інформаційно-психологічній сфері, висувають нові вимоги до реалізації заходів, спрямованих на зменшення стресового впливу на професійну діяльність військовослужбовців і підтримку їхнього здоров'я.

Психологічна допомога військовослужбовцям полягає у проведенні заходів, спрямованих на подолання психотравмуючих наслідків впливу бойової обстановки на психіку військовослужбовців та відновлення їхньої боєздатності.

В основі військової служби та бойової готовності лежить те, що основними формами психологічної підтримки в умовах як миру, так і війни, є самодопомога та взаємна психологічна допомога. Більшість експертів погоджуються, що психологічний супровід – це технологія, мета якої – вирішення конкретних завдань, визначених сферою її застосування. Зупинимось на питаннях психологічного супроводу військовослужбовців. Війна в сучасному світі є всебічним випробуванням як матеріальних, так і духовних ресурсів держав та їхніх армій. Проте вирішальним фактором у результаті бойових дій залишається моральний чинник, який визначається перш за все людиною. Ці аспекти суттєво впливають на психологічний стан і боєздатність військовослужбовців, а також на величину, структуру, динамічні процеси та наслідки стресових розладів. Крім того, зростання вражаючої сили зброї в сучасних війнах і пов'язане з цим збільшення психогенних втрат істотно впливають на ймовірність виникнення та тяжкість бойових психічних розладів. Одним із найважливіших завдань українських військових психологів є підтримка психічного здоров'я і працездатності військовослужбовців, враховуючи актуальність цього питання в теперішній політичній та військовій ситуації. Служба у війську суттєво впливає на психічний стан особи. Більшість військовослужбовців переживають психологічний дискомфорт, емоційне напруження та тривогу. Такі стани можуть спричинити пору-

шення регуляторних механізмів, проблеми з адаптацією та негативні наслідки для здоров'я і психіки.

З метою подальшого вивчення впливу і значущості психоемоційного стану військовослужбовця на його успішність у професійній діяльності розглянемо поняття психоемоційного стану у сучасній психології.

Професійна діяльність військових завжди пов'язана з екстремальними умовами, які по-різному впливають на психічну стійкість. Часті непередбачені ситуації, почуття небезпеки, тривалий емоційний стрес та інші фактори ускладнюють їх роботу. Для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців необхідно вивчати вплив психоемоційних станів на їх діяльність і розглядати різні способи і методи підтримки позитивного психоемоційного стану. Тому для забезпечення ефективності діяльності військовослужбовців та збереження психічного та емоційного здоров'я необхідно надавати психологічну підтримку військовослужбовцям.

Сьогодні існує багато думок щодо психоемоційних станів людини, і вчені підходять до цієї теми з двох основних перспектив. Зовнішні фактори можна класифікувати як соціально-політичні, оперативно-тактичні, організаційно-адміністративні, природно-географічні, матеріально-технічні та тимчасові. Водночас внутрішні фактори поділяються на військово-професійні, психофізіологічні та морально-політичні. Психофізіологічні фактори, які включають психічні особливості, задоволення базових фізіологічних потреб, рівень фізичної підготовки і здатність до стресостійкості, мають важливе біологічне значення. Серед психофізіологічних впливів на військовослужбовців ключову роль відіграє тип нервової системи. У психології розрізняють три типи нервової системи: сильна, слабка і середня. Наукові дослідження свідчать, що ескалація негативних чинників бойових дій призводить до значних психологічних розладів, що потребують медичного втручання. Військовослужбовці зі слабким типом нервової системи (яких приблизно 15%) можуть повністю втратити бойову здатність на певний час. Натомість ті, хто має середній тип (близько 70%), тимчасово знижують активність бойових дій. Військовослужбовці з сильним типом нервової системи (також близько 15%) не схильні до специфічного психотравмуючого впливу навіть у складних ситуаціях [8, с. 118].

Також в бойових і екстремальних ситуаціях велика роль відводиться типу темпераменту військового. Наприклад, люди з оптимістичним темпераментом швидко приймають рішення в складних ситуаціях і діють сміливо. Під час невдач вони можуть втратити рішучість, але ця невпевненість зазвичай триває недовго

і швидко відновлює впевненість у собі. Людина з холеричним темпераментом проявляє сміливість і рішучість, коли знаходиться в стані емоційного підйому.

В стані зниженої енергії можна почати діяти під впливом неусвідомленого страху. Люди з флегматичним темпераментом проявляють активність і сміливість, особливо коли вони добре підготовлені до виконання бойових завдань. Для них характерні стабільна емоційна реакція, велика наполегливість і витривалість.

Особистість з меланхолійним темпераментом може проявити рішучість і активність за короткий проміжок часу і при подоланні невеликих труднощів. [6, с. 86].

Це створює ситуацію, яка вимагає об'єктивної та якісної оцінки психологічного стану фахівця: він повинен бути психічно стійким, інтегрованим орієнтацією, налаштованим на особистісний розвиток і когнітивну компетентність для забезпечення стійкості позиції під час виконання завдань Збройних Сил України. У сучасному суспільстві зростають вимоги до ефективності роботи військовослужбовців і злагодженості дій на передовій. Це дозволяє давати гідну відсіч агресору. Високоякісна діяльність можлива лише за умови високого рівня професійної підготовки, психофізичного здоров'я та психоемоційної стабільності для запобігання деструктивним станам.

Під час постійних фізичних і психологічних навантажень, а також під впливом бойових дій організм військовослужбовця зазнає значного стресу і виснаження. Такі умови можуть вести до втоми як у фізичному, так і в емоційному планах, що в свою чергу може спричинити професійне вигорання. Це вигорання може знижувати здатність адекватно реагувати на конфлікти і в гіршому випадку призводити до професійних деформацій і фахової непридатності.

Синдром професійного вигорання є одним із найсерйозніших наслідків тривалого стресу у професійній діяльності, коли він стає хронічним і прихованим. Особливість роботи військовослужбовців полягає в постійному впливі емоційно насичених ситуацій, значного стресу і ризиків для здоров'я та життя. Хоча загалом вигорання можна розглядати як реакцію на тривалий стрес помірної інтенсивності, неодмінно це не єдиний фактор, що знижує інтерес військовослужбовців до їхньої роботи, веде до хронічної втоми, тривалої депресії й нездатності знаходити позитивні моменти. Важливо розуміти, що психічний стрес у військовослужбовців проявляється через різноманітні психічні стани. Психічний стан характеризує психічну діяльність особистості за певний період часу, відображаючи специфіку психічних процесів залежно від навколишніх пред-

метів і явищ, попереднього стану й психічних властивостей особистості.

Психічні стани мають тісний зв'язок із особливостями, що супроводжують перебіг психічних пізнавальних процесів, що тривають у кожної людини. Наприклад, стан розсіяності часто супроводжується змінами у сфері сприйняття, чуттєвості, пам'яті та мислення. Це може призвести до ослаблення вольової активності і нерідко породжує унікальні емоційні переживання.

Подібно до того, як відбувається з психічними процесами, психічні стани є вкрай динамічними й можуть постійно змінюватися. Відмінною рисою психічного стану є те, що він має більшу цілісність та стійкість, порівняно з окремими процесами. Кожен психічний стан можна розглядати передусім як набір переживань, які нерозривно пов'язані з індивідуальними характеристиками особистості [2, с. 87].

Формування психічного стану може бути обумовлене пізнавальними процесами, наприклад, сприйняття бойової обстановки може перетворитися на складну психологічну реакцію на впливи бою. Психологічний стан військовослужбовців під час бойових дій є тимчасовим проявом психіки, що впливає на їхні психологічні властивості. Цей стан може підвищувати або знижувати активність психічної діяльності у певний період часу, від чого залежить працездатність, здатність долати фізичні та моральні навантаження, а також мобілізація у потрібний момент. Вивчаючи адаптацію військовослужбовців до умов служби, важливо враховувати специфіку їхньої професійної діяльності, яка значно відрізняється від інших сфер. Військовий контекст накладає додаткові вимоги, зокрема підвищує стрес і ризик для життя. Цей вид діяльності відзначається організованістю, цілеспрямованістю, а також технологічними і процесуальними аспектами.

Під час війни військова служба набуває особливого соціального значення, оскільки безпосередньо спрямована на захист громадян. Армія є не лише частиною суспільства, відображаючи його тенденції, але й впливає на нього.

Наукові дослідження виділяють кілька критеріїв адаптації у військовій сфері. Біологічні фактори включають обмеження сну, зміни в харчуванні, регулярні фізичні навантаження та перебування в несприятливих умовах. Психологічні аспекти охоплюють обмеження свободи, службову ієрархію, обмеження в спілкуванні та необхідність встановлення нових соціальних зв'язків. Морально-психологічне забезпечення бойових дій має кілька ключових завдань. Перше – це формування готовності військових діяти в швидко змінюваній обстановці, що вимагає миттєвих оперативних рішень і відповідальності за

накази та безпеку особового складу. Друге завдання – забезпечення дисципліни, правопорядку та пильності, запобігання паніці та нерішучості. Третє – інформаційно-пропагандистське забезпечення на основі аналізу суспільно-політичної ситуації в регіоні виконання завдань та оперативне реагування на її зміни. І нарешті, четверте – це виховання свідомого розуміння воєнної політики держави, патріотизму та відданості присязі серед військових.

Основні зусилля морально-психологічного забезпечення дій військ під час бойових операцій зосереджені на:

- підготовці особового складу до ведення бойових дій у рамках правового поля мирного часу на власній території;
- поясненні важливості та необхідності усунення вогнищ збройного конфлікту;
- підтримці постійної бойової пильності для запобігання можливим диверсійним діям з боку регулярних збройних формувань;
- уникненні негативного інформаційно-психологічного впливу регулярних збройних формувань на свої війська і населення регіону.

Під час проведення підготовки особового складу, направлено для участі в бойових діях, слід ураховувати, що контингенти своїх військ (сил) і противника сформовані як із найбільш навчених у бойовому відношенні військовослужбовців, так і бійців із достатньо слабкою військовою підготовкою. Досвід боїв сам по собі ще не гарантує морально-психологічної переваги над противником. Він корисний тоді, коли цей досвід поєднується з бойовими, природно-кліматичними, національними особливостями.

Психологічною службою ЗСУ на основі вимог наказів та директив МО України та його заступників, Генерального Штабу ЗСУ, Наставни щодо бойової підготовки у ЗСУ, а також практичного досвіду у військах (силах) у були розроблені методичні рекомендації з організації психологічної підготовки особового складу.

Вони призначені для командирів, штабів, органів військово-політичної роботи (в тому числі психологів), спеціалістів медичних служб, інших посадових осіб (військових частин), які здійснюють її організацію. У них викладено алгоритм та послідовність організації та проведення заходів психологічної підготовки особового складу у повсякденній діяльності (військової частини), використання психологічних прийомів у ході занять з предметів бойової підготовки, спрямованих на формування у військовослужбовців психологічної готовності до виконання навчально-бойових (бойових) завдань, підтримка у них індивідуальних та групових психологічних явищ в умовах психотравмуючих факторів сучасного бою [7; с. 13].

Психологічна підготовка стала визначатися як організований та цілеспрямований процес формування у військовослужбовців та військових колективів психологічної готовності до виконання бойових завдань та стійкості до негативного впливу факторів бою. Вона організується та проводиться з метою досягнення військовослужбовцями, підрозділами здатності витримувати високі нервово-психічні навантаження та діяти за призначенням в умовах безпосередньої небезпеки.

Дослідники стверджують, що після впровадження психотерапевтичних методик рівні посттравматичного стресового розладу, неврозів, ригідності, дратівливості, агресії, почуття провини, реактивної агресії, емоційної нестабільності, фізіологічної збудливості, фрустрації, депресії знизилися, а рівні нервово-психічної стабільності, самоконтролю і моральної нормальності мали тенденцію до підвищення.

Після повернення із зони бойових дій надається всебічна допомога військовослужбовцям, які перебувають у важкому психологічному стані, вона виявляється в рамках психологічної реабілітації.

Метою психологічної реабілітації є надання військовослужбовцю додаткової можливості відновити психологічний стан до оптимального стану, який є основою для проведення заходів.

Якщо військовослужбовець звернеться до центру соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій, він може отримати професійну допомогу та підтримку відповідно до завдань Центру:

1. Медична реабілітація військовослужбовців (особливо поранених).
2. Заходи щодо соціально-психологічної адаптації військовослужбовців та членів їх сімей, які беруть участь у бойових діях (індивідуальні психотерапевти – персональна допомога, реабілітація групових осіб).
3. Соціально-психологічна підтримка військовослужбовців та членів їх сімей (для цього необхідно організувати роботу Кабінету психологічного розвитку з центру)

В ході формуючого експерименту, використовуючи психотерапевтичні методи, спрямовані на зниження рівня емоційного вигорання, ми представили і впровадили основні принципи психотерапевтичного втручання в напрямку системної психотерапії:

- а) принцип творчої позиції (члени групи експериментують з особистими ресурсами і знають нестандартні рішення);
- б) принцип партнерського спілкування (творча атмосфера безпеки, віра в себе, відкритість);
- в) принцип активності (виконання спеціально розроблених вправ і ігрових ситуацій, які дозволяють всім членам групи брати активну участь);

г) принцип спонтанності є основою для формування особистості.

Цього досягають шляхом формування та розвитку у військовослужбовців мотивів до успішної навчально-бойової та повсякденної діяльності, а також налаштувань на виконання поставлених завдань. Це включає створення психічних образів і моделей діяльності, що відповідають реальним бойовим умовам, розвиток емоційно-вольової стійкості та здатності долати страх і протистояти паніці. Також важливо забезпечити достатній рівень інтеграції професійних знань, умінь і навичок у навчально-бойовій діяльності, сформувати навички групової взаємодії, психічної саморегуляції та надання психологічної підтримки товаришам по службі. Психічний стан особистості військовослужбовця є складним інтегративним відображенням взаємопов'язаних аспектів психіки. В ньому проявляються психологічні особливості людини, рівень її активації, емоційний стан, тип взаємодії з оточенням, в якому вона розвивалася, система потреб і мотивацій, суб'єктивне ставлення до навколишніх явищ, а також особливості її життєдіяльності.

Психічний стан яскраво виражає актуальні характеристики військовослужбовця, а частота повторення психічного стану впливає на формування психічних особливостей і виконання військової служби та бойової діяльності. Зміни психічних та емоційних станів зумовлені змінами суб'єктивного ставлення до ситуацій та особистісних мотиваційних систем. Після тривалого перебування в екстремальних умовах (бойових умовах) або після одноразового значного впливу бойових стресорів організм людини шукає можливі шляхи зняття і розрядки внутрішньої напруги. Відсутність (неналежний рівень) професійної та психологічної підготовки особового складу, що проявляється в ліберальному стилі керівництва військового колективу, призводить до вживання військовослужбовцями алкоголю, наркотичних та психотропних засобів.

Аналіз теоретичних підходів до психологічної підготовки особового складу військовослужбовців у ЗСУ свідчить про необхідність її подальшого розвитку та вдосконалення. Одним із перспективних підходів у цьому напрямі може стати психологічна підготовка у конструкторі, що розглядається, в рамках якого вона є замкнутим контуром безперервного системно-ситуативного вивчення запитів практики та їх відпрацювання психологічно осмисленими засобами та технологіями з апробацією отриманих результатів. Результати такого вивчення можуть бути широко і водночас реалізовані в усіх напрямках психологічної роботи, у рамках планових занять бойової підготовки, спеціалізованих розділів, тем та іншого, ситуативних тренінгів та моде-

лювання стресових факторів послідовно-паралельним методом.

З'ясовано, що психологічними чинниками переживання стресу військовослужбовцями можна вважати об'єктивні або зовнішні, суб'єктивні або внутрішні, а також об'єктивно-суб'єктивно або соціально-психологічні стрес-фактори. Встановлено, що різноманітні психічні стани, що виникають у військовослужбовців під впливом психотравмуючих факторів, відчутно впливають на їхню боєздатність та поведінку.

Негативні психічні стани, що впливають на поведінку військовослужбовців, включають такі стани, як апатія, втома, пригніченість, невпевненість у собі і своїх можливостях, депресію або, навпаки, ейфорію, тривогу, страх чи переляк, стан стресу та фрустрації, що призводить до панічних реакцій, відчуття приреченості та розпачу, стану психічного шоку тощо.

Військовослужбовці стикаються з унікальними викликами не лише на полі бою, але й у різних фазах своєї професійної кар'єри. Враховуючи це, психологічний супровід стає важливим компонентом підтримки їх психічного здоров'я та ефективності. На кожному етапі військової діяльності, починаючи від підготовки і закінчуючи післявоєнною адаптацією, виникають різні потреби та труднощі, які вимагають уважного підходу. На етапі підготовки важливо сфокусуватися на зміцненні стійкості та адаптивності особового складу. Це передбачає розвиток навичок стрес-менеджменту та створення довірливого середовища, в якому військові можуть висловлювати свої переживання. Під час активної служби акцент робиться на підтримці мотивації, стабільності емоційного стану та здатності швидко відновлюватися після стресу. Нарешті, на етапі повернення до цивільного життя ветерани часто потребують допомоги у реадаптації до мирного суспільства. Тут важлива підтримка у вирішенні посттравматичних стресових розладів та інших психологічних проблем, пов'язаних з пережитими подіями. Таким чином, психологічний супровід військовослужбовців вимагає динамічної, персоналізованої та гнучкої стратегії, яка враховує зміни в потребах і обставинах цих сміливих людей на всіх етапах їхньої професійної діяльності.

Отже, участь у воєнних діях суттєво впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя осіб, які беруть участь у них. Військова служба вимагає від військовослужбовців адаптації до нових умов службово-бойової діяльності, а також соціальних та міжособистісних умов, що впливають на їхню психічну стійкість та ефективність виконання професійних обов'язків, саме тому психологічний супровід є обов'язковим у житті військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афонін Є.А. Становлення ЗС України: соціальні та соціально психологічні проблеми НАН України. Інститут соціології. Київ: Інтерграфік. 2014. 304 с.
2. Балашова С. П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р., Кирик В.Л. Практикум із військової психології: навч. посіб. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 98 с.
3. Балашова С. П., Васильєв С.П., Дубровинський Г.Р. Практичний курс військової психології: навч. посіб. Ч. 2. Київ: ВПЦ «Київський університет». 2016. 123 с.
4. Бевз Г. М. Соціально-психологічне забезпечення як напрямок психологічних досліджень: теоретичний аналіз. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості. № 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 406 с.
5. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* (серія психологічна). 2023. № 2, С. 11–15.
6. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2018. 106 с.
7. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 3(47). С. 12–14.
8. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 118–123.

ПРОТІКАННЯ ПРОЦЕСІВ ДУХОВНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В ОНТОГЕНЕЗІ ОСОБИСТОСТІ

FLOW OF PROCESSES OF SPIRITUAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN ONTOGENESIS OF PERSONALITY

Стаття присвячена теоретичному дослідженню співставлення процесів духовного та професійного розвитку особистості, як необхідних складників для гармонійного розвитку. У статті розглядається взаємозв'язок між духовним і професійним розвитком особистості, що є ключовим чинником гармонійного становлення людини. Професійний розвиток, будучи невід'ємною частиною життєвого шляху, проходить через кілька стадій, починаючи з набуття життєвого досвіду, вибору професії і закінчуючи досягненням професійного піку. Духовний розвиток, водночас, охоплює внутрішнє зростання, моральне самовдосконалення та усвідомлення власної відповідальності перед суспільством і собою. У процесі моральної самодіяльності особистість усвідомлено керується моральними принципами та цінностями, що впливають на її професійну діяльність.

Робота підкреслює, що саме через взаємодію цих двох аспектів – духовного і професійного – особистість здатна повноцінно реалізувати свій потенціал. Професійна діяльність без духовного зростання може призвести до фрагментарного розвитку людини, тоді як духовний розвиток без професійної реалізації обмежує можливості для самовираження.

Особлива увага приділяється аналізу етапів професійного становлення особистості, таких як рання зрілість, середня та пізня зрілість. Кожен з етапів супроводжується важливими процесами моральної та професійної самоідентифікації, пошуком відповідей на фундаментальні питання про сенс життя, переоцінкою цінностей і прагненням до самовдосконалення. У статті також зазначається, що на певних етапах професійної кар'єри особистість досягає піків своєї духовності, що стає результатом високого рівня творчості або моральних вчинків. Таким чином, стаття пропонує підхід до розуміння гармонійного розвитку особистості через співставлення її духовного та професійного аспектів, що сприяє всебічному зростанню та самореалізації.

Ключові слова: особистість, духовний розвиток, професійний розвиток,

«Я-концепція», етапи розвитку, компоненти розвитку особистості.

The thesis is devoted to the theoretical study of the comparison of the processes of spiritual and professional development of the individual, as necessary components for harmonious development. The article examines the relationship between the spiritual and professional development of the individual, which is a key factor in the harmonious formation of a person. Professional development, being an integral part of the life path, passes through several stages, starting with the acquisition of life experience, choosing a profession and ending with the achievement of a professional peak. Spiritual development, at the same time, encompasses inner growth, moral self-improvement and awareness of one's own responsibility to society and oneself. In the process of moral self-activity, a person is consciously guided by moral principles and values that influence his professional activity.

The work emphasizes that it is through the interaction of these two aspects – spiritual and professional – that a person is able to fully realize his potential. Professional activity without spiritual growth can lead to fragmented human development, while spiritual development without professional realization limits opportunities for self-expression.

Special attention is paid to the analysis of the stages of the professional formation of an individual, such as early maturity, middle and late maturity. Each of the stages is accompanied by important processes of moral and professional self-identification, the search for answers to fundamental questions about the meaning of life, a reassessment of values and the desire for self-improvement. The article also notes that at certain stages of a professional career, a person reaches the peaks of his spirituality, which is the result of a high level of creativity or moral actions. Thus, the article offers an approach to understanding the harmonious development of the personality through the comparison of its spiritual and professional aspects, which contributes to comprehensive growth and self-realization.

Key words: personality, spiritual development, professional development, «I-concept», stages of development, components of personality development.

УДК 159.932.32

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.24>

Данілова О.С.

к.психол.н.,
доцент кафедри клінічної та практичної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Шевчук К.О.

магістрант 2-го курсу за спеціальністю 053 – Психологія факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Разінков В.О.

магістрант 2-го курсу за спеціальністю 053 – Психологія факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Актуальність проблеми полягає в тому що науковці різних галузей таких як психологія, соціологія, філософія та інші, активно вивчають закономірності розвитку та становлення духовності особистості, а також процеси духовного та професійного розвитку. В більшості випадків духовний та професійний розвиток розглядаються як два окремих взаємо непов'язаних компоненти, в той самий час як в останні роки можна спостерігати стрімку тенденцію до збільшення досліджень та наукових праць, які пов'язані саме з вивчення духовного компоненту,

як одного з важливих факторів формування та розвитку професійної сфери особистості.

Об'єкт дослідження – духовний та професійний розвиток особистості в віковій періодизації.

Предмет дослідження – протікання процесів духовного та професійного розвитку в онтогенезі особистості.

Мета дослідження: полягає у тому аби встановити, на які саме складники духовного потенціалу особистості впливають вікові зміни та становлення професійної сфери.

Методи дослідження: метод герменевтики, метод інтроспекції, контент-аналіз, синтез, узагальнення, статистична обробка, статистичні непараметричні критерії.

Методики дослідження: методика «Духовний потенціал особистості» Е. О. Помиткіна.

В психологічній науці дослідженням духовного розвитку займалися Бех І.Д., Боришевський М. Й., Данілова О.С., Зязюн І. А., Москалець В.П., Олексюк О.М., Помиткін Е.О., Рибалка В. В., Савчин М.В., Хомутиннікова Н.Н., Шевченко О.В., Юзвак Ж. М. та ін.

В українському суспільстві, яке наразі перебуває у стадії стрімких соціальних змін, також помічається необхідність у переформатуванні системи професійної підготовки, і замість звичних та усталених суто професійних вимог, які відображають його обізнаність та нормативну компетентність в тій чи іншій сфері, виникає необхідність у фахівцях, які відчувають себе особистостями з достатньо розвинутою духовною сферою, яка дозволяє швидко адаптуватися до чисельних труднощів, які виникають в професійній діяльності в умовах криз, конфліктів та інших суспільних та особистісних викликів.

В даній статі процес формування духовного та професійного складових особистостей буде розглядатися з точки зору «Я-концепції». Проблематика «Я-концепції» є досить добре пропрацьовано в сучасному науковому світі, і в залежності від точок погляду на дану концепцію, її можна розглядати як метаконцепцію, яка пов'язує між собою різні підходи та принципи до формування цілісної системи знань про формування різних сфер особистості, однак разом з тим при використанні диференційованого підходу до розгляду даної концепції, можливо виокремити та проаналізувати окремі компоненти та структури даної концепції.

В загальному випадку в підходах як вітчизняних так і закордонних науковців при розгляді «Я-концепції» можна виокремити такі основні положення:

- «Я- концепція» є системою уявлення особистості про себе, яка включає можливість розгляду багатьох Я;

- Має широкий спектр та різноманіття аспектів, і розвивається в процесі самоактуалізації особистості за рахунок розвитку позитивного ставлення до себе

- «Я-концепція» може сприйматися як структура особистості, або як самосвідомість [1, с. 47].

Використовуючи інтегральний підхід до розгляду «Я-концепції» можна стверджувати, що дана концепція є поєднанням когнітивної, вольової, емоційної, поведінкової, знань та уявлень особистості про себе, особистісними смисловими уявленнями, набором різних оцінок та самооцінки особистості, уявленням про

свої можливості та обмеження, набором цінностей та інші риси та фактори, які формують сукупне психічне утворення, яке в свою чергу формує стратегію життя особистості.

В прогностичній моделі «Я-концепції» можна розглядати такі різновиди «Я», як: «Я-духовне», «Я-тілесне», «Я-емоційне», «Я-соціальне», «Я-сімейне», «Я-професійне» та «Я-духовне». Саме для нас найбільший інтерес складають процеси формування складових «Я», як «Я-духовне» та «Я-професійне».

Будь-яка особистість, яка має свідомість, як людський компонент регулятивного механізму, вже володіє такою складовою як «Я-духовне». Основу «Я-духовне» складають сакральні змісти, які в основному націлені на проблеми людського існування. В той самий час як сенс життя в «Я-духовне» лежить за межами самого факту людського існування. Тому саме тут і відбувається формування потягу до життя, як свідомої реалізації своєрідного сенсу життя, яка і призводить до створення індивідуального образу життя та моделі уявлень про світ.

У сучасній вітчизняній психології існують різні підходи до розуміння духовного розвитку.

Боришевський М.В. разом з іншими дослідниками у своїй монографії розглядають розвиток духовності як процес, що зумовлюється соціальними впливами на особистість, яка, завдяки притаманній їй самоактивності, здатна трансформувати ці впливи, поступово виробляючи власне концептуальне розуміння й ставлення до сутності життя, життєвих цілей і на цій основі визначати свій власний життєвий шлях, реалізуючи найважливіші духовні цінності. Духовність являє багатовимірну систему, складовими якої є утворення у структурі свідомості та самосвідомості особистості, в яких у формі ціннісних орієнтацій віддзеркалюються її найбільш актуальні морально-релевантні потреби, інтереси, погляди, ставлення до навколишньої дійсності, до інших людей, до себе самої, що стали суб'єктивно значущими регуляторами її активності [2, с. 52].

М.В. Савчин зазначає: «Духовний потенціал людини – це сукупність її духовних, душевних (психічних) і фізичних сил та властивостей, що визначають її стосунки з Богом, людьми і світом та її життя» [3, с. 235].

На думку вченого, розвиток особистісного Я тісно пов'язаний із формуванням її самосвідомості. Він підкреслює, що розвиток «Я» має дві основні сторони: формування сутнісного «Я», яке виступає центром відповідальності за рефлексію та вольове управління, а також самовизначення, яке включає встановлення меж між власним «Я» (ролі, переконання, значущі цінності та бажання) та «не-Я», а також визначення ставлення «Я» до «не-Я».

Е.О. Помиткін вважає, що духовний розвиток зосереджений на найбільш вершинних

феноменах людської сутності, на ідеалах, ціннісних орієнтаціях, життєвих смислах і позиціях людини. І зважаючи на це, особливий інтерес викликають психологічні механізми, завдяки яким особистість заглиблюється у свій духовний світ, усвідомлює власні цінності та смисли. У цьому сенсі привертає увагу психологічний механізм рефлексії [4, с. 124].

Бех І.Д. підкреслює, що в житті людини важливе місце належить її Я-духовному, яке безпосередньо пов'язане зі змістом її життєвих цілей і сенсом існування. Духовність, за його визначенням, є сукупністю високосмислових цінностей, таких як любов до людей, милосердя, безумовне піклування, відповідальність тощо [5, с. 205].

Узагальнення, зроблені науковцями, дозволяють розуміти духовність особистості як наявність певних якостей, пов'язаних із втіленням відповідних ідеалів (інтелектуальних, моральних, емоційних, мотиваційних). Серед них:

- націленість на пошук істини у різноманітних життєвих аспектах;
- індивідуальна виразність через систему мотивів, які відображають потребу пізнання та діяння «для інших»;
- зацікавленість у пізнанні, засвоєнні та створенні духовних цінностей;
- творчі здібності до самореалізації та самовдосконалення, що допомагають стверджувати істину та загальнолюдські цінності;
- проникливий розум, гармонійні почуття і вольова сила;
- орієнтація на гуманістичні ідеали, моральну стійкість та прагнення втілювати в життя віру, надію, любов;
- моральні установки, громадянська позиція, професіоналізм і почуття відповідальності за події навколо.

Духовний розвиток особистості здійснюється в трьох основних сферах: розумовій (від інформації до усвідомлення її сутності), моральній (засвоєння етичних принципів) та естетичній (сприйняття краси і творення прекрасного). Мораль відіграє ключову роль у цьому процесі, слугуючи орієнтиром для саморозвитку. Вона встановлює основні принципи поведінки, що допомагають будувати стосунки і досягати моральної зрілості.

Досягнення морального розвитку можливе завдяки сформованим індивідуальним програмам регуляції, що визначають ставлення до подій. Важливими аспектами духовного розвитку є мотиви, що стимулюють внутрішню готовність до моральної регуляції, а також емоційна, когнітивна і вольова готовність узгоджувати поведінку з моральними нормами.

Цінності, виникаючи внаслідок розуміння певного явища, не лише визначають його смисл, а й здатні «духовно творити або відро-

джувати» людину. Тому засвоєні особистістю цінності, особливо духовні, відіграють ключову роль у її духовному розвитку.

Процес засвоєння цінностей є суб'єктивним і керується ціннісною свідомістю, що супроводжується формуванням ціннісних орієнтацій – критеріїв того, що є добродієм, справедливим і прекрасним. У цьому процесі індивідуальна свідомість інтегрує мотиви, що утворюють смисл у вигляді цінностей. Осягнення смислу тісно пов'язане з раціональним поясненням власної життєдіяльності та емоційним переживанням цього процесу. Завдяки осмисленню духовних цінностей (істина, добро, краса, любов, совість, свобода) людина формує свою позицію щодо якості життєдіяльності, що веде до її удосконалення або деградації.

Це підносить людину до творця нових індивідуальних і суспільно-корисних цінностей та зразків поведінки. Водночас, це означає прийняття ролі спадкоємця культурної спадщини. Творчість, як частина духовної культури, дозволяє формувати прогресивні ідеї, освоювати нові норми та методи діяльності. Найвищий рівень творчості досягається через пізнання реальності й самопізнання, постійне самовдосконалення та розвиток самостійності.

Інтелектуальний розвиток також має значення для особистісного зростання, оскільки він пов'язаний із розширенням знань і здібностей до інтелектуальної діяльності. Інтелект, як поєднання когнітивних якостей, відіграє важливу роль у адаптації до зовнішніх умов, плануванні майбутнього та саморозвитку. Він також сприяє інтеграції соціального й особистісного досвіду та гармонії з навколишнім середовищем, формуючи компетентність.

Духовний розвиток особистості не може бути відокремлений від реальної поведінки, яка виявляється через переконання, почуття та звички. Вихованість, як ознака духовного розвитку, проявляється через морально насичені дії, які відповідають суспільним нормам. Вона відображає систему особистісних рис, заснованих на моральних якостях, які формують «моральне обличчя» людини.

Вихованість формально виявляється в етикеті, що відображає культурні норми вираження моральної сутності людини через ритуальні морально-естетичні форми поведінки.

Таким чином в структурі «Я-духовне» можна виділити: моральні, етичні та індивідуальні цінності особистості, які перетворюються у систему вимог, норм та поведінки. Окрім зазначених рис визначення «Я-духовне», для ширшого розуміння даного феномену, в його зміст слід також включати і такі компоненти як: когнітивний, емоційно-вольовий, ціннісно-орієнтаційний та поведінковий.

Когнітивний компонент «Я-духовне» являє собою духовну свідомість, емоційно-вольовий

проявляється в духовних емоціях особистості та духовній волі. Ціннісно-орієнтаційний формується на основі духовних цінностей та смислів, а поведінковий включає в себе духовно-моральну спрямованість поведінки особистості. Що стосується окремих компонентів «Я-духовне», то деякі з них не достатньо детально вивчені, і потребують подальшого теоретичного вивчення та обґрунтування.

Що стосується «Я-професійне», то для його визначення існують конкретні напрацювання, щодо теоретичної обґрунтованості, і в часному випадку «Я-професійне» можна розглядати як складову частину загальної «Я-концепції», яка формується під впливом професійного середовища, і активної взаємодії особистості в процесі професійної діяльності. Рівень сформованості «Я-професійне» обумовлює процес розвитку професійних здібностей особистості, входження його в професійну спільноту, темп та рівень оволодіння професією та професійною діяльністю, та швидкість досягнення професіоналізму [6, с. 13].

За смисловою структурою «Я-професійне» дуже схоже на цілісне визначення «Я-концепції» однак їх ключові відмінності полягають у суб'єктах носіях, якщо «Я-концепція» відноситься до особистості в цілому, то «Я-професійне» розглядає особистість як суб'єкта професійної діяльності. Виходячи з загальних принципів «Я-концепції» в «Я-професійне» можна виділити когнітивний компонент, який є вивчений найбільш широко на даний момент, і який відображає уявлення індивіда про самого себе як про професіонала в своїй справі, також когнітивний компонент формує систему професійних базових знань, які особистість використовує в процесі своєї трудової діяльності.

Емоційно-оціночний компонент в структурі «Я-професійне» відповідає за утворення професійної самооцінки, яка є відношенням людини, як професіонала до результатів співставлення свого реального положення до еталонного в професійній діяльності. Дане співставлення формується в результаті особистісного само оцінювання в рамках професійної діяльності з іншими особами даної професії [7, с. 44].

Також в структурі «Я-професійне» присутній і поведінковий компонент, який включає в себе професійну поведінку в цілому, яка в свою чергу визначає професійну направленість особистості. Під професійною поведінкою в даному випадку необхідно розуміти таку поведінку людини-професіонала в своєму професійному середовищі, яке визначає наслідування певних норм та правил, а також професійної етики, що характерні саме для конкретної професійної діяльності, яку провадить індивід.

Якісна характеристика «Я-професійне» виражається професіоналізмом особистості,

саме тому можна розглядати етапи професійного розвитку в якості етапів процесу досягнення професіоналізму. Класифікація становлення професіоналізму досить ретельно визначені багатьма науковцями, однак дану періодизацію становлення професіонала важливо також доповнити і процесами духовного становлення особистості, які протікають паралельно. Початок формування основи для розвитку як професійних так і духовних чинників особистості можна почати виділяти ще від самого народження [8, с. 53].

Першим етапом є «Епоха раннього дитинства», яка триває від народження людини до віку 3-ох років. У цей період дитина оволодіває основними функціями сприйняття, мовлення, руху, а також засвоює найпростіші правила поведінки та моральні оцінки, які закладають фундамент для подальшого розвитку та залучення до трудової діяльності. Цей етап можна розглядати як попередній розвиток. На цьому етапі у дитини ще не сформована моральна свідомість і не проявляється її вплив на поведінку – дитина діє відповідно до власних бажань, а не через усвідомлення обов'язку. Поступово в її довільних діях формується воля, яка в майбутньому стане основою для вільних, усвідомлених вчинків. Цей етап характеризується розвитком здатності адекватно реагувати на зовнішні стимули – спочатку через сенсорне сприйняття, а згодом через узагальнено-вербальні реакції. Тому цей період називають етапом пристосувально-реактивної поведінки. За допомогою правильно організованої поведінкової практики дитина готується до наступного, більш значущого етапу свого духовного розвитку [9, с. 90].

Другим етапом є «Стадія гри», яка триває від 3-ьох до 6-ти – 8-ми років. На цьому етапі людина усвідомлює основні смисли людської діяльності, а також знайомиться з конкретними професіями в ігровій формі. Що стосується морального становлення то в даний період в діях закладається моральний розвиток, коли на фоні їх довільних дій викликаних виключно власними бажаннями починають формуватися перші дії та вчинки викликані позитивно спрямованою поведінкою. Найбільш важливий фактор формування духовності дитини на даному етапі є бажання оволодіти сферою смислів, тобто розуміння смислів і ролей предметів зовнішнього світу саме в процесі ігрової діяльності.

Етап «Оволодіння навчальною діяльністю», який триває від 6–8 до 11–12 років, формує та активно розвиває у дитини функції самоконтролю, самоаналізу, здібності до планування власної діяльності та інше. Значну роль відіграє власне планування дитини свого часу на виконання своїх безпосередніх обов'язків у вигляді виконання домашньої роботи

над бажаннями відпочити або пограти після школи. В контексті морального становлення на даному етапі є характерним формування принципу, «треба» вище за «хочу», яке спирається на елементарну обізнаність сенсу моральних вимог. Недостатня обізнаність власних моральних дій у дитини на даній стадії проявляється у направленості не на власні переконання, а на моральні переконання інших особистостей, що оточують дитину.

Етап «Оптації», що триває від 11–12 років до 14–18 років, стає на меті підготовку особистості до життя, трудової діяльності, осмисленого та відповідального планування власних дій, а також вибору подальшого професійного шляху. На завершальному етапі у свідомості суб'єкта діяльності формується нове психічне утворення, яке включає реалістичне уявлення про професійну спільноту, до якої він належить. Це уявлення є важливою складовою його самосвідомості.

Щодо становлення моральності, ця стадія є періодом моральної самодіяльності, тобто добровільного та усвідомленого підпорядкування власної поведінки моральним принципам. Основна відмінність підліткового періоду від молодшого шкільного полягає у тому, що в цей час починають формуватися індивідуальні моральні погляди та переконання. У підлітковому віці розвивається абстрактне мислення, і підліток починає усвідомлювати зв'язок між вчинками та якостями особистості, що породжує у нього потребу в самовдосконаленні.

Учні середніх класів починають усвідомлювати зростання своїх фізичних і розумових сил, що спонукає їх до прагнення стати самостійними та дорослими. В результаті зростання моральної свідомості підлітки переходять від некритичного сприйняття поведінкових норм, що було характерним для молодшого віку, до критичного аналізу, і прийняті ними моральні вимоги стають частиною їх переконань. Хоча моральні переконання підлітка можуть бути схожі на дорослі, вони мають певні відмінності. Найбільш суттєвою є фрагментарність його моральної переконаності, що зумовлює вибірковість у моральній самодіяльності.

Етап адепту (18–23 роки), в цей час відбувається професійна підготовка особистості, яку більшість випускників шкіл проходять в період свого навчання у вищих навчальних закладах. Ця стадія характеризується розвитком моральної самодіяльності, де людина починає активно і свідомо виконувати моральні вимоги без зовнішнього примусу. Під час цього етапу формується здатність не лише підкорятися зовнішнім вимогам, але й самостійно ставити моральні цілі та досягати їх.

Етап адаптанту настає після завершення професійного навчання, коли людина входить

у професію. Він може тривати кілька місяців або навіть 2–3 роки. На цьому етапі працівник адаптується до професійних реалій та умов праці.

Стадія інтерналу – людина стає повноцінним колегою в професії, здатною стабільно виконувати свої професійні обов'язки на належному рівні. Це період, коли працівник уже набув достатніх навичок та досвіду для самостійної роботи.

Стадія майстра – на цьому етапі працівник досягає високого рівня професійної майстерності, має здатність вирішувати як прості, так і складні професійні завдання. Він може поєднувати спеціальні професійні якості з універсалізмом та широким знанням своєї галузі. У цього працівника формується індивідуальний стиль діяльності, а кваліфікація часто має формальне підтвердження.

Стадія авторитету – на цьому рівні працівник стає одним із найкращих майстрів у своїй галузі. Не кожна людина досягає цієї стадії, оскільки вона вимагає високого рівня професійних та організаційних навичок, а також значного досвіду. Вік може впливати на фізичну енергію, але досвід та компетентність компенсують цей аспект.

Стадія наставника – найвищий рівень професійного розвитку. На цьому етапі майстер своєї справи стає вчителем для інших, передаючи свій досвід, навчаючи та виховуючи нове покоління професіоналів. Така людина стає не тільки видатним фахівцем, але й наставником, здатним впливати на розвиток своїх учнів та послідовників.

Ці етапи підкреслюють поступовий розвиток особистості від початкового етапу професійної підготовки до стану зрілого професіонала та наставника, що передає свій досвід іншим.

Починаючи з етапу адаптації, всі подальші періоди відносяться до сукупної періодизації людського життя, яка визначається як зрілість. Зрілість є одним з найдовших для більшості людей періодом і може тривати від 25 років до приблизно 55–60 років.

Етап ранньої зрілості індивіда характеризується активною участю в різних сферах діяльності, стабілізацією особистісних якостей, включаючи комунікативні навички, налагодженням близьких стосунків, проявом перших творчих здібностей та формуванням власного стилю життя. У цей період також може виникати психологічна криза, пов'язана з переоцінкою пройденого життєвого шляху.

Стадія середньої зрілості полягає у пошуку відповідей на фундаментальні питання про сенс життя, здійснення бажань і перегляд цілей та амбіцій. Людина починає більше цікавитися іншими, прагне впливати на майбутнє, розвиватися як професіонал та творчо реалізовувати себе. Однак виникають сумніви щодо пра-

вильності обраного шляху і з'являється страх щодо зниження працездатності, що підвищує потребу у нових цінностях. Людина опиняється на роздоріжжі, і вибір, який вона робить у цей момент, визначає її подальше життя.

Період пізньої зрілості може проявлятися кількома варіантами поведінки: відсутність стурбованості (що призводить до гальмування розвитку, почуття непотрібності та спустошеності) або стурбованість (бажання продовжувати плідну та творчу діяльність, виявляти свої можливості). Інші варіанти включають надмірну турботу про себе.

У зрілому віці людина може досягти вершин духовності через творчі успіхи або жертвні вчинки, наповнені любов'ю до інших і вірою у власні ідеали. Всі етапи життєвого шляху – юність, молодість, дорослість, зрілість та старість – є єдиним процесом, у якому професійний розвиток відіграє важливу роль.

Професійний цикл починається з набуття життєвого досвіду, що веде до вибору професії, і триває протягом усієї діяльності в обраній сфері. У період зрілості досягається професійний пік. Моральна самодіяльність, яка є ключовою умовою духовного розвитку, проникає і в професійну сферу. У професійній діяльності самодіяльність проявляється у вдосконаленні та самопізнанні як професіонала.

Як зазначає Данілова О.С., діагностика духовного потенціалу пов'язана з вивченням цілісної життєдіяльності та подій життя особистості, з вивченням її біографії. Для визначення можливих шляхів духовного розвитку людини суттєво знати особливості самосвідомості, спрямованість особистості, її ціннісні орієнтації, творче начало [10, с. 39].

Для отримання більш конкретних результатів щодо протікання формування духовності

в віковій періодизації людини, було проведено емпіричне дослідження, яке базувалося на методиці «Духовний потенціал особистості», дана методика дозволяє виміряти 7 складових духовного потенціалу особистості та ступінь їх розвитку, а також 7 груп цінностей. Дана методика проводилася на вибірці, яка складалася з 60 респондентів. Всі респонденти відносились до різних соціальних, та вікових груп. Попередня статистична обробка результатів даної методики показала, що профіль духовного розвитку середньостатистичного респондента, відповідає середньому рівню духовного розвитку особистості, і за всіма складовими частинами оцінка не була менше ніж половина від максимальної кількості балів.

З профілю середньостатистичного респондента вибірки наведеного на рисунку 1, видно що найменші бальні оцінки має саме досвід, який формується під впливом часу та віку людини, що в цілому викликає протиріччя до представленої концепції розвитку духовності в віковій періодизації особистості. Тому для більш ретельної перевірки наведеної концепції, вся вибірка була поділена на чотири групи відповідно до вікової періодизації Д. Бромлей. Чотири групи були обумовлені саме віковим діапазоном вибірки, і до них увійшли: рання дорослість (21–25), середня дорослість (25–40) пізня дорослість (40–55) і передпенсійний вік (55–65). Для порівняння цих чотирьох груп вибірки за допомогою програмного комплексу IBM SPSS Statistics 27.0 був розрахований критерій Краскела-Уолліса для сімох складових духовного потенціалу особистості. За допомогою даного критерію перевірялась гіпотеза щодо наявності статистично значущих відмінностей між даними групами вибірки. За результатами проведеного розрахунку кри-

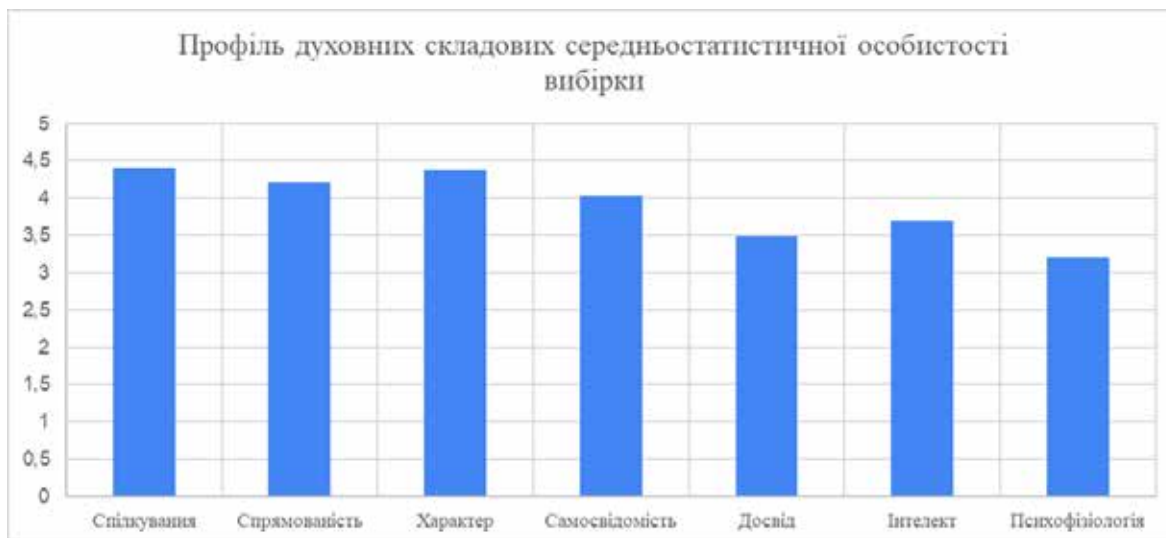


Рис. 1. Профіль духовних складових середньостатистичної особистості вибірки

терію Краскела-Уолліса, було встановлено, що між віковими групами, які визначені за періодизацією Д. Бромлей є відмінності у таких складових духовного потенціалу особистості як: спрямованість, інтелект та психофізіологія. Результати розрахунку критерію представлені в таблиці 1.

Спрямованість у контексті духовного розвитку особистості полягає в здатності людини визначати власні орієнтири та слідувати їм. Кожна людина має свої індивідуальні орієнтири, які можуть належати до різних напрямків, таких як гуманістичний, гармонійний розвиток, духовне самовдосконалення, естетичні або екологічні. Орієнтири спрямованості вони є унікальними і можуть змінюватися протягом життя, однак ступінь цієї спрямованості є більш стійкою структурою і саме вона і приносить свій вклад в духовний потенціал особистості.

З аналізу медіан за критерієм Краскела-Уолліса можна спостерігати, що з переходом на новий віковий етап спрямованість особистості збільшується. Це може бути зумовлено зміною ціннісних орієнтирів: після досягнення певних матеріальних цілей людина починає зосереджуватися на духовних аспектах, які не можна досягти в межах фізичного світу. Цей процес також пов'язаний із поступовим усвідомленням кінця життя та бажанням підготуватися до неї у відповідності з релігійними або особистими переконаннями. Попарні порівняння за даними критерієм показують наявність зв'язків між групами 1–2 та групами 3–4, а також трохи слабкіші зв'язки між групами 2–3, що в цілому може бути обумовлено нерівномірністю вікових груп вибірки, однак им не менш показують поступовість зростання спрямованості у віковій періодизації.

Таблиця 1

Непараметричний критерій Краскела-Уолліса для чотирьох вікових груп для результатів духовного розвитку особистості, визначених за методикою «Духовний потенціал особистості»

№ з/п	Назва параметру	Статистична значимість	Рішення
1	Спілкування	0,397	Гіпотеза приймається
2	Спрямованість	0,005	Гіпотеза відхиляється
3	Характер	0,086	Гіпотеза приймається
4	Самосвідомість	0,061	Гіпотеза приймається
5	Досвід	0,371	Гіпотеза приймається
6	Інтелект	0,007	Гіпотеза відхиляється
7	Психофізіологія	0,03	Гіпотеза відхиляється

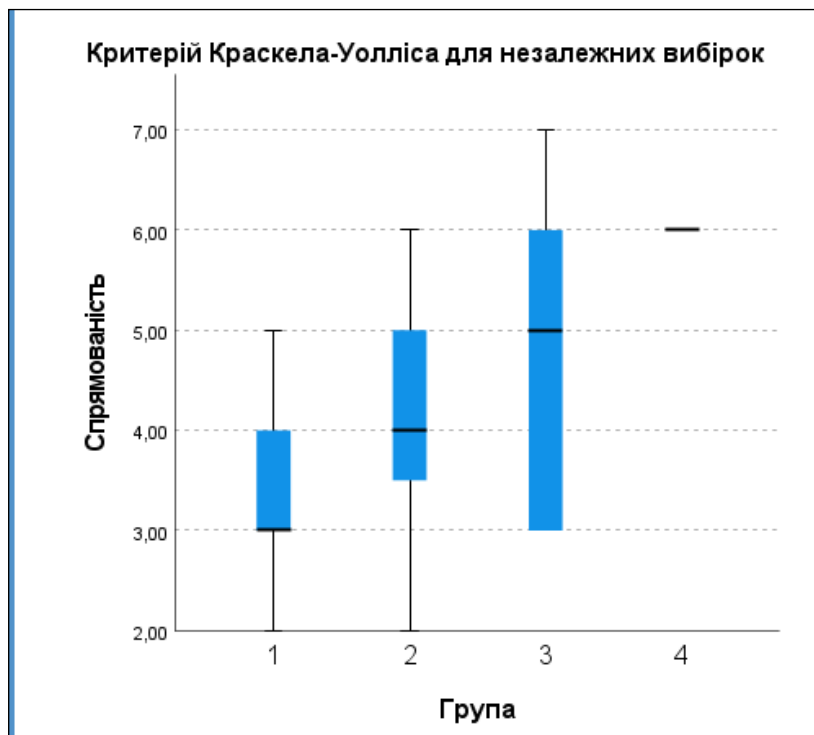


Рис. 2. Медіани вікових груп для спрямованості

Наступною складовою, що має свої відмінності є інтелект. Незважаючи на те, що інтелект є відносно стабільною структурою розумових здібностей, він включає в себе такі елементи, як досвід, набуті знання та здатність швидко й ефективно застосовувати ці знання в нових, раніше незнайомих ситуаціях, а також у процесі вирішення проблем. Ці компоненти не є постійними, вони розвиваються протягом життя людини. Чим довше людина живе, тим більше вона стикається з різними ситуаціями, здобуває знання та використовує їх. При цьому важливо, що людина робить правильні висновки з кожної ситуації, керуючись загальноприйнятими нормами або власними принципами, незалежно від умов їх формування.

Аналіз медіан складової частини духовного потенціалу, як інтелект у вибірках, що представлений на рисунку 3, показав неоднозначну тенденцію, яка відповідно для групи середньої дорослості йде на спад після чого знову піднімається і потім продовжує зростати.

Коливання рівнів інтелекту можна пояснити особливостями життєвого процесу. У період ранньої дорослості більшість людей перебувають у процесі навчання та освоєння професій, що починається ще зі шкільних років. У цей час особистість інтенсивно набуває нові знання та вчиться їх застосовувати, і цей процес завершується саме в ранній дорослості. Тому меді-

ана показників інтелекту в цей період є вищою порівняно з середньою дорослістю. Варто також зазначити, що в ранній дорослості відбувається пік розвитку когнітивних здібностей, і мозок продовжує розвиватися та вдосконалюватися.

На етапі середньої дорослості більшість людей переходять до професійної діяльності, яка часто вимагає використання вже освоєних знань, а задачі та проблеми стають більш типовими. Це призводить до того, що людина не потребує великої кількості нових знань, і частина академічних знань втрачається, що спричиняє зниження медіани інтелектуальних показників у цій групі. Проте в цей період починається активний процес духовного розвитку, і до етапу пізньої дорослості втрата академічних знань компенсується набуттям духовної мудрості. Цей процес триває протягом усього життя, поступово перетворюючись у такі поняття, як досвід, життєва мудрість і спостережливність.

Останнім показником, що відрізняється між групами вибірки, є психофізіологія. В цілому, цей показник можна трактувати як взаємозв'язок між фізіологічними потребами та психічним станом. Коли базові фізичні потреби задоволені, людина може спрямувати увагу на задоволення соціальних потреб, при цьому рівень психологічної задоволеності залишається відносно стабільним. Психологічна задоволеність

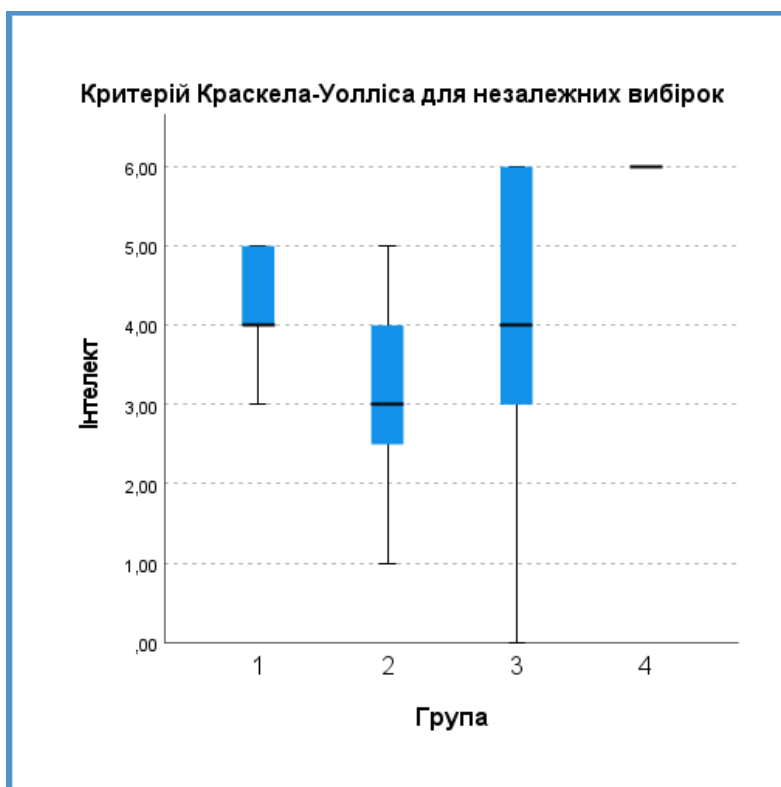


Рис. 3. Медіани вікових груп для інтелекту

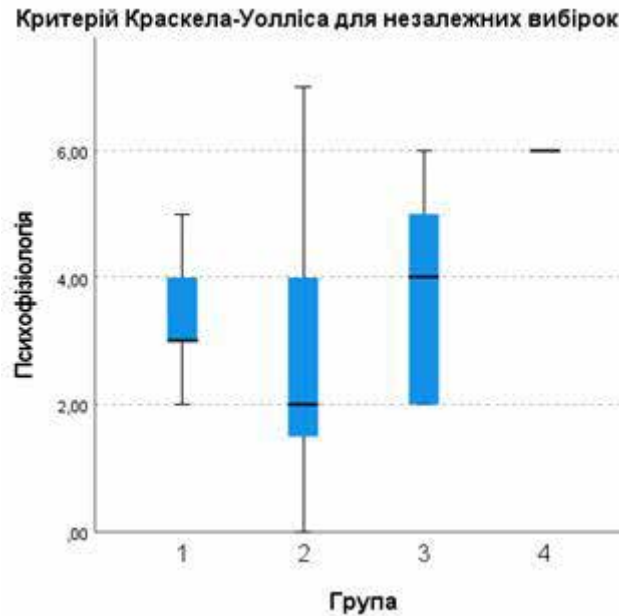


Рис. 4. Медіани вікових груп для інтелекту

у цьому контексті відображає ступінь задоволення потреб. Наприклад, голодна людина відчуватиме таке ж психологічне задоволення від прийому їжі, як і людина, яка досягла вищих цілей у соціальній, пізнавальній або естетичній сферах.

З рисунку 4, що демонструє різницю у рівнях психофізіологічних проявів у різних групах вибірки, можна помітити тенденцію, схожу на ту, яка спостерігалася для показника інтелекту. Однак, у цьому випадку підвищений рівень психофізіологічних проявів у групі ранньої дорослості можна пояснити активними соціальними зв'язками та частими комунікаціями, а також меншими вимогами до якості забезпечення базових потреб, що підвищує цей показник.

У середній дорослості виникає потреба переосмислити свої потреби та їх якість, що стимулює людину повернутися до базових психофізіологічних потреб і внести зміни у їхнє розуміння та задоволення. Цей період часто характеризується контролем за харчуванням, якістю та тривалістю сну, а для тих, хто виховує маленьких дітей, повноцінний сон може стати пріоритетнішою потребою, ніж інші.

На етапі пізньої дорослості на перший план виходять такі цінності, як повага до себе та самовизначення, що змінює акцент особистості на інші рівні потреб і психологічного задоволення, значно відрізняючи цей період від попередніх.

Таким чином результати емпіричного дослідження частково підтвердили представлену концепцію про вплив віку людини на рівень духовності особистості, а також вплив профе-

сійної діяльності людини з певними коливаннями рівнів духовності людини.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018 № 1-2 (71-72) С. 38–66.
2. Боришевський М. Й. Шевченко О. В. Володарська Н. Д. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія. *Педагогічна думка*. 2011 С. 200.
3. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: навчальне видання: монографія. Вид. 2-ге, пер., доп. *Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*. 2010 С. 508.
4. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. *Внутрішній світ*. 2012. С. 280.
5. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей. «Букрек» 2018 С. 320.
6. Білозерська С. І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія*. 2015 № 2. С. 10–18.
7. Онищенко В. Професійна я-концепція як інтегральна складова ноологічної Я-концепції особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти* 2013 № 3. С. 39–50.
8. Гуменюк О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005 № 1. С. 46–61.
9. Кутько С. В. Психологічні особливості професійної Я-концепції особистості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського* 2013. № 3-4 С. 89–94.
10. Данілова О.С., Щерблюк О.І. Духовний потенціал та особистісні якості майбутніх фахівців-психологів (емпіричне дослідження на базі ОНУ імені І.І Мечникова). 2020. *Габітус* № 13, Том 2. С. 38–41.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF STRESS DISORDERS DEVELOPMENT IN THE CONDITIONS OF MILITARY CONFLICT

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

The article is devoted to the research of definition of the concept of personality stress disorder and finding out the psychological mechanisms of stress disorders development in the conditions of military conflict. Stress disorder, as a negative psychological consequence of traumatic stress, occurs immediately after a traumatic event or after some time, depending on the psychological characteristics of each person. The content of the concepts of "stress disorder" and "psychological disorder" is distinguished; the concept of "stress disorder" is broader than "psychological disorder" because the former covers the entire spectrum of psychological disorders. Stress disorder is a neurotic state of the human psyche that occurs as a result of distress (chronic neuropsychological stress) and has signs of impaired daily functioning (disturbed sleep biorhythms, appetite disorders, impaired memory, attention, fatigue, etc.) Stress disorders include generalized anxiety disorder, dysthymia, adjustment disorders, acute stress and panic disorders, PTSD, and neuroses.

The development of stress disorders is closely related to the dissociative mechanism of psychological defense. It has been proven that the intensity of such psychological defense increases in direct proportion to the degree of stress disorder. When faced with distress, the human psyche tries to conserve energy for survival, so it turns on psychological defenses that are not adaptive in the social dimension. That is, a person, due to his or her psychological state, is unable to maintain his or her well-being, as he or she spends the rest of his or her resources on psychological defense. The dynamics and likelihood of stress disorder are associated with many stressors (emotional, physical, motivational, etc.), but the latter must meet the criteria of extremity, i.e. be sudden, powerful, or threatening to a person's life or well-being.

Key words: stress disorder, psychological disorder, extreme stress, defense mechanism of the psyche, dissociation, traumatic event.

Стаття присвячена дослідженню особливостей розвитку стресових розладів особистості. Досліджено психологічні механізми розвитку стресових розладів особистості

в умовах воєнного конфлікту. Визначено, що стресовий розлад, як негативний психологічний наслідок травматичного стресу, виникає одразу після травматичної події або через деякий час в залежності від психологічних особливостей кожної людини. Розмежовано зміст понять «стресовий розлад» та «психологічний розлад»; поняття «стресовий розлад» ширше за «психологічний», оскільки перший охоплює увесь спектр психологічних розладів.

Стресовий розлад – це невротичний стан психіки людини, який виникає в результаті дистресу (хронічного нервово-психічного напруження) та має ознаки порушення повсякденного функціонування (порушення біоритмів сну, порушення апетиту, погіршення пам'яті, уваги, швидка втомлюваність тощо). До стресових розладів можна віднести генералізований тривожний розлад, дистимію, розлади адаптації, гострий стресовий та панічний розлади, ПТСР, а також неврози.

Розвиток стресових розладів тісно пов'язаний з дисоціативним механізмом психологічного захисту. Доведено, що інтенсивність такого психологічного захисту в умовах воєнного конфлікту зростає прямопропорційно ступеню стресового розладу.

Психіка людини, стикаючись з дистресом, намагається зберегти енергію для виживання, тому вмикає психологічний захист, який не є адаптивним у соціальному вимірі. Тобто людина у силу свого психологічного стану не має змоги підтримувати своє благополуччя, оскільки витрачає решту своїх ресурсів на психологічний захист. Динаміку та вірогідність виникнення стресового розладу пов'язують із багатьма стрес-чинниками (емоційним, фізичним, мотиваційним тощо), проте останні мають відповідати критеріям екстремальності, тобто бути раптовими, потужними або такими, що несуть загрозу життю людини або її благополуччю.

Ключові слова: стресовий розлад, психологічний розлад, екстремальний стрес, захисний механізм психіки, дисоціація, травматична подія.

UDC 159.964.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.25>

Diachkova O.M.

Candidate of Pedagogic Sciences,
Associate Professor at the Department
of Psychological Activity in Special
Conditions

Cherkasy Institute of Fire Safety named
after Chernobyl Heroes of the National
University of Civil Defence of Ukraine

Introduction. A source of extreme stress for a person can be situations that cause deep emotional reactions: interpersonal conflicts, loss of relatives or friends, various kinds of disasters, especially conditions of war conflicts, violence, chronic illnesses, forced movement, etc. However the same situations can cause different psychological states in people, depending on their age, whether they have the positive experience of dealing with frustrations and stressful situations, support of family members during emotional trials, stress resistance and so on.

Unlike the psychological tension that a person may face every day, stress that can

lead to disorders, is characterized as extreme or traumatic. The degree of traumatic stress is determined by its strength, duration, suddenness of occurrence, novelty of extreme factors, uncertainty of the future, and the presence of frustration of basic human needs [9].

Extreme stress can be short-term (a single, unexpected life-threatening event that exceeds the psychological capacities for adaptation) and repetitive (a situation of the psychological tension that repeats for a certain period of time. The latter is classified as stress [4].

Under the influence of stressors that cause long-term stress, its beginning is blurred, with a

limited number of noticeable signs of adaptive processes. Short-term stress causes a rapid consumption of superficially adaptive resources along with the beginning of the mobilization of deep resources. If the superficially ones are not enough to maintain homeostasis (balance) in extreme conditions, and the dynamics of activating deep reserves is not enough to restore a normal psychological state, the human body quickly comes to final exhaustion.

Adaptation, i.e. overcoming stress, is possible if the human body has time to adequately respond to the stressor in parallel with the process of restoring the psychological energy.

However, staying in the situation “mobilization/exhaustion” for a long time can lead to a disorder. The symptoms of continuous stress resemble the first signs of an acute stress reaction [11]:

- irritability;
- loss of interest in life;
- difficulty in daily functioning;
- constant expectation of failure/danger;
- difficulty of making decisions;
- chronic background anxiety/fear;
- loss of interest in people, work, appearance;
- a constant feeling of anger that is difficult to control;
- loss of sense of humor and ability to laugh;
- decreased concentration of attention;
- feeling that no one can be trusted (resulting in increased control).

Stress can become traumatic as a result of such extreme factors as: continuous physical pain; sharp and loud sounds (explosions, shots); vibration during shelling; inability to provide proper sanitary conditions; unbearable smell; extremely high or low temperature; continuous hunger and thirst; danger to life; grief as a result of the loss of a loved one; survivor guilt syndrome; seeing the pictures of death and violence; high responsibility for the decision; inability to change the conditions of one’s existence; deprivation of needs; destruction of value and meaningful reference points; lack of contact with relatives and friends; unusual environment; lack or contradiction of information.

Research core material. Analyzing the problem of psychological mechanisms of stress disorders development in the conditions of military conflict, it was found out that the cause of stress disorders can be traumatic stress or incomplete gestalt associated with psychotrauma.

The mechanism of stress disorder development is:

- the initial experience of a event, followed by the formation of a fear of repetition;
- a sense of helplessness in preventing the trauma;
- lack of clarity and irregularity of memories of repeated trauma due to dissociation as a psychological defense against unbearable experiences;

– possible changes of the “self-concept” and image of the world, accompanied by the feelings of guilt, shame and lowered self-esteem;

– the occurrence of long-term social problems (detachment from others, emotional lability disorders);

– dissociation, isolation, alcohol and drug abuse as a form of escape from traumatic experiences;

– development of stress disorder [7].

The development of a stress disorder is largely determined by the nature of the stressor. The psychosocial characteristics of the stressor, its qualitative and quantitative indicators indicate the level of the stressor’s effect on the human body, its “validity” in relation to the person cannot be ignored when analyzing the mechanisms of the disorder development. The nature of the stressor usually determines its classification: emotional, physical, motivational, operational, intellectual, combat, acoustic, etc [1; 9]. However, the presence of a stressor does not necessarily lead to the development of a stress disorder: many people have a stable psychological “immunity” to some stressors.

S. Lazurenko [2] having studied the human time perception, researched that the degree of development of the “sense of time” can serve as an indicator of a holistic adapted psyche. People who are well adapted have a high level of time perception development, in particular, their behavioral reactions are predictable. They are better at assessing people who react immediately. The underestimating of time perception is significantly impaired in a state of maladjustment. Thus, the underestimating of time was found in individuals with low anxiety levels, and vice versa – anxious individuals overestimated time intervals. Respondents with an average level of anxiety showed the highest accuracy of time perception.

Based on the accuracy of time perception, one can hypothesize the presence/absence of a stress disorder in a person. Since traumatic stress disrupts the cognitive processes, it is obvious that the perception of time will be irrational.

According to some scientific reasearches, the development of stress disorders is closely related to the dissociative mechanism of psychological protection [4; 10]. It has been proven that the intensity of dissociation increases in direct proportion to the degree of stress disorder [2]. A number of studies shows that a traumatic event is the cause of both stress disorder and dissociation [5; 8].

Dissociation is a specific psychological defense that consists in a functional disruption of the integration of psychological processes that functioned in the unity before the traumatic event and autonomously afterwards [3].

In particular, this refers to the gap between bodily sensations and mental processes,

between different sensations, between thinking and emotions, between consciousness and information contained in memory.

Dissociation-like effects occur as a result of exposure to too much stress. Summarizing the understanding of the physiological causes of stress disorder, some researches note that an extreme situation leads to: the production of hormones responsible for the active action readiness and pain relief; suppression of the production of neurotransmitters responsible for the mental activity or a sense of psychological well-being [1].

As a result, a person is ready for simple behavioral reactions to a traumatic situation, while mental activity is absent [1]. Thus, on the physiological level the conditions, that lead to a gap between instinctive and psychological regulation, are developed. One of the first explanations of the physiology of stress disorders was given by I. Pavlov, who concluded that severe shocks lead to inhibition of cortical areas responsible for acquired reflexes, and as a result, conditioned reflexes are forgotten [2].

In addition, excessive stress reduces control over emotions (impulsivity) and causes disturbances in sleep rhythms [1].

According to M. Horowitz theory, the development of stress disorders is associated with a violation of the comprehension of a traumatic event, the impossibility of normal information exchange, which is the main sign of dissociation and numbness [7].

M. Horowitz proved that for the normal functioning, a person needs to process information (thoughts, emotions, sensations) and supplement existing cognitive schemes with new knowledge [7]. In the case of a traumatic event, information is initially stored unprocessed in an unconscious form, and when it is realized, psychological defenses are applied to knowledge of the event (due to the shocking content). As a result, the information is not processed, which leads to information overload – stress, which subsequently leads to stress disorder [7].

Taking into account the mentioned above, the theoretical ideas about the cause of stress disorders are in that fact that they are caused by a violation of the process of processing information about a traumatic event and integrating it into the structure of the individuals self-consciousness. Such causes of stress disorders correspond to the dissociative mechanism of the psychological defense.

Thus, the mechanism of stress disorder development is based on a specific psychological defense, which is called “dissociation” [6].

Let us consider the above-mentioned mechanism more detailed. Symptoms of dissociation that are in an individual during or

after a traumatic event indicate the difficulties in integrating at least some aspects of the traumatic experience.

The presence of dissociative as well as other symptoms, such as marked changes in consciousness, correlates with the subsequent development of stress disorders [8].

The psychological trauma is associated with the experience of disruptive emotions such as panic and emotional chaos during and after an emergency event. An increase of physiological reactivity after a traumatic event can, for example, occur as an increase in heart rate and an exaggerated startle response, which is considered to be harbingers of stress disorder. Having experienced the destructive emotions, the complex actions that require reflection and a detailed action plan are abandoned in favor of a reactive response [11].

The meaning that an individual gives to the event (e.g. he/she considers the event to be the divine will, punishment; considers oneself guilty of what happened) significantly affects the development of stress disorder. Perceiving an event as life-threatening is associated with the mental disorders [3; 9]. The way people react to the event depends to some extent on the degree of their readiness for the event. Therefore, an event can be called a psychotrauma only on the basis of knowledge about the impact on the individual that the experience of this event had. Accordingly, it is possible to do this only some time after the event.

The explanation of the mechanism of stress disorder development can be found in experimental studies of prolonged stress in people who are exposed to extreme stressors on a daily basis [9]. Initially, the research was conducted to determine the limits of human tolerance to certain extreme conditions. Then the subject of research became stress disorders and human performance in extreme conditions, the problem of managing psychological processes to adapt to such conditions. The laboratory studies on human activity under prolonged stress make it possible to reveal some physiological mechanisms of human functioning in the extreme conditions.

At the beginning of the stressors action, the performance of simple and complex daily activities improves, but in 12–13 days of staying in such conditions, fatigue and drowsiness begin, and in 30 days they become more pronounced and can become chronic with the subsequent onset of a stress disorder. The latter is the most often occurred in a disorder of sleep-wake rhythm, which leads to errors in everyday activities (distraction, memory impairment) [2].

Activities that require the independent volitional efforts can deteriorate under the prolonged stress without improvement while waiting for the end of the influence of the stressor.

In other words, a person experiences a decrease in the ability to independently resolve a situation of distress during prolonged stressful monotony (such as being in a long-term stressful situation), a phenomenon also called “learned helplessness syndrome”.

According to other authors [1; 3; 5], stress disorder develops as a result of poor psychological hygiene after the traumatic stress. The disorder can be seen in the following symptoms: a state of fear; panic; disturbance of the body tone, which manifests itself in sleep disorders, overwork, emotional disturbances, and decreased mental performance.

At the psychological level, tone is perceived as the presence or absence of energy, a rich or poor resource of strength, the ability to move towards a goal, to actively respond to difficulties and overcome them. A particular body tone and energy resources can also determine many other parameters of the psychological state. In turn, the tone depends on the current level of human health, biological rhythms, the duration of the stressor, and certain environmental conditions [7].

Stressful states of any depth absorb energy and increase fatigue, causing a persistent feeling of tiredness. Fatigue is a decrease in activity – a natural end of long-term activity. Accordingly, a person loses endurance, the ability to experience joy and pleasure in life. The muscle fatigue after physical activity almost always leads to relaxation, reduced tension, and a positive emotional background. The normal fatigue should be distinguished from overfatigue, which is characterized by a persistent feeling of fatigue and reduced performance at the beginning of activity.

Thus, a long-term state of physical and emotional stress leads to overwork, which can eventually turn into a stress disorder [9]. Accordingly, the symptoms of overwork can be used to determine whether a person has a stress disorder: overwork does not relieve fatigue in the same time as fatigue (night sleep is not enough to restore strength, in the morning you feel weak, broken); sleep deterioration (long falling asleep, waking up early, sleep does not give a feeling of freshness in the morning, drowsiness persists); low, anxious mood, irritability, feeling of dissatisfaction with the life situation; the desire to work disappears, indifference to hobbies appears; difficulty concentrating; headache.

The emotionally charged (negative/positive) life situations require the increased energy expenditure: various kinds of psychological trauma, sudden changes in life, experiencing grief or joy after a long separation from loved ones, etc [11].

Sleep, its depth, duration, and dream content reflect overall psychological health (presence/

absence of stress disorder). Deterioration of mood, increased tension, and aggravation of internal conflicts lead to sleep disorders. Insomnia is often observed in people who are concerned about real or imagined problems. Some feelings and thoughts are relatively successfully pushed out of consciousness, but they remain a reality of the inner world, live in the subconscious and affect life, and disturb. Therefore, insomnia is closely related to anxiety [6].

So, non-compliance with psychohygiene in the post-traumatic period can cause the development of stress disorder, but there are currently measures to prevent this condition and it can be controlled.

From the point of view of the existential doctrine of V. Frankl, stress disorder occurs against the background of loss of the meaning of life after experiencing psychotrauma [9]. That is, a person emotionally experiencing a traumatic event in his or her life is exhausted and feels an “existential vacuum” because the trauma has violated the basic sense of security and, accordingly, has triggered anxiety about the lack of meaning in existence.

Conclusions. Stress disorder of personality is a negative psychological state that appears after the traumatic stress, that occurs immediately after a traumatic event. Stress disorder occurs because a person does not have sufficient social skills, namely: stress tolerance, the ability to ask for help, refuse, conflict, and also has no authenticity, social identity. Accordingly, all this results in a fragile personality, and all extraordinary events in life are perceived distortedly and with horror and panic. The person with developed social skills adapts more easily and quickly to a new environment, and also faces difficulties easier, because he or she is confident as he or she knows how to act in the most situations, especially emergencies.

BIBLIOGRAPHY:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
2. Лазуренко С.І. Психофізіологічні механізми стресу / С. І. Лазуренко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2014. № 11. С. 152–165.
3. Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness // *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34. № 1. P. 77–95.
4. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V) URL: <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/11/dsm-v-ingles-manual-diagn3b3stico-y-estad3adstico-de-los-trastornos-mentales.pdf>
5. Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford Press. 2009.

6. George Fink. Stress of War, Conflict and Disaster. 1st Edition. U.S.A.: Academic Press. 2010. 896 p.
7. Horowitz M. J. Stress response syndromes: PTSD, grief, adjustment, and dissociative disorders. 5-th ed. Published by Jason Aronson. United Kingdom: 2011. 306 p.
8. Kennedy C.H. Military Stress Reactions: Rethinking Trauma and PTSD. The Guilford Press; 1st edition. New York: 2020. 288 p.
9. Nash W. Combat Stress Injury Theory, Research, and Management. United Kingdom. 2015. 368 p.
10. Rees O., Hurlock K., Crowley J. Combat Stress in Pre-modern Europe. Springer Springer International Publishing AG. 2022. 204 p.
11. Wallis J. P., Mechling J. PTSD and Folk Therapy: Everyday Practices of American Masculinity in the Combat Zone. Rowman & Littlefield, 2019. 190 p.

КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

CRISIS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL

Робота присвячена вивченню професійних криз. Важливе місце у професійному розвитку особистості належить кризам. Кризи професійного розвитку виражаються у зміні траєкторії та темпів професійного розвитку особистості, супроводжуються перебудовою смислових структур професійної свідомості, переорієнтацією на нові цілі, корекцією соціально-професійної позиції. Процес переживання кризи супроводжується явищами деструктивного перфекціонізму, прагненням до досягнення позитивного результату за будь-яку ціну (що часто може спричинити певні порушення моральних, а також етичних норм), страхом нашкодити власній репутації.

Наслідком неможливості подолати кризу конструктивними способами є відхід у різноманітні форми деструктивної поведінки: збільшення кількості професійних помилок, неувага до професійних проблем, схильність до депресії, суїциду, зловживання алкоголем, втрата професійної ідентичності, маргіналізм. Численні дослідження демонструють, що до впливу феномена емоційного вигорання більше схильні працівники підприємств. Насамперед, це пов'язано з дуже високою емоційною навантаженістю праці, частими та тісними соціальними контактами, які є не супутніми в професії, а основною діяльністю.

Нині професійна діяльність характеризується великою кількістю емоційних чинників. Ці фактори можуть бути об'єктивними та суб'єктивними, а також можуть викликати стрес, емоційну напругу, які несприятливо впливають на особистість професіонала.

Актуальність зазначеної проблеми обумовлена потребою менеджерів у психологічній підтримці та супроводі у процесі переживання криз професійного розвитку. Зниження задоволеності професією, втрата сенсу роботи, психологічний дискомфорт, характерні для криз, негативно впливають на продуктивність професійної діяльності. Вивчення психологічних особливостей криз з урахуванням специфіки діяльності, і навіть визначення психотехнологій їх подолання створюють умови ефективного цілеспрямованого професійного розвитку особистості. Важливо, що кризи можуть поєднуватися одна з одною: нереалізованість, спустошеність та безперспективність. Такі кризи (поєднання криз) важко переживаються людиною, і вихід може бути деструктивним, що виражається у зловживанні алкоголем, а також може спричинити суїцид. Реальністю є і психосоматичні впливи, що виражаються в тому, що душевні переживання, що затягнулися, кризового типу закономірно викликають відхилення тілесного здоров'я.

Саме тому дослідження психологічних особливостей криз професійного розвитку особистості залишається актуальним та перспективним.

Ключові слова: поняття кризи, причини криз професійного становлення, нормативні

кризи, ненормативні кризи, подолання кризи, коучингових технологій.

The work is devoted to the study of professional crises. An important place in the professional development of an individual belongs to crises. Crises of professional development are expressed in a change in the trajectory and pace of professional development of an individual, accompanied by the restructuring of the semantic structures of professional consciousness, reorientation to new goals, correction of the socio-professional position. The process of experiencing a crisis is accompanied by the phenomena of destructive perfectionism, the desire to achieve a positive result at any cost (which can often cause certain violations of moral and ethical standards), fear of harming one's own reputation.

The consequence of the impossibility of overcoming the crisis in constructive ways is a retreat into various forms of destructive behavior: an increase in the number of professional mistakes, inattention to professional problems, a tendency to depression, suicide, alcohol abuse, loss of professional identity, marginalism. Numerous studies show that employees of enterprises are more prone to the effect of the phenomenon of emotional burnout. First of all, it is connected with a very high emotional workload, frequent and close social contacts, which are not incidental to the profession, but the main activity.

Today, professional activity is characterized by a large number of emotional factors. These factors can be objective and subjective, and can also cause stress, emotional tension, which adversely affect the professional's personality.

The relevance of the mentioned problem is determined by the need of managers for psychological support and support in the process of experiencing crises of professional development. A decrease in satisfaction with the profession, loss of the meaning of work, psychological discomfort, characteristic of crises, negatively affect the productivity of professional activity. The study of the psychological features of crises, taking into account the specifics of the activity, and even the definition of psychotechnologies to overcome them, create conditions for effective purposeful professional development of the individual. It is important that crises can be combined with each other: unrealized, desolation and hopelessness. Such crises (a combination of crises) are difficult for a person to experience, and the outcome can be destructive, which is expressed in alcohol abuse, and can also cause suicide. Psychosomatic effects are also a reality, which are expressed in the fact that prolonged mental experiences of the crisis type naturally cause deviations in physical health.

That is why the study of the psychological characteristics of crises in the professional development of the individual remains relevant and promising.

Key words: the concept of crisis, causes of crises in professional formation, normative crises, non-normative crises, crisis overcoming, coaching technologies.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.66.26

Жарікова В.А.

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

Іващенко А.І.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Проблема дослідження вигорання в останні десятиліття також є досить гострою як у сфері наукових досліджень, так і в психологічній практиці. Це пов'язано з високими та динамічними вимогами з боку суспільства до особистості менеджерів середньої ланки підприємства. Численні дослідження демонструють, що до впливу феномена емоційного вигорання більше схильні працівники підприємств. Насамперед, це пов'язано з дуже високою емоційною завантаженістю праці, частими та тісними соціальними контактами, які є не супутніми в професії, та основною діяльністю.

На сьогодні працівники не проходять спеціалізовану підготовку щодо подолання стресу та інших емоційних труднощів. У них не формуються такі знання, вміння, навички та особисті якості. Вивченням проблеми емоційного вигорання займалися як для вітчизняної, так й іноземної психології. На сьогоднішні відсутнє будь-яке єдине розуміння цього феномену. Недостатньо досліджено особливості, причини та механізми виникнення емоційного вигорання з урахуванням специфіки професійної діяльності.

Криза – це перехідний складний стан, що виникає в умовах неможливості (або утрудненості) жити, як раніше, і незнання, як жити далі. Переживанням свого нового «Я» дуже болісне. Проблеми кризи особистості в психології розглядають давно, проте вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Внаслідок цього в психологічній науці представлені різні підходи та погляди на розуміння сутності типологізації кризових явищ. Дослівно «криза» (krisis) у перекладі з грецької означає рішення, поворотний пункт, результат. У психології ця категорія розуміється: по-перше, як життєва криза, тобто поворотний момент у житті, а не суспільства; по-друге, як тяжкий перехідний стан, спричинений стресом, хворобою, травмою тощо; як, емоційно значуща подія чи радикальна зміна статусу у особистому житті.

На думку А. Ребера, під кризою розуміються різкі відхилення від звичайного життя, будь-які раптові переривання нормального перебігу подій у житті індивіда чи суспільства, які вимагають переоцінки моделей поведінки, дій, мислення. Криза – це загальне значення втрати звичайних основ повсякденної діяльності. Аналізуючи типології криз, всі кризи особистості, що зустрічаються на її життєвому шляху, можна поділити на: кризи психічного розвитку; вікові кризи; кризи невротичного характеру; професійні кризи; критично-сміслові кризи; життєві кризи.

Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна назвати такі показники: зниження адаптованості поведінки; падіння рівня само сприйняття; примітивізація саморегуляції.

Причиною криз є критичні події – поворотні моменти індивідуального життя людини, які супроводжуються значними емоційними переживаннями. Усі професійно зумовлені критичні події можна розділити на три групи:

- нормативні, зумовлені логікою професійного становлення та життя людини: закінчення школи, вступ до професійних навчальних закладів, створення сім'ї, працевлаштування тощо;

- ненормативні, котрим характерні випадкові чи несприятливі обставини: невдача під час вступу до закладу професійної освіти, вимушене звільнення з роботи, розпад сім'ї та ін.;

- екстраординарні (наднормативні), що відбуваються внаслідок прояву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: самостійне припинення навчання, інноваційна ініціатива, зміна професії, добровільне прийняття на себе відповідальності тощо [5].

Критичні події можуть мати дві модальності: позитивну та негативну. Модальність подій визначається методами емоційного реагування зміну життєвих, професійних причин і труднощів. І сама подія для двох людей може мати протилежну модальність. Події позитивної модальності називаються епічними, негативною – інцидентами. Процес переживання кризи погіршується дією низки чинників, яких можна віднести такі:

1. Когнітивна ригідність, тобто, небажання людини змінити власні уявлення.
2. Категоричність у сприйнятті альтернатив.
3. Наявність невірних уявлень і установок («щодо нешкідливі у звичайних обставинах, вони можуть створювати проблеми на тлі сильного стресу»).
4. Інерція мислення.
5. Прагнення уникнути хворобливих емоційних переживань.

До характерних рис кризи як явища відносять такі: криза переживається як подія, що не піддається (або слабо піддається) контролю. Якщо людині загрожує стрес (небезпека), він може спробувати врятуватися втечею. До життєвих подій, що призводять до кризи, відносять такі, які ставлять перед індивідом проблему, «від якої він не може піти і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом»; криза пов'язана з відкриттям чогось неприємного для себе (втрата, небезпека, приниження – все це руйнує світ звичних реалій та образ «Я»); криза виникає несподівано; криза надає майбутньому невизначеного характеру (саме майбутнє ставиться під питання), позбавляє можливості передбачити майбутнє; криза руйнує звичний перебіг подій, життя; криза включає тривале страждання (як правило, процес травмуючого переживання може тривати від двох до шести тижнів).

Під кризою професійного становлення слід розуміти відносно нетривалі за часом (до року) періоди кардинальної перебудови особистості, зумовлені внутрішніми протиріччями та незадоволеністю своєю професіональною діяльністю. Аналіз професійного становлення особистості підводить до висновку: перехід від однієї стадії професійного життя до іншої, як правило, супроводжується особливими кризами, які можна визначити як кризи професійного становлення. Ці кризи можуть і не усвідомлюватися, але від цього вони не перестають існувати та впливати на всю життєдіяльність людини.

Причини криз професійного становлення: незадоволеність своїм соціальним та професійним статусом, поступові якісні зміни способів виконання діяльності; соціально-економічні умови життєдіяльності людини.

До таких умов відносять: скорочення штатів, а іноді й організації, незадовільну оплату праці, соціальну незахищеність, складність знаходження між «невгамовними» під чинними та вимогливим керівництвом та ін.; погіршення здоров'я; професійна втома; інтелектуальна безпорадність; синдром «емоційного вигорання»; надмірне поглинення в професійну діяльність.

Нерідко кризи такого роду виникають при вступі на нову посаду, участі в конкурсі на заміщення вакантної посади, атестації і пов'язані кризи з кожною стадією професійного становлення особистості: криза навчально-професійної орієнтації; криза ревізії та корекції професійного вибору; криза професійних експектацій (невідповідність діяльності очікувань людини); криза професійного зростання; криза професійної кар'єри; криза соціально-професійної самоактуалізації; криза втрати професії.

Усі перелічені види криз відносяться ними до нормативних криз. Кризи професійного становлення, що виникають на окремих стадіях цього процесу та детерміновані випадковими або наднормативними подіями – ненормативні. Вони перебігають і всередині стадії професійного становлення, але фактори, що ініціюють їх прояв, не укладаються в закономірний перебіг життя. Це з наявністю у житті людини випадкових і непередбачуваних подій, наднормативних подій. Вони мають виражене хронологічно, тимчасове характеру, час їх наступу, життєві обставини, сценарії, учасники кризи, випадкові. Вони в результаті збігу сприятливих чи несприятливих обставин, які ззовні, поволі привносять у життя хаос і безладдя. Дезадаптуючи нас, вони порушують лінію розвитку особистості. Нині зростає кількість ненормативних криз. Соціально-економічна ситуація у суспільстві породжує велику кількість таких подій, які не вкладаються у нормативний перебіг професійного життя. Ці

кризи супроводжуються сильними негативними емоціями, вихід із них проблематичний. Випадкові та наднормативні події породжують ненормативні кризи, порушуючи траєкторію професійного становлення: ненормативну кризу та кризу самоактуалізації.

1. Криза навчально-професійної орієнтації (15–17 років). Причини кризи в соціальній ситуації розвитку, що кардинально змінилася, викликала неминуче зіткнення бажаного майбутнього і реального сьогодення, яке набуває характеру кризи. Ядром кризи є необхідність вибору способу здобуття професійної освіти або професійної підготовки. Слід наголосити, що у цьому віці, як правило, вибирається варіант продовження навчання, орієнтованого на певне професійне поле, а не на конкретну професію. До основних факторів, що детермінують цю кризу, належать невдале формування професійних намірів та їх реалізація, несформованість «Я-концепції» та проблеми з її корекцією.

2. Криза професійного навчання (час навчання у професійному навчальному закладі). Причини: незадоволеність професійною освітою та професійною підготовкою, перебудова провідної діяльності з навчально-професійною на власне професійну вже під час навчання у професійному навчальному закладі, зміна соціально-економічних умов життя.

3. Криза професійних експектацій, тобто, невдалий досвід адаптації до соціально-професійної ситуації (перші місяці та РОКИ самостійної роботи; інакше кажучи, це криза професійної адаптації). Причини: проблеми професійної адаптації (особливо щодо взаємовідносин з різновіковими колегами, освоєння нової провідної діяльності – професійної; розбіжність професійних очікувань і реальної дійсності).

4. Криза професійного зростання (23–25 років). Причини: незадоволеність можливостями займаної посади та кар'єрою, потреба у подальшому підвищенні кваліфікації, створення сім'ї та неминуче погіршення фінансових можливостей.

5. Криза професійної кар'єри (30–33 роки). Причини: стабілізація професійної ситуації (для молодої людини це визнання того, що розвиток мало не припинився), незадоволеність собою та своїм професійним статусом, ревізія «Я-концепції», пов'язана з переосмисленням себе та свого місця у світі, нова домінанта професійних цінностей, коли для частини працівників «раптом» виявляються нові смисли у самому змісті та процесі праці (замість старих, часто зовнішніх по відношенню до праці смислів).

6. Криза соціально-професійної самоактуалізації (38–42 роки). Причини: незадоволеність можливостями реалізувати себе професійної

ситуації, що склалася, корекція «Я-концепції», також пов'язана часто зі зміною ціннісно-смиислової сфери, невдоволення собою, своїм соціально-професійним статусом, психофізіологічні зміни та погіршення стану здоров'я, професійні деформації, тобто, негативні наслідки тривалої роботи.

7. Криза згасання професійної діяльності (55–60 років, тобто, останні роки перед пенсією). Причини: очікування відходу на пенсію та нової соціальної ролі, звуження соціально-професійного поля (працівнику менше доручають завдань, пов'язаних з новими технологіями), психофізіологічні зміни та погіршення стану здоров'я.

8. Криза соціально-психологічної адекватності (65–70 років, тобто, перші роки після виходу на пенсію). Ця криза може бути викликана безліччю причин, перерахуємо деякі з них. По-перше, це новий спосіб життєдіяльності, головною особливістю якого є поява великої кількості вільного часу. По-друге, має місце звуження фінансових можливостей, третіх, причиною кризи може бути і соціально-психологічне старіння, що виражається в надмірному моралізаторстві, буркотінні і т.п. По-четверте, відбувається втрата професійної ідентифікації (у своїх оповіданнях та спогадах старий дедалі більше фантазує, прикрашає те, що було). По-п'яте, дається взнаки загальна незадоволеність життям (відсутність тепла і уваги з боку тих, кому нещодавно вірив і сам допомагав). По-шосте, причиною кризи може стати і почуття своєї «непотрібності», яке, на думку багатьох геронтологів, є особливо тяжким чинником старості. Зрештою, відбувається різке погіршення здоров'я (часто як наслідок незадоволеності життям та почуття своєї «непотрібності») [27].

Сутність професійної кризи полягає в тому, що протиріччя внутрішньо особистісного конфлікту торкаються всіх аспектів професійного становлення фахівця. Їх можна поділити на: мотиваційно-ціннісні; когнітивно-діяльнісні; поведінкові; смислові.

Вирішення протиріч є невід'ємним атрибутом процесу професійного розвитку, накопичення ж ініціює кризу як глибший стан особистості та несе кардинальні зміни у діяльності та свідомості. Кризи професійного становлення – це закономірні періоди кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності та поведінки особистості, що змінюють напрямки професійного розвитку, а також пов'язані із чутливими періодами освіти професійних деформацій. Прояви професійної кризи виявляють, що криза професійного зростання супроводжується яскраво вираженою потребою самоствердження, і натомість незадоволеності своїм соціальним статусом і самореалізацією особистісних потенцій. Суперечністю

між рівнем реалізації професійної діяльності та можливостями кар'єрного зростання часто супроводжують агресивні прояви. Фахівець, який переживає професійну кризу, яка перебуває у стані стагнації, професійної апатії, або має професійну деформацію, не тільки не створюватиме зусиль для ефективної реалізації реформ у сфері професійної діяльності, а й виступатиме своєрідним баластом запровадження нововведень. Суб'єктивно криза може переживатись як стан пошуку нових можливостей та вирішення проблем або як неввіра в себе та своє майбутнє, депресії.

Як інструмент для корекції стратегій подолання криз професійного розвитку найефективнішими є коучингові технології. Психотренінг – це активний метод групової психологічної роботи, метод активного навчання та психологічного впливу, що здійснюється в процесі інтенсивної групової взаємодії.

Сценарії тренінгових занять мають єдину модель. На початку заняття дається попередня інструкція, що повторюється двічі: детально у згорнутому вигляді у формі короткого резюме. В інструкції обумовлюються завдання, умови його виконання, час, що відводиться на виконання. Провідні тренінги керують усім процесом його проведення, підбивають підсумки.

Сприятливі умови до роботи групи створюються завдяки позитивній емоційній атмосфері, що знижує психологічну напруженість, і навіть шляхом оволодіння основними правилами роботи групи. До основних правил роботи групи належать:

- 1) активність, яка передбачає включення всіх учасників у роботу групи;
- 2) спілкування за принципом «тут і зараз», що передбачає звернення до цього, тому, що хвилює учасників саме зараз, обговорення того, що відбувається у групі;
- 3) щирість та довірливість у спілкуванні;
- 4) неприпустимість безпосередніх оцінок людини (оцінюються не якості учасників, які дії);
- 5) конфіденційність всього, що відбувається в групі.

При проведенні тренінгових занять дуже важливо дотримуватися принципів роботи тренінгової групи.

Виділяють такі принципи роботи тренінгової групи:

1. Принцип активності учасників. Члени групи постійно залучаються до активних дій.
2. Принцип дослідницької, творчої позиції учасників. У процесі занять постійно створюються ситуації, в яких учасникам самим доводиться вирішувати проблеми.
3. Принцип об'єктивації поведінки. Поведінка учасників групи на початку заняття переводиться з імпульсного на об'єктивовану.

ний рівень. Основним засобом об'єктивації поведінки є зворотний, тобто. відомості, які отримує учасник групи щодо своєї поведінки з інших членів групи.

4. Принцип оптимізації пізнавальних процесів за умов спілкування. Спілкування є важливою детермінантою всіх рівнях пізнавальних процесів.

5. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування. Партнерське спілкування характеризується рівністю психологічних позицій учасників, визнанням цінності особистості іншої людини, прийняттям до уваги інтересів співрозмовника та прагненням до співпереживання.

Оптимальна чисельність груп становить 10–12 осіб, які входять у заняття, з принципу добровільності. Група може бути складена з людей різної статі, віку, освіти. Ступінь знайомства людей теж може бути різною. Хоча слід зазначити, що група, що складається з добре знайомих між собою людей, найбільш складна для роботи. Цикл тренінгових занять зазвичай розрахований на 30–50 годин, середня тривалість кожного заняття – 3 години. У деяких випадках проводяться заняття – марафони, тривалість яких становить 8–12 годин.

Важливою психотехнологією подолання кризових ситуацій є рефлексія емоційних станів, спрямовану усвідомлення своїх переживань і станів у процесі професійної діяльності. Такий механізм дозволяє зрозуміти причини виникнення у себе негативних емоційних станів (таких, наприклад, як гнів, дратівливість, незадоволеність) і впоратися з ними. Рефлексія дозволяє опанувати вміння моделювати бажані стани, розширити їх спектр у професійній діяльності.

Висновки. Емоційна праця, призводить до криз професійного розвитку особистості, як новий фактор стресу на роботі в сучасному суспільстві, та її наслідків, таких як вигорання. Також потрібно підкреслюють, що для зменшення несприятливих наслідків, викликаних емоційною працею, є дуже важлива програма управління кризами професійного розвитку особистості і сприяти розвитку особистого потенціалу, який відповідає організаційним цілям і нормам. Більше того, потрібне підвищення індивідуальних здібностей і заохочення здорової особистості шляхом модифікації поведінки.

У галузі роботи з професійними деформаціями співробітників існує необхідність у розробці та проведенні заходів, які передбачають як корекційну, так і профілактичну роботу, яка сприятиме запобіганню розвитку синдрому

вигорання та виявленню його на ранніх стадіях. Адже зберегти ефективність у діяльності можна лише за допомогою турботи про своє професійне та особисте життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2010. Том 11. Вип. 3.
2. Блинова О. Є. Криза ідентичності особистості у нестабільні періоди розвитку суспільства. Вісник Одеського національного університету. Одеса: Астропринт, 2013. Т. 18. Вип. 22. Част. 1. С. 30–38.
3. Гавриш О. А., Довгань Л. Є., Крейдич І. М. Технології управління персоналом : монографія. Київ : НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 528 с.
4. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. 2007. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8539/1/13.pdf>
5. Дніпрова О. А. Динаміка мотивації досягнення у студентів психологів Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля, Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки. 2014. № 7(1). С. 17–21.
6. Малишева К. Синдром професійного вигорання психотерапевта: роль особливостей клінічних взаємодій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2002. Т. IV. Ч. 3. С. 134–139.
7. Матвієнко О. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. Головна медична сестра. 2007. № 6. С. 20–23.
8. Матвієнко Л. І. Ціннісно-сміслові орієнтації осіб з різним рівнем емоційного вигорання. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2016. Вип. 61. С. 19–23.
9. Маховка В. М., Козик М. В. Проблематика впровадження коучингу в систему управління персоналом організації. Інфраструктура ринку. 2018. Вип. 21. С. 131–136.
10. Моцонелідзе І., Слюсар І. Емоційне вигорання: історія, сучасний стан та перспективи досліджень в органах внутрішніх справ України. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. 2006. Т. XII. Ч. 2. С. 159–166.
11. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
12. Пишнов Е. Ю. Особливості структури взаємозв'язку психофізіологічних характеристик у осіб напруженої праці з різним рівнем хронічного стомлення. Журнал НАМИ України. 2011. Т. 17, № 3. С. 270–280.
13. Тарасенко Ю. В., Чичкан-Хліповка Ю. М. Застосування методів коучингу при створенні організації, що навчається. Проблеми підвищення ефективності інфраструктури. 2011. Випуск 29. 330 с.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ СТРЕСУ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ ПЕРСОНАЛУ КОМПАНІЙ АГРОІНДУСТРІЇ

PSYCHOEMOTIONAL AND PSYCHOSOCIAL STRESS FACTORS IN A SITUATION OF UNCERTAINTY AND RISK FOR STAFF OF AGRO-INDUSTRIAL ORGANIZATIONS

Стаття присвячена вивченню особливостей психоемоційного та психосоціального впливу стресу на персонал компанії агроіндустрії в ситуації невизначеності та ризику. Досліджено професійну діяльність 180 осіб у період 2023–2024 рр. Методики дослідження: «Шкала оцінки впливу травматичної події», «Шкала депресії, тривоги та стресу», «Шкали психосоціального стресу Рідера», «Методика визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Рогге. Виокремлено варіанти змін взаємин із колективом як «добрі» – із збереженням спілкування, та «конфліктні» – із порушенням спілкування (зміню зв'язків «особистісне–керівник», «особистісне–робочий колектив», «особистісне–партнери»). За емоційними, когнітивними, поведінковими наслідками стресу досліджені особи ранжовані як: без впливу на резильєнтність із збереженням діяльності та ті, у яких резильєнтність знижується та порушується діяльність ($p < 0,05$). В обох групах виявлено взаємозв'язок травматичного стресу з низьким рівнем стресостійкості, який різнився за «емоційними впливом» ($p < 0,05$). Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку полягають у науковому пошуку особливостей особистісного реагування персоналу компанії агроіндустрії в ситуації невизначеності та ризику.

Ключові слова: бізнес, депресія, організація, особистість, персонал, професійна діяльність, психосоціальний стрес, стресостійкість, травматична ситуація / подія, тривога, емоції.

The article is devoted to the study of the characteristics of the psycho-emotional and psychosocial impact of stress on the personnel of agricultural organizations in a situation of uncertainty and risk. The professional activities of 180 people were studied in the period 2023–2024. The research methods were: «Scale for assessing the consequences of traumatic events», «Scale of depression, anxiety and stress», «Ryder psychosocial stress scale», «Methodology for determining stress resistance» by T. Holmes and R. Rogge. Variants of changing relationships with the team are highlighted as «good» – with maintaining communication, and «conflict» – with disruption of communication (change in the connections «personal – manager», «personal – team», «personal – partners»). According to the emotional, cognitive, behavioral consequences of stress, the subjects are ranked as: without influence on resilience with maintaining activity and those whose resilience is reduced and activity is disrupted ($p < 0.05$). In both groups, a link was found between traumatic stress and low levels of stress resistance, differing in «emotional impact» ($p < 0.05$). Prospects for further research in this area lie in the scientific search for the characteristics of personal response of agricultural personnel in a situation of uncertainty and risk.

Key words: business, depression, organization, personality, personnel, professional activity, psychosocial stress, stress resistance, traumatic situation/podea, anxiety, emotions.

УДК 159.923+159.942+159.944
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.27>

Ісак А.М.

здобувач ступеня доктора філософії з психології
Академія праці, соціальних відносин і туризму

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні, яка зазнає руйнування економіки, особливого значення набуває питання продовольчої безпеки країни, у якій ключову роль відіграє аграрна сфера. Управління у сфері сільського господарства є складно галуззю менеджменту з особливими функціями, а у теперішній час ця складність посилюється, у тому числі за рахунок психоемоційних впливів та психосоціальних чинників стресу, в ситуації невизначеності та ризику для персоналу компанії агроіндустрії. Військова агресія призвела до економічних втрат та психологічних страждань населення України. Стреси, пов'язані із повітряними тривогами внаслідок військових дій, є чинниками, що викликають порушення емоційного балансу особистості та тим чи іншим чином впливають на усі верстви населення, зокрема на керівників та фахівців у сфері управління аграрного бізнесу. Досягнення результатів розвитку у даній соціо-економічній сфері залежить від вміння розуміти вплив травматичної події війни, особистісну стресостійкість та тривожність, задля вирішення конфліктів у професійній діяльності.

Таким чином, приймаючи виклики сьогодення актуальним питанням психології є проблема дослідження психоемоційних та психосоціальних чинників стресу в ситуації невизначеності та ризику персоналу компанії агроіндустрії. Спеціальних праць, присвячених вивченню даної проблеми налічуються одиниці, й загалом ця проблема є мало вивченою.

Аналіз публікацій. Вплив травматичної ситуації супроводжується симптомами «вторгнення», під яким розуміють стан «нав'язування», що включає вплив на відчуття, образи, думки, іноді й нічні кошмари. Другою стороною впливу є виникнення симптомів уникнення, що включають зниження реактивності через спроби пом'якшення або уникнення переживань, пов'язаних з травматичним подією. Третя частина – симптоми «фізіологічної збудливості» або гіперзбудженості, які вказують на гіпертрофовану реакцію переляку, роздратованості, злості, психофізіологічного збудження, труднощів із концентрацією уваги, що обумовлені спогадами, безсонням [1]. У своїх дослідженнях М. Горівіц [2] визначив реакції,

які входять в сферу вторгнення та уникнення. Високий рівень дистресів у осіб, що перенесли або перебувають у ситуації невизначеності та ризику, сполучені зі зниженням рівня пізнавальних (когнітивних) процесів, неадекватною поведінкою. Часте повторення таких ситуацій ускладнює адаптацію, розширює коло стресорів, призводить до закріплення негативних характерологічних рис особистості. Вказується, що негативні емоції дистресу (почуття, тривожності, образи, відчуженості, непотрібності, несправедливості) можуть призводити до часткової або повної дезорганізації особистості (навколишній світ може ставати чужим) із необхідністю перебудови когнітивної та комунікативної діяльності.

За дослідженнями А. Людвіга [3] дисоціації при травматичних подіях відповідають характеристикам дисоціативних станів: порушення відчуття часу, почуття втрати контролю над поведінкою, зміни в емоційній експресії, зміни змісту або значущості актуальних ситуацій або ситуацій, що мали місце в минулому, почуття «омолодження» або вікової регресії; висока сприйнятливості до сугестії. За результатами власних досліджень до дисоціативних феноменів у персоналу організації агроіндустрії при ситуації невизначеності та ризику віднесено наступні: 1. Неуважність – «порожній погляд» (наприклад, діяльність, за якої через певний час особа усвідомлює, що абсолютно ігнорувала зміст такої діяльності)» 2. Абсорбція – стани уваги, які є специфічними та характеризуються напруженістю, односпрямованістю, звуженням обсягу та концентрації; 3. Переживання зміни фундаментальної єдності власного «Я» (людина під час розмови помічає, що говорить автоматично). Зазначимо, що для визначення впливу ситуацій невизначеності та ризику на особистість доцільно використовувати один з трьох шляхів, які відповідають міжнародному підходу оцінювання психічної травми у клінічній психології за МКХ-10, а саме: а) визначають ситуацію невизначеності або ризику, яка спричинила вплив на особистість; б) визначають хвилювання, які викликані ситуацією невизначеності або ризику; в) визначають наслідки, які проявляються через певний час. У нашому дослідженні ситуації невизначеності або ризику відповідали 3 критеріям визначення травми: несподіваність, небезпечність, пригніченість.

Таким чином, про діяльність у ситуації невизначеності / ризику можна говорити, як про травмуючу подію, що викликає переживання, з якими важко впоратися. У даному контексті травматична ситуація – це екстремальна подія, яка є потужним загрозливим впливом, що вимагає від індивіда зусиль з подолання наслідків такого впливу. У більшості випадків це ситуації загрози щодо одержання (або реальне одержання) серйозних фізичних ушко-

джень. В якості важливих ознак психотравмуючого чинника у ситуації невизначеності/ризиків відокремимо їх характеристики: перебування за межами повсякденного досвіду, стрімкий темп розвитку події, тривалість впливу, повторюваність. Травмуючі ситуації часту тягнуть за собою цілу низку «втрат» (спілкування із близькими та на роботі, зі звичним оточенням, зміни уявлень про самого себе). Досліджуючи особистість треба пам'ятати про можливість наявності віддалених наслідків травми, до яких відносять нервово-психічні порушення та соціальні наслідки у вигляді зміни соціального статусу, місця проживання, втрати звичного оточення.

При дослідженні психоемоційних чинників стресу в ситуації невизначеності та ризику, а саме депресії, тривоги та стресу [4], доцільно використовувати методика, рекомендовану Додатком 5 до Уніфікованого клінічного протоколу медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» (підпункт 1 пункту 3 Розділу III) [5]. Зазначимо, що дана методика дозволяє оцінити наступні показники з депресивними ознаками: самозневагу, пригніченість, похмурість, переконаність у тому, що життя не має сенсу чи цінності, песимістичний погляд на майбутнє, нездатність відчувати насолоду чи задоволення, нездатність зацікавитися чимось чи залучитись до чогось, безініціативність, повільність. Серед показників тривожних ознак оцінено: тривожність, панічність, тремтіння, відчуття сухості в роті, утруднення дихання, серцебиття, пітливість долонь, занепокоєння щодо можливості втрати контролю та його продуктивності. Серед показників стресу оцінено: перезбудження, напругу, нездатність розслабитися, образливість, легку засмучуваність, дратівливість, лякливості, нервовість, вередливість, нетерпимість до затримки чи переривання. Вивчаючи психосоціальний стрес [6] дослідники вказують на необхідність ранжування чинників за їх здатністю впливати на особистість. За результатами власних досліджень у персоналу агроіндустрії в ситуації невизначеності та ризику психосоціальні чинники класифіковані як: а) «редуктивні» чинники, які діють у напрямку зниження та послаблення резильєнтності, погіршують функціонування особистості у робочому середовищі; б) «слонувальні» чинники, які слугують підґрунтям для розвитку резильєнтності, її збалансованості, покращують особистісне функціонування. Такій підхід надає змогу виявити деструктивні та зберігаючі варіанти взаємозв'язку чинників. Можна зазначити, що комбінації взаємостосунків у ситуації невизначеності та ризику впливають на резильєнтність персоналу організацій, змінюють його функціонування у різних сферах суспільства та є складними.

Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації особистості у кризових життєвих ситуаціях [7] вказує на необхідність виявляти наявність стресу з встановленням комплексних показників, які впливають та створюють стресову ситуацію. За результатами власних досліджень можемо зазначити, що тривожність може свідчати про наявність реальної небезпеки та необхідності вжити заходи зі невилювання стресу, проте при високому рівні стресової завантаженості особистість може чинити опір. Висока інтенсивність стресу формує психоемоційне виснаження та розвиток психосоматичного розладу або синдрому вигорання.

Мета статті – дослідити психоемоційний та психосоціальний вплив стресу на персонал агроіндустріальної компанії в ситуації невизначеності та ризику. **Завдання** – виявити особливості впливу психоемоційного та психосоціального аспектів стресу в ситуації невизначеності та ризику на персонал компаній в агроіндустрії.

Матеріали та методи. З дотриманням принципів біоетики та деонтології протягом 2023–2024 рр. за умови інформаційної згоди проведено комплексне обстеження 250 осіб персоналу компаній агроіндустрії. Дослідження проведено з дотриманням принципів етики Американської психологічної асоціації [8], «Кодексу етики» протокол № 10 від 14.07.2016 [9], «Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму» протокол № 7 від 12.04.2018 р. [10]. Після первинної обробки даних у дослідження включено 180 осіб, серед яких проведено порівняльний аналіз результатів дослідження та які розподілилися наступним чином: група управлінців – (ГУ, N=40) та група фахівців – (ГФ, N=115). Дослідження виконувалася за допомогою методик: «Шкала оцінки впливу травматичної події» [1], «Шкала депресії, тривоги та стресу» [4], «Шкала психосоціального стресу Рідера» [6, 11], «Методика визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге [7]. Аналіз, обробка і підрахунок процентних характеристик і коефіцієнтів кореляції здійснювалися за допомогою програми SPSS 10.0.5 for Windows [12, 13].

Результати дослідження. Згідно дизайну дослідження у рамках внутрішньогрупового та міжгрупового аналізу на першому етапі проведено скринінг-дослідження персоналу організацій агроіндустрії з точки зору впливу травматичної ситуації за допомогою методики «Шкала оцінки впливу травматичної події» (IES-R) [1]. Низькі показники впливу у досліджених свідчили про результат успішного подолання стресу в ситуації невизначеності та ризику та достатню резильєнтність. Натомість високі показники сигналізували про

неуспішне подолання стресу в ситуації невизначеності й ризику та низку резильєнтність. За структурою серед субшкал у ГУ та ГФ переважала виразність травматичного стресу на рівні зустрічальності «Рідко» «Іноді» та «Часто» ($p \leq 0,05$). Відповіді на твердження за субшкалами «Вторгнення», «Уникання», «Фізіологічна збудливість» розподілилися рівномірно (у межах 3,0–6,0 відсотків зустрічальності), що свідчить про рівномірне застосування усіх трьох реакційних механізмів в ситуації невизначеності та ризику в умовах війни ($p \leq 0,05$). За загальним розподілом у ГУ «Вторгнення» виявлено у 13 (32,5±4,7%), ГФ – 37 (32,2±4,7), «Уникнення» у ГУ – 15 (37,5±4,8 %), ГФ – 39 (33,9±4,7), «Фізіологічна збудливість» – у ГУ – 12 (30,0±4,6 %), ГФ – 39 (33,9±4,7) ($p \leq 0,05$). Характеризуючи вираженість травматичного стресу можна зазначити, що перенесена подія призводить до зміни в характері емоційних станів у бік переважання астеничних, що пригнічують активність індивіда. Виникає смуток, туга, афективність. Емоційні стани детермінуються зовнішніми впливами невизначеності та ризику, що викликає реакцію особистості у вигляді підвищеної дратівливості, неадекватної поведінки, байдужості до оточуючих, інертності (реакція «Фізіологічна збудливість»). Розподіл вираженості травматичного стресу у персоналу організації агроіндустрії (IES-R), відображено у табл. 1.

З даних, представлених у табл. 1, видно, що у ГУ «Вторгнення» у досліджених виявлено на рівні помірного ступеню у 69,2%, ГФ – 70,3% у вираженому ступені ГУ – 30,8%, ГФ – 29,7% ($p \leq 0,05$). «Уникнення» – на рівні помірного ступеню у ГУ – 66,7%, ГФ – 69,2%, у вираженому ступені – ГУ – 33,3%, ГФ – 30,8% ($p \leq 0,05$). «Фізіологічна збудливість» на рівні помірного ступеню у ГУ – 66,7%, ГФ – 71,8%, у вираженому ступені – ГУ – 33,3%, ГФ – 28,2% ($p \leq 0,05$). Характеризуючи досліджених можна зазначити наступне. Наслідки невизначеності та ризику ускладнюють або роблять неможливим задоволення низки нагальних потреб особистості. Так, виникає емоційна напруга наслідок блокування мети більш-менш непереможною перешкодою (фрустрацією). Неможливість реалізувати потребу через наявність перешкоди дезорганізує свідомість і діяльність, створює несприятливий емоційний фон. Фрустрації в наслідок невизначеності та ризику призводять до зміни особистості (невпевненість у собі, когнітивна, афективна і мотиваційна ригідність). Тривала фрустрація може переходити в депривацію зі зміною життєво важливих обставин, у тому числі виконання трудових обов'язків, які можуть викликати афективні стани. У свою чергу афект, будучи наслідком труднощів щодо пошуку виходу зі складної ситуації невизначеності та ризику,

Таблиця 1

Розподіл вираженості травматичного стресу у персоналу організації агроіндустрії (IES-R)

Шкали	ГУ, n=40					
	Реакція на стресову ситуацію (травму), у балах					
	Низька / < 30		Помірна / 30–50		Виражена / > 50	
	N	%	N	%	N	%
«Вторгнення» – (IN)	–	–	9	69,2	4	30,8
«Уникання» – (AV)	–	–	10	66,7	5	33,3
«Фізіологічна збудливість» – (AR)	–	–	8	66,7	4	33,3
Шкали	ГФ, n=115					
	Реакція на стресову ситуацію (травму), у балах					
	Низька / < 30		Помірна / 30–50		Виражена / > 50	
	N	%	N	%	N	%
«Вторгнення» – (IN)	–	–	26	70,3	11	29,7
«Уникання» – (AV)	–	–	27	69,2	12	30,8
«Фізіологічна збудливість» – (AR)	–	–	28	71,8	11	28,2

супроводжується гіпертрофованими вегетативними та руховими реакціями. Спостереження за поведінкою респондентів та оцінка ситуацій невизначеності та ризику, в яких вони перебувають або потрапляють (труднощі при функціонуванні у соціальному середовищі, трудовому колективі), дають підставу припустити, що ці ситуації створюють у респондентів емоційний стан напруженості (стресовий стан). Такі стреси призводять до розвитку збудження, що дезорганізує поведінку, а їх подальше посилення призводить до зниження резильєнтності, розвитку гальмування, що обумовлює пасивність та відмову від діяльності. Виявлено, що у досліджених емоційне напруження в ситуаціях спілкування, при вирішенні побутових і особистих проблем тощо виникають психосоматичні зміни у вигляді негативного забарвлення та почуття дискомфорту (дистрес). Тому надзвичайно важливою представляється робота з психолого-організаційного супроводу персоналу за допомогою програми розвитку їх резильєнтності на етапі до настання наслідків ситуацій невизначеності та ризику. Починати таку програму слід як можна раніше з метою вироблення адекватної установки і компенсаторних пристосувань.

Наступним етапом стало дослідження психоемоційних чинників стресу в ситуації невизначеності та ризику за шкалою депресії, тривоги та стресу (DASS-21) [4]. Розподіл вираженості депресії, тривоги та стресу у персоналу організації агроіндустрії (шкала DASS) відображено у табл. 2. З даних, представлених у табл. 2, видно, що у ГУ нормальний рівень депресії виявлено у 72,5%, у ГФ у 76,5% досліджених. Легкий рівень депресії виявлено у ГУ у 22,5%, у ГФ у 17,4% досліджених. Помірний рівень депресії виявлено у ГУ у 5,0%, у ГФ у 6,1% досліджених. Важкий та дуже важкий рівні депресії в обох групах не виявлено

($p \leq 0,05$). Інша ситуація спостерігалася з рівнем тривоги у персоналу організації агроіндустрії. Так, нормальний рівень тривоги виявлено у ГУ у 35,0%, у ГФ у 45,2% досліджених. Легкий рівень тривоги виявлено у ГУ у 35,0%, у ГФ у 35,7% досліджених. Помірний рівень тривоги виявлено у ГУ у 25,0%, у ГФ у 13,9%. Важкий рівень тривоги виявлено у ГУ у 5,0%, у ГФ у 5,2% досліджених. Дуже важкий рівень тривоги в обох групах не виявлено ($p \leq 0,05$). Ситуація з рівнем стресу у персоналу організації агроіндустрії виглядала наступним чином. Нормальний рівень виявлено у ГУ у 20,0%, у ГФ у 27,8% досліджених. Легкий рівень виявлено у ГУ у 22,5%, у ГФ у 26,1% досліджених.

Помірний рівень виявлено у ГУ у 42,5%, у ГФ у 33,9% досліджених. Важкий рівень виявлено у ГУ у 15,0%, у ГФ у 12,2% досліджених. Дуже важкий рівень у обох групах не виявлено ($p \leq 0,05$). Розподілі діагностованих симптомів свідчить про загальні механізми розвитку депресії, тривоги та впливу стресу. Провідними в обох групах були симптоми, які найбільше впливали на резильєнтність в ситуації невизначеності та ризику, а саме: респондентам було важко розслабитися, вони відчували сухість у роті, не відчували позитивних почуттів, складалося відчуття «нема чого чекати», був відсутній спокій, їм було складно розслабитися, вони відчували безпричинний страх ($p \leq 0,05$). Досліджені, які мали високі показники за кожною шкалою DASS, характеризувалися пригніченістю, похмурністю, сумом, втратою сенсу життя, безініціативністю, тривожністю з вегетативними проявами, зниженням продуктивності, надмірним напруженням, складністю розслабитися, образливістю, нетерпимістю ($p \leq 0,05$).

Наступний етап включав оцінювання психосоціального стресу за допомогою «Шкали психосоціального стресу Л. Рідера» [6, 11].

За результатами власних досліджень респонденти були розподілені за варіантами змін у взаєминах із персоналом колективу, в якому вони проводять трудову діяльність: 1. «Добрі» – із збереженням спілкування; 2. «Конфліктні» – із порушенням спілкування, зі зміною зв'язків «особистісне–керівник», «особистісне–робочій колектив», «особистісне–партнери». Треба вказати, що зміни у векторі «особистісне–робочій колектив» були характерні для осіб, з якими керівник або фахівець спілкуються, включаючи колег по роботі. За напрямом «особистісне–партнери» мався на увазі увесь спектр бізнес-партнерів, які охоплені трудовою діяльністю. Розподіл оцінювання персоналу організації агроіндустрії за рівнем психосоціального стресу представлено на рис. 1. З даних рис. 1 видно, що в цілому серед досліджених обох груп діагностовано показники різного рівня психосоціального стресу. Так, серед досліджених ГУ психосоціальний стрес високого рівня встановлено у 52,5%, за якого середній бал у чоловіків сягав 2,1, у жінок 2,3, середнього рівня у 35,0% (середній бал – чоловіки 1,2, жінки 1,4), низького – у 12,5 % (середній бал чоловіки 0,4, жінки 0,6) ($p < 0,05$).

Серед досліджених ГФ психосоціальний стрес високого рівня встановлено у 30,4%, середній бал у чоловіків 2,7, жінок 2,8, серед-

нього рівня – у 52,2%, середній бал у чоловіків 1,7, у жінок 1,9, низького – відповідно у 17,4%, середній бал у чоловіків 0,8, у жінок 1,0 ($p < 0,05$). Даний розподіл рівня психосоціального стресу у досліджених не є несподіваним, а навпаки підкреслює загальність виникаючих проблем для досліджених обох груп, проте досліджені ГФ у емоційно значущих ситуаціях були більш вразливими ($p < 0,05$). Розподіл структури відповідей за оцінкою психосоціального стресу виявив, що у ГУ переважала частка відповідей «скоріше не згоден» та «не згоден», у ГФ відповідно «згоден» та «скоріше згоден», що підтверджує думку про загальність виникаючих проблем обох груп, проте у ГФ емоційна чутливість у значущих ситуаціях є підвищеною ($p < 0,05$). Психологічними проявами високого рівня стресу виявлено емоційні, когнітивні, поведінкові показники, як наслідки ситуації невизначеності та ризику, а саме: скарги на психосоматичне здоров'я, занепокоєння та /або невдоволення життям в цілому в наслідок зміни матеріального статусу та порушення бізнесу, відчуття метушні, імпульсивність, прийняття поспішних рішень. З внутрішнім персоналом компаній партнерами у бізнесі керівники та фахівці виявляли нетерпимість та необґрунтований гнів, дратівливість, агресивність. Суб'єктивно досліджені

Таблиця 2

Розподіл вираженості депресії, тривоги та стресу у персоналу організації агроіндустрії (шкала DASS)

Ступінь вираження	Персонал організації агроіндустрії, n=155			
	ГУ, n=40		ГФ, n=115	
	N	%	N	%
Рівень депресії				
Нормальний	29	72,5	88	76,5
Легкий	9	22,5	20	17,4
Помірний	2	5,0	7	6,1
Важкий	–	–	–	–
Дуже важкий	–	–	–	–
Рівень тривоги				
Нормальний	14	35,0	52	45,2
Легкий	14	35,0	41	35,7
Помірний	10	25,0	16	13,9
Важкий	2	5,0	6	5,2
Дуже важкий	–	–	–	–
Рівень стресу				
Нормальний	8	20,0	32	27,8
Легкий	9	22,5	30	26,1
Помірний	17	42,5	39	33,9
Важкий	6	15,0	14	12,2
Дуже важкий	–	–	–	–
χ^2 – 25,4; достовірність розбіжностей між групових показників дорівнює $p < 0,05$				

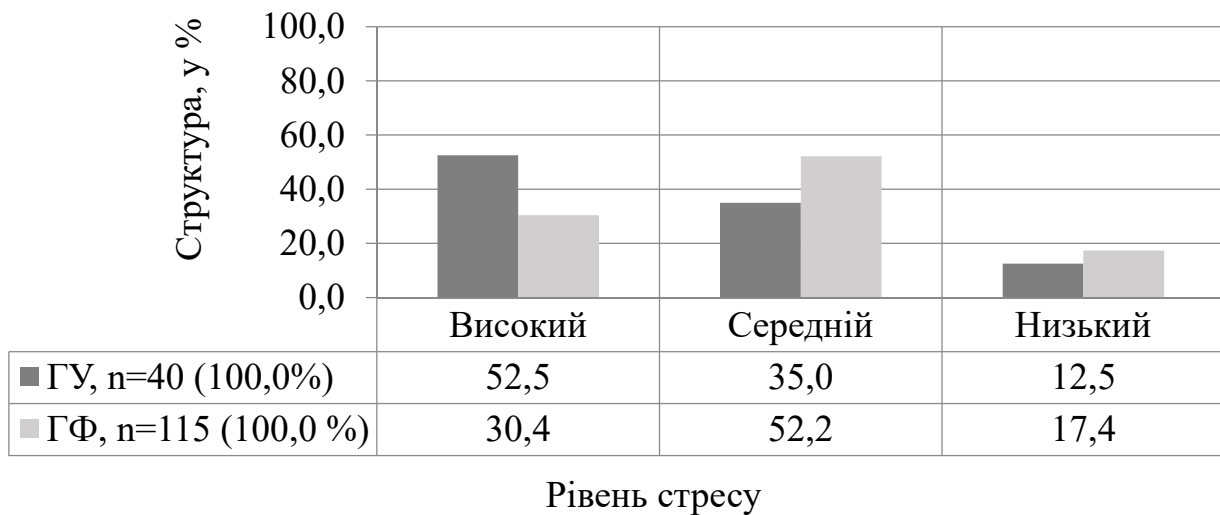


Рис. 1. Розподіл оцінювання персоналу організації агроіндустрії рівнем психосоціального стресу

обох груп з високим рівнем стресу проявляли зниження пам'яті та концентрації уваги, порушення працездатності, неможливість контролювати власні емоції, втрату бажання досягати успіху.

Наступним етапом стало дослідження стресостійкості за допомогою методики «Визначення стресостійкості Т. Холмса і Р. Раге» [7]. У дослідженні виявлено наявність психосоціального стресу та надано аналіз його глибини через чинники, які, сприяли виникненню стресу – «сприяючі чинники», та порушували адаптацію особистості, з іншого боку виявлялися чинники розвитку – «розвиваючі чинники», що мобілізували внутрішні ресурси особистості й формували резильєнтність персоналу агроіндустрії з подоланням ситуації невизначеності та ризику. В обох групах заходи з виявлення психосоціального стресу спиралися на пошук збережених та зруйнованих варіантів взаємозв'язків у кожному окремому випадку. Так, за результатами власних досліджень персонал організації агроіндустрії ранжовано за емоційними, когнітивними, поведінковими наслідками впливу ситуації невизначеності та ризику на особистісну резильєнтність: 1. Персонал організації агроіндустрії із збереженням професійної діяльності. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції є зміненими внаслідок значного впливу стресу, але не є зруйнованими настільки, щоб впливати на зниження особистісної резильєнтності; 2. Персонал організації агроіндустрії із порушенням професійної діяльності. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції є деформованими внаслідок значного впливу стресу, зруйновані настільки, що знижують особистісну резильєнтність. Виходячи із гіпотези дослідження, яка свідчить, що зниженню особистісної резильєнтності передба-

чає фізичне та психоемоційне виснаження та / або серйозні зміни у житті людини, які можна класифікувати як ситуації невизначеності та ризику, проведено аналіз розподілу оцінювання персоналом організації агроіндустрії рівня стресостійкості (шкала Т. Холмса і Р. Раге), що відображено на рис. 2.

З рис. 2 видно, що імовірність розвитку психосоматичного захворювання при високому рівні опору стресу у ГУ склала – 52,0% (175 балів), ГФ – 43,5% (190 балів), що відповідає високому рівню стресостійкості. Групу із межовим рівнем стресостійкості склали у ГУ – 30,0% (230 балів), ГФ – 33,9% (276 балів). Низький рівень із загрозою психосоматичного розладу (у деяких респондентів у стадії нервового виснаження) виявлено у ГУ – 17,5% (310 балів), ГФ – 22,6% (340 балів). Розподіл взаємозв'язків травматичного стресу (IES-R) та стресостійкості у персоналу організації агроіндустрії продемонстрував наступне. У ГУ на першому плані у розвитку низької стресостійкості виявляється «емоційний вплив» невизначеності та ризику, пов'язаний із смертю близького члена сім'ї, травмою чи хворобою, зміною у стані здоров'я членів сім'ї, смертю близького друга. Межовими, фоновими взаємовпливами визначено: складні життєві обставини, реорганізація на роботі, зміни фінансового стану, зміни професії та місця роботи, зростаючі борги, підвищення службової відповідальності, зміна умов життя, відмова від індивідуальних навичок (зміна поведінки), зміни умов чи годин роботи, зміна місця проживання, зміни звичок щодо проведення дозвілля чи відпустки. Висока стресостійкість асоціювалася із позицією на велику покупку, проблемами із начальством, конфліктністю. В цілому в ГУ знижувалась здатність особистісної резильєнт-

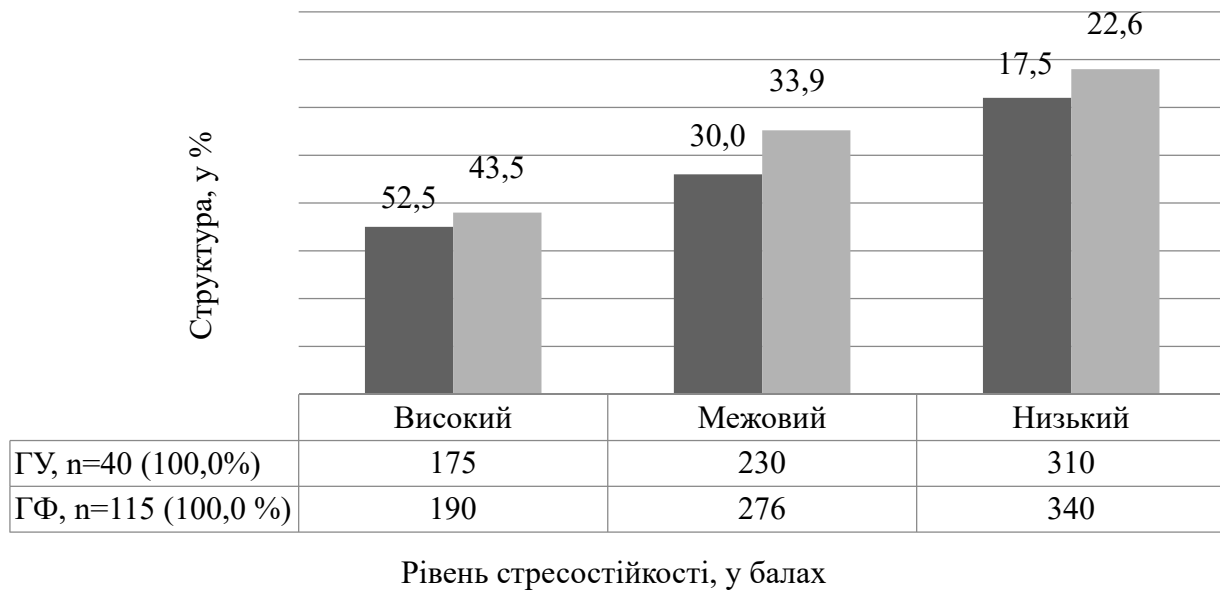


Рис. 2. Розподіл оцінювання персоналу організації агроіндустрії за рівнем стресостійкості (шкала Т. Холмса і Р. Праге)

ності до вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості ($p \leq 0,001$). У ГФ на першому плані у розвитку низької стресостійкості виявлено «емоційний вплив» невизначеності та ризику, пов'язаний із: складними життєвими обставинами, смертю близького члена сім'ї, травмою чи хворобою, зміною у стані здоров'я членів сім'ї, реорганізацією на роботі, зміною фінансового стану, смертю близького друга, зміною професії, місця роботи, зростаючими боргами, підвищення службової відповідальності, зміною умов чи годин роботи. Межовими, фоновими взаємовпливами встановлено: позику на покупку, зміну умов життя, проблеми із керівництвом, конфлікти, зміну місця проживання. Висока стресостійкість асоціювалася із відмовою від навичок (зміною поведінки), зміною звичок (дозвілля чи відпустки). В цілому в ГФ виявлено значне зниження особистісної резильєнтності до вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості ($p \leq 0,001$).

Висновки. Узагальнюючі результати дослідження можна зазначити, що у досліджених осіб рівень депресії виявлено на нормальному, легкому та помірному рівнях; тривоги – нормальному, легкому, помірному, важкому рівнях; стресу відповідно на нормальному, легкому, помірному, важкому рівнях ($p \leq 0,05$). За варіантами змін взаємин із колективом респонденти кваліфіковані як: 1. «Добрі» – із збереженням спілкування; 2. «Конфліктні» – із порушенням спілкування (Зміна зв'язків «особистісне–керівник», «особистісне–робочий колектив», «особистісне–партнери»). Суб'єктивно в обох групах психологічні прояви високого рівня стресу унаочнювалися зниженням пам'яті та концентрації уваги, порушенням працездатно-

сті, неможливістю контролювати власні емоції, втратою бажання досягати успіху. За емоційними, когнітивними, поведінковими наслідками впливу стресу на особистісну резильєнтність досліджені ранжовано як: без впливу на резильєнтність та зі збереженням професійної діяльності; зі зниженням резильєнтності та порушенням професійної діяльності. У ГУ низька стресостійкість виявлялася «емоційними впливом», пов'язаним із смертю близького члена сім'ї, травмою чи хворобою, змінами у стані здоров'я членів сім'ї, смертю близького друга, у ГФ – складними життєвими обставинами, смертю близького члена сім'ї, травмою чи хворобою, зміною у стані здоров'я членів сім'ї, реорганізацією на роботі, зміною фінансового стану, смертю близького друга, зміною професії або місця роботи, зростаючими боргами, підвищенням службової відповідальності, зміною умов чи годин роботи. Перспективами подальшого дослідження у даному напрямку є наукові пошуки особливостей особистісного реагування персоналу компаній агроіндустрії в ситуації невизначеності та ризику.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Шкала оцінки впливу травматичної події IES-R. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник.* – К.: НДЦ ГП ЗСУ. 2016. С. 171.
2. Horowitz, M.J. Stress-Response Syndromes. In: Wilson, J.P., Raphael, B. (eds) *International Handbook of Traumatic Stress Syndromes. The Plenum Series on Stress and Coping.* Springer, Boston, MA. 1993. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-2820-3_4

3. Ludwig, A.M. Psychobiological functions of dissociation. *American Journal of Clinical Hypnosis*. 1983. V. 26. P. 93–99.
4. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Шкала депресії, тривоги та стресу. *Методичний посібник. (укр. версія)*. Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.4.2023>.
5. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги: «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації». *Наказ МОЗ України 19.07.2024 р. № 1265*. https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf.
6. Корнацький В. М., Маркова М. В. Оцінка психосоціальних чинників ризику розвитку хвороб системи кровообігу у пацієнтів первинної ланки медико-санітарної допомоги. *Методичні рекомендації*. К.: ІКС, 2007. 14 с.
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. – К.: Педагогічна думка. 2016. С. 164.
8. Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychological Association. Effective June 1, 2003 (as amended 2010, 2016)*. Effective January 1, 2017. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>.
9. Кодекс етики Академії праці, соціальних відносин і туризму. *Протокол 10*. Київ : АПСВТ. 2016. URL : <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf>.
10. Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму. *Протокол №7*, 12.04.2018. <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/all/themes/apsv/pologenja.pdf>
11. Протасенко О. Ф., Михайлова Є. О. Шкали психосоціального стресу Рідера. *Тренінг-курс «Безпека життєдіяльності» : практикум для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня*. Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. 126 с.
12. Landau S., Everitt B.S. *A Handbook of Statistical Analyses using SPSS*. Chapman & Hall / CRC Press LLC. 2004. 339 p.
13. Климчук В.О. Математичні методи у психології. *Навчальний посібник для студ. психол. спец.* К. : Освіта України. 2009. 288 с.

TRAITS AND PROPERTIES OF PERSONALITIES PRESENTED TO EXPERIENCE DIFFERENT DEGREES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

РИСИ ТА ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ РІЗНОГО СТУПЕНЯ ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

The article reveals the possibilities of studying such a complex and multifaceted phenomenon as psychological well-being and examining its main properties. This phenomenon entered scientific circulation in the second half of the last century and today is of particular importance for the domestic psychological science. Psychological well-being is considered as a complex mental education that manifests itself in the experience of meaningful fulfillment and value of life, a feeling of satisfaction with life and oneself, the achievement of actual motives and needs of the individual in the perspective of a socially significant goal, and a positive assessment of one's own existence. Well-being depends, first of all, on the presence of clear goals, value orientations, successful implementation of activity plans and human behavior, availability of resources and conditions for achieving life goals despite existing obstacles.

Psychological well-being consists of ten components: psychophysical, socio-economic, ethno-cultural, existential, worldview, value, emotional, behavioral, cognitive and volitional. A 16-factor personality questionnaire (16 – PF, R. Cattell, form C) was used to diagnose individual psychological characteristics of a person, which is based on specific characteristics of temperament and personal qualities.

As a result of the correlation analysis, significant relationships between indicators of psychological well-being and personality factors were revealed. It was found that indicators of psychological well-being correlate at a high level of significance ($p \leq 0.01$; $p \leq 0.05$) with the following personality factors: affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G+), courage (H+), softness (I+), tendency to guilt (O+), adequate self-esteem (MD+), radicalism (Q1+), self-control, strong will (Q3+), intensity (Q4+), extraversion (QI+). There are also negative correlations with the following personality factors: suspiciousness (L+), naivety (N-), anxiety (QII-) and sensuality (QIII-). That is, we can assume that all these factors are inherent in a person's psychological well-being. Attention is focused on the identified personal characteristics of an individual that contribute to the formation of psychological well-being of the individual.

Key words: well-being, psychological well-being, indicators of psychological well-being, personality, personality traits.

У статті досліджуються можливості дослідження такого складного та багатогранного феномену, як психологічне бла-

гополуччя, та розглядаються його основні властивості. Це явище увійшло в науковий обіг у другій половині минулого століття і має особливе значення для вітчизняної психологічної науки. Психологічне благополуччя розглядається як складне психічне утворення, яке виявляється у переживанні значущої повноти і цінності життя, почуття задоволеності життям і собою, досягнення актуальних мотивів і потреб особистості в ракурсі соціально значущої мети, і позитивна оцінка власного існування. Благополуччя залежить, перш за все, від наявності чітких цілей, ціннісних орієнтацій, успішної реалізації планів діяльності та поведінки людини, наявності ресурсів і умов для досягнення життєвих цілей, незважаючи на наявні перешкоди.

Психологічне благополуччя складається з десяти компонентів: психофізичного, соціально-економічного, етнокультурного, екзистенціального, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового. Для діагностики індивідуально-психологічних властивостей особистості використовувався 16-факторний особистісний опитувальник (16-PF, Р. Кеттелл, форма С), який базується на специфічних особливостях темпераменту та рисах особистості.

Кореляційний аналіз виявив значні зв'язки між психологічним благополуччям і факторами особистості. Встановлено, що показники психологічного благополуччя на високому рівні значущості ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$) корелюють з такими особистісними факторами: афектотимія (А+), інтелект (В+), емоційна стійкість (С+), свідомість (G+), сміливість (Н+), м'якість (I+), схильність до почуття провини (O+), адекватна самооцінка (MD+), радикалізм (Q1+), самоконтроль, сильна воля (Q3+), напруженість (Q4+), екстраверсія (QI+). Також є негативні кореляції з такими факторами особистості: підозрілість (L+), наївність (N-), тривожність (QII-), чутливість (QIII-). Тобто можна припустити, що всі ці фактори притаманні психологічному благополуччю людини. Основна увага приділяється виявленню особистісних характеристик особистості, що сприяють розвитку психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, показники психологічного благополуччя, особистість, риси особистості.

UDC 159.923:364.14:303.723

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.28>

Kargina N.V.

Candidate of Psychological Sciences

Melnichuk I.V.

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology

The state institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

Statement of the problem. For modern Ukrainian psychological science, the study of the peculiarities of the psychological well-being of the individual, its increase and harmonization in the conditions of rapid socio-economic changes taking place in the national society in recent years is a rather urgent and acute problem. Increasingly, the high dynamics of social processes dictates

the need to study the factors that underlie the internal balance of the individual, the emotional and evaluative relationships that form the basis of well-being, as well as their relationship with the mechanisms of behavior regulation. The balance of emotions, the psychological well-being of the individual, the experience of satisfaction with various relationships become the most important

psychological phenomena, the study of which comes to the fore. The problem of psychological well-being of the individual begins to occupy a central place not only in social psychology, but also in other branches of science. Psychological well-being is addressed when studying various problem areas: processes of adaptation, socialization, self-actualization, issues of economic efficiency, socio-economic development of society, health care, and many others.

The phenomenon of well-being began to be studied by Western scientists in the mid-60s of the 20th century, but for domestic psychology, the relevance of this issue was observed only at the end of the 90s – the first half of the 21st century. The theoretical basis for understanding the concept we are studying was laid by the American scientist N. Bradburn, his book entitled «The Structure of Psychological Well-Being» was published in 1969. In the works of the author [4], the above-mentioned phenomenon is considered primarily as a feeling of happiness or unhappiness, the scientist also introduces the concept of an affective component of psychological well-being. The researcher's views were widely recognized in scientific circles and have a significant influence even today.

An overview of the state of scientific development on the specified issue shows the following picture: the psychological well-being of various categories has been studied. In particular, according to: social status – migrants (Z. Kh. Lepshokova), internally displaced persons (V.V. Hrytsenko); professional affiliation – military (A.O. Shadrin); civil aviation pilots (V.V. Zlagodyh); employees of internal affairs bodies (N.A. Horbach, Yu.G. Panyukova, O.M. Panina); teachers (I.V. Zausenko); psychologists (V.M. Dukhnevych, L.B. Kozmina); athletes (D.V. Kuzmin); professional musicians (V.Yu. Kutyepova-Bredun); social workers (T.V. Mazur); medical workers (L.I. Augustova); civil servants (M.Yu. Boyarkin, O.A. Dolgopolova, D.M. Zinov'eva); managers (N.E. Vodopyanova); by age characteristics – schoolchildren (A.V. Voronina); teenagers (G.V. Litvinova, S.O. Semyonova); high school students (S.A. Vodyaha); students (O.Yu. Grigorenko, A.A. Sotnikov); children's (L.F. Shestopalova); early adulthood (E.I. Kologryvova) and old age in general (Y.B. Dubovyk). There are extensive studies of various types of well-being: physical (L.V. Kulikov); sexual (A. V. Chalov); subjective (R.M. Shamionov, G. L. Puchkova, G. O. Lebedeva, L.V. Kulikov, I.A. Zhidaryan, I.S. Horbal, A.V. Kurova, N. Bradburn, E. Diener, R. Ryan, D. Kahneman, E. Suh, R. Emmons, P. Costa); emotional (O.V. Hordova, I.V. Skrypichnykova, O.G. Kalina); mental (M. Jachoda, S. V. Borysova, A.O. Vasylenko); spiritual (V. Justin, L. Angela, D. Brothers, C. Dalbert, M. Lerner, N.M. Savelyuk,

D.O. Leontiev); social (D. Raphael); economic (A.A. Baranova, V.O. Khashchenko, T.M. Uzdenov); material (O.V. Sereda); family (O. A. Taradanov); professional (D.M. Zinov'eva); personal (M.O. Baturin, S.O. Bashkatov, N.V. Gafarova); factors of psychological well-being (N. Bradburn, M. Argyale, M. Seligman, D. Carol, M. Norman, C. Ryff, A. Patricio, I.A. Jid Aryan, L.V. Kulikov); relationships with health (G. Morgan, M. Ryan); with the experience of a terrorist threat (N. V. Tarabrina, Yu.V. Bykhov and others); Machiavellianism (A.M. Bolshakova); stress resistance (T.L. This hatch); emotional intelligence (M.M. Shpak, E.L. Nosenko); creativity (L.F. Burlachuk); coping strategies (S.A. Korzun, V.R. Safonova); tolerance (N.K. Bahareva); Internet addiction (O.P. Belinska, R.V. Yershova, T.M. Semina, V.A. Rozanov); cross-cultural studies (H. Frost, K. Minyard), there are also a few works on the ontogenetic aspects of this phenomenon (Y.M. Buterko, M.Yu. Raspaeva, O.G. Troshikhina), etc.

However, despite the polysemy of psychological well-being presented in science, the identification and research of the main individual and personal determinants of this phenomenon are still missing in domestic science. Summarizing these literary sources allows us to consider psychological well-being as the coherence of mental processes and functions, a sense of integrity, and internal balance. As a holistic subjective experience, psychological well-being is important for every person who experiences it, because it is related to basic values, such as happiness, a happy life, optimism, etc. Psychological well-being is a basic experience and has a subjective nature and is expressed in a person's awareness of the value of his existence. Well-being depends, first of all, on the presence of clear goals, value orientations, an established worldview, existential orientation, successful implementation of activity plans and human behavior, availability of resources and conditions for achieving life goals despite existing obstacles. So, a rather wide conceptual range of interpretations in the works of various authors directed the empirical part of our work to the search for personality properties that arrange various manifestations of its psychological well-being.

The purpose of the article is to present the results of an empirical study of the spectrum of psychological properties of people with high and low levels of psychological well-being.

Presentation of the main material. As a result of the theoretical analysis of the scientific literature on this issue, we note that a person's experience of psychological well-being consists in a subject's positive attitude towards fragments of the world and various aspects of his own future, with a set worldview, with the predominance of positive emotions of varying intensity over negative ones and is accompanied by an experience of the

actual significance of his own of the future [1]. We, in turn, rely on the works of E. Diener [5], in relation to which the study of psychological well-being of a person should take into account not only the level of well-being itself, but also take into account the internal individual coordinate system with which the individual correlates his own psychological well-being.

The theoretical and methodological analysis showed that a lot of information about psychological phenomena, which belong to the manifestations of psychological well-being of a person and are closely related to it, is contained in the personality factors identified by R. Kettel. However, it is worth noting that there are currently not enough empirical studies of the relationship between psychological well-being and personality factors, which only increases the research interest in this issue. That is why R. Cattell's 16-factor questionnaire (form C) was used to study certain personal characteristics with psychological well-being and its derivatives. So, let's note that psychological well-being combines perception, cognitive evaluation and depends on external and internal determinants. The basis for a person's experience of prosperity or adversity is the demonstration of inner experiences in behavior and activity. Accordingly, psychological well-being is not only the result of the influence of certain events in life, but can also influence the development of events, if their active expression is possible. The result of experiencing prosperity or adversity as an individual can be the desire or inclination of a person both to feel satisfied with life and to avoid feeling dissatisfied, which leads to completely different vector types of human behavior, in turn, the characteristics of a person's behavior can be both a determinant and a consequence her experience of psychological well-being or unhappiness in particular.

At this stage of our research, we are solving the task of studying correlations between indicators of psychological well-being and personality factors (according to R. Kettel). For this purpose, we used the following psychodiagnostic methods: the author's questionnaire «Test-questionnaire for the diagnosis of psychological well-being of the individual» and the «16-factor personality questionnaire» (R. Kettel) [3]. The study was conducted on the basis of various universities in Odessa, the sample consisted of 408 people. The age of the subjects was from 16 to 24 years. In the light of the above, correlations between indicators of psychological well-being and personality factors according to R. Kettel were analyzed. Mathematical and statistical processing was carried out using the computer program SPSS 21.00 for Windows. Obtaining data was carried out using quantitative (correlation) and qualitative (methods of «aces» and «profiles») data analyses. The data of the

correlation analysis are presented in Table 1. It should be noted that the negative relationships of indicators of psychological well-being with certain personality factors (according to R. Kettel) indicate their relationship with the negative pole of the specified factors. Therefore, below in the text, we will not indicate the presence of negative relationships, but indicate the negative pole of those factors that are negatively associated with certain indicators of psychological well-being. Note that in each age period, psychological well-being has its own specific characteristics. During adulthood, psychological well-being focuses on the future, in middle adulthood on the present, and in late adulthood on the integration of retrospective, current, and prospective human experiences.

Analysis of relationships between indicators of psychological well-being and the spectrum of personality traits, reflected in the factor structure according to R. Kettel, showed the following correlations (mostly at the 1% level). Positive relationships of psychological well-being have been established with such personality factors as: affectothymia (A +), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G +), courage (H +), gentleness (I +), tendency to feel guilty (O+), adequate self-esteem (M D +), radicalism (Q 1+), self-control, strong will (Q 3+), tension (Q 4+), extraversion (QI+). There are also negative correlations with the following personality factors: suspiciousness (L +), naivety (N –), anxiety (QII –) and sensuality (Q III–).

However, as we can see from Table 1, not all factors demonstrated correlations with scales of psychological well-being. The following factors did not show any correlations with the scales of our methodology: E (dominance – submissiveness), F carefreeness – concern), M (dreaminess – practicality) and Q 2 (self-sufficiency – dependence on the group). Thus, we will assume that the absence of correlations with the above-mentioned personal traits confirms that psychological well-being at the level of structural parameters cannot be combined with a clear expression of dominance, self-sufficiency, tension and independence. Regarding the consideration of such a factor as, in particular, Q 2 (self-sufficiency – dependence on the group), we note the following that self-sufficiency is considered rather narrowly – only as the antipode of lack of independence, dependence, attachment to the group. Self-sufficient people are characterized by the independence of decisions, the achievement of their implementation, responsibility, they do not count on public opinion, etc. [2, p. 80]. Therefore, this factor did not demonstrate correlations with any scale of psychological well-being. That is why, for sure, it is not advisable to consider all these indicators in terms of the component

organization of the phenomenon we have studied.

So, for now, let's focus on a more detailed consideration of correlations between the levels of psychological well-being of the author's methodology and the parameters of personal traits (see Table 1).

Analysis of relationships between indicators of psychological well-being and the spectrum of personality traits reflected in the factor structure according to R. Cattell showed the following correlations (mostly at the 1% level).

No correlations were found with such factors as: E (dominance – E (-) submissiveness), F (calmness; F (-) – concern) M (dreaminess, M (-) – practicality), Q 2 (self-sufficiency, Q2 (-) – dependence on the group), QIV (QIV (+) – independence, QIV (-) – submissiveness).

Positive relations of psychological well-being have been established with such personality factors as: affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G+), courage (H+), gentleness (I+), tendency to guilt (O+), adequate self-esteem (MD+), radicalism (Q1+), self-control, strong will (Q3+), tension (Q4+), extraversion (QI+). There are also negative correlations with the following personality factors:

suspiciousness (L+), naivety (N-), anxiety (QII-) and cortical liveliness (QIII-).

It was determined that the 1st scale (psychophysical) shows positive connections with affectothymia, (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), courage (H+), self-esteem (MD+), extraversion (QI+) at the level of 1%; consciousness (G+), radicalism (Q1+) at the level of 5%. Negative relations were established: with anxiety (QII-) at the level of 1%.

It should be noted that the II scale (socio-economic) demonstrated the smallest number of connections with R. Cattell's factors. This scale revealed correlations with the following factors, such as: emotional stability (C+), courage (H+), self-control, strong will (Q3+) at the level of 1%, self-esteem (MD+), extraversion (QI+) at the level of 5%, as well as negative associations with factors such as anxiety (QII-) at the level of 1% and suspiciousness (L+) at the level of 5%. Analyzing these relationships in the context of studying the features of psychological well-being, it is worth noting that it is the social significance of the problem of psychological well-being as an indicator of the state of human capital that is quite relevant. her behavior, and how it is reflected in relationships

Table 1

Significant correlation coefficients between indicators of psychological well-being and personality factors (16-PF of R. Kettel)

	Indicators of psychological well-being of the individual										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	PB zag.
A	173*		148*	179*	165*	196*	193*	255*	165*	126	212*
IN	193*		221*	195*	192*	244*	183*	246*	171*	291*	252*
C	244*	194*	256*	314*	226*	237*	326*	354*	277*	299*	341*
E											
F											
G	107		119	141*	137*	202*	132*	127	138*	173*	170*
H	160*	191*	166*	192*	199*	210*	222*	203*	188*	140*	233*
I			101	146*							
L		-098	-132*	-105	-104		-099	-121	-135*		-127
M											
N								-113	-116		
O						148*					
Q1	125			140*		179*		228*	123	165*	153*
Q2											
Q3		142*	185*	156*		182*	216*	169*	177*	153*	195*
Q4					099						
MD	196*	107	175*	180*	182*	162*	169*	144*	150*	243*	213*
IQ	141*	124			156*	135*	151*	175*		099	153*
QII	-161*	-174*	-170*	-226*	-103	-122	-222*	-234*	-192*	-176*	-223*
QIII			-100	-140*				-098			
QIV											

Notes: 1) n=408; 2) without markings – the correlation is statistically significant at the level of $p \leq 0.05$;

«*» – the correlation is statistically significant at the level ($p \leq 0.01$); 3) zeros and commas are omitted.

I scale – psychophysical, II – socio-economic, III – ethnocultural, IV – existential, V – worldview, VI – value, VII – emotional, VIII – behavioral, IX – cognitive, X – volitional, PB general. – general psychological well-being.

with others and in the choice of adequate life strategies [2].

Interesting interrelationships were found with the III scale (ethnocultural). This scale demonstrates positive connections with (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), courage (H+), self-control (Q3+), self-esteem (MD+) at the 1% level; consciousness (G+), mental quality (I+) at the level of 5%. Negative relationships were established: suspiciousness (L+), anxiety (QII-) at the level of 1% and cortical liveliness (QIII-) at the level of 5%.

Considering the features of correlations with such scales of psychological well-being as IV (existential), V (worldview) and VI (value) scales, we note that these scales demonstrated the largest number of various correlations. Scientific interest in such scales as, in particular, the existential, worldview, and value scales of psychological well-being is due primarily to the fact that these scales are the so-called «core» of the psychological well-being of an individual. The psychological well-being of an individual lies in his moral health, given in subjective acts of consciousness, experience, that is, it is correlated with the higher moral and semantic «floors» of a person's mental organization. In this regard, psychological well-being is related to the value, outlook and existential level of a person's being, his full or incomplete existence as an individual with all his vital moral principles, ideals, semantic formations, beliefs and harmony with the surrounding world [2]. In turn, psychological well-being is associated with the responsibility to change, to create personal life on a daily basis, gaining experience in the field of the unpredictable, sudden, unpredictable. After all, when a person loses his taste for creating something new, testing the unknown and exists in the mode of an automatic refrain of the familiar, he no longer feels true pleasure from everyday existence. It is quite important that a person is willing to leave his own comfort zone, flexible in his attitude towards his ideas, the ability to vary his everyday ideas in accordance with the current challenges of society, without disturbing his own psychological well-being [2].

It was established that the VII (emotional) scale revealed significant relationships with the factors affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G+), courage (H+), self-control (Q3+), self-esteem (MD+), extraversion (QI+) at the level of 1%, as well as negative relationships with the following factors: anxiety (QII-) at the level of 1% and suspiciousness (L+) at the level of 5%.

Next, VIII (behavioral) scale demonstrated positive significant relationships with the factors affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), courage (H+), radicalism (Q1+), self-control (Q3+), self-esteem (MD+) and extraversion (QI+) at the level of 1%,

consciousness (G+) at the level of 5%, as well as negative relationships: anxiety (QII-) at the level of 1%; suspiciousness (L+), naivety (N-) and cortical liveliness (QIII-) at the level of 5%.

It was determined that the IX (cognitive) scale revealed positive significant relationships with the factors affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G+), courage (H+), self-control (Q3+) and self-esteem (MD+) at the level of 1%; radicalism (Q1+) at the level of 5%; negative significant relationships with the factors suspiciousness (L+) and anxiety (QII-) at the 1% level; naivety (N-) at the level of 5%.

As for the X scale (will), it revealed positive significant relationships with the factors of intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G+), courage (H+), self-esteem (MD+), radicalism (Q1+), self-control (Q3+) at the level of 1%; affectothymia (A+) and extraversion (QI+) at the level of 5%. Demonstrates negative relationships with anxiety (QII-) at the 1% level.

Finally, the analysis of significant relationships of the general indicator of psychological well-being (PB general) with personal factors showed that the most related were: affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G+), courage (H+), adequate self-esteem (MD+), radicalism (Q1+), self-control (Q3+), extraversion (QI+), suspiciousness (L+), anxiety (QII-).

At the next stage of our work, we distinguished 2 groups of people: with high values of the general indicator of psychological well-being (n = 53) and with low values (n = 42).

In fig. 1 presents the profiles of a wide range of personality traits (indicators of personal factors according to R. Kettel's methodology) of certain groups of people with the maximum and minimum expression of the general indicator of psychological well-being.

It has been established that people with a high level of psychological well-being are characterized by social courage (H+) – inherent spontaneity, activity, readiness to take risks and cooperation with strangers in new circumstances, the ability to make independent, extraordinary decisions, and display leadership qualities. Representatives of this group are independent, independent, inventive, focused on their own decisions and opinions (Q2+). They are sensitive, capable of empathy and understanding, kind, tolerant of themselves and others (I+). They are characterized by developed analytical thinking, susceptibility to changes and new ideas, distrust of authorities, refusal to take anything on faith. They are often ready to break habits and established traditions, are characterized by the presence of intellectual interests (Q1+). Such people are socially accurate, they care about their own reputation, they are able to control their own emotions and behavior (Q3+). A high

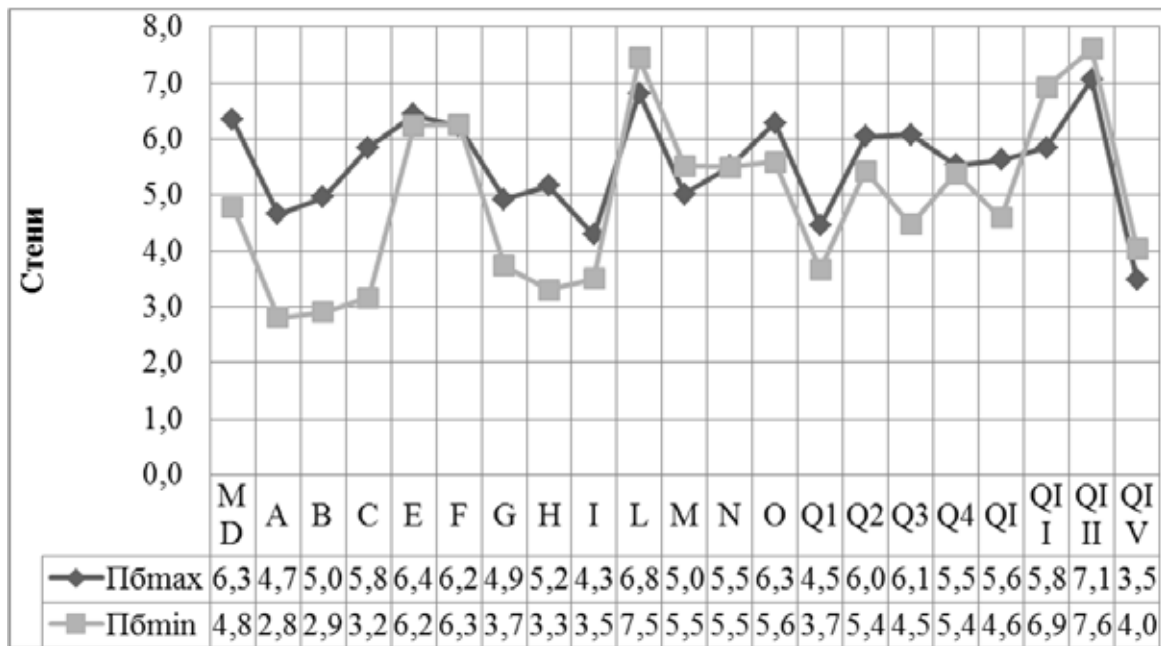


Fig. 1. Summary profiles of indicators of personality factors (according to R. Kettel's method) in representatives of groups of people with high level and low level – the value of the general indicator psychological well-being

Notes: Indicators of R. Kettel's factor questionnaire: MD – MD (+) – high self-esteem; MD (-) – low self-esteem, A – A (+) – affectothymia, A (-) – syzothymia, B – B (+) – high intelligence, B (-) – low intelligence, C – C (+) – strength «I», C (-) – weakness «I», E – E (+) – dominance, E (-) – submissiveness, F – F (+) – carefree, F (-) – concern, G – G (+) – strength «over-I», G (-) – weakness «over-I», H – H (+) – courage; H (-) – timidity, I – I (+) – softness; I (-) – rigidity, L – L (+) – suspiciousness; L (-) – credulity, M – M (+) – dreaminess, M (-) – practicality, N – N (+) – insight, N (-) – naivety, O – O (+) – prone to guilt, O (-) – self-confidence, Q1 – Q1 (+) – radicalism, Q1 (-) – conservatism, Q2 – Q2 (+) – self-sufficiency, Q2 (-) – dependence on the group, Q3 – Q3 (+) – high self-control, Q3 (-) – low self-control, Q4 – Q4 (+) – tension, Q4 (-) – relaxation, QI – QI (+) – extroversion, QI (-) – introversion, QII – QII (+) – anxiety, QII (-) – emotional stability, QIII – QIII (+) – cortical liveliness, QIII (-) – lack of cortical liveliness; QIV – QIV (+) – independence, QIV (-) – submissiveness.

level of such a secondary factor as extraversion (QI+) characterizes them as open persons who easily adapt to any situation, etc. So, a list of personality traits was established, the expression of which is characteristic of people with a high level of psychological well-being: normativeness, sociability, dominance, courage, expressiveness, diplomacy, sensuality, high self-control, etc. A high level of normativeness and courage promotes independence and the development of a sense of duty. Sthenic emotionality, manifested in positive emotions, reducing the tension of the individual, affects the psychological well-being of a person.

Accordingly, individuals with a low level of psychological well-being are characterized by syzothymia (A-), weak self (C-), low super-ego (G-), timidity (H-), rigidity (I-), suspiciousness (L+), low self-control (Q3-), slightly lower self-esteem (MD-), introversion (QI-), anxiety and tension (QII-), etc. Representatives of this group are characterized by isolation, alienation, conflict, rigidity, secretiveness, taciturnity, restraint, caution, suspicion (A-). They are characterized by low sensitivity, strictness, prudence,

practicality, some cruelty, low expectations from life (I-). They are focused on social approval, prefer to work and make decisions together with other people. They need support from the group, as they depend on the opinion and requirements of the group (Q2-). It is quite difficult for them to control their own emotions, especially anger and anxiety. These individuals are characterized by an unstable image of their own «I», a low level of awareness of social requirements and their own ideals, which is expressed in the form of reckless emotionality and some refutation of social norms (Q3-). Conformity, modesty, tact, timidity, caution, benevolence, obedience are characteristic of these individuals. They do not know how to defend their own point of view, they meekly follow the stronger, they give way to others, they do not believe in themselves and their abilities, therefore they often turn out to be dependent, take the blame. Such passivity is part of many neurotic states (C-). At the same time, they can be undisciplined, irresponsible, disagree with social rules and standards: they can quite easily abandon the

work they have started, refuse their obligations, but freedom from the influence of the group sometimes makes their activities more effective (G-). They are stubborn, irritable, distrustful, fixated on failure, prone to rivalry, skeptical of the moral motives of the behavior of others, self-centered (L +). Anxiety is a characteristic feature of people with a low level of psychological well-being: a negatively colored experience of mental excitement, anxiety, agitation, a sense of the need for some kind of search, which turns into a state of excitement (QII +). Such people feel tired and unable to overcome life's difficulties (QIV-). They are rather cold, rigid and formal in their contacts, are not always interested in the lives of others, avoid people and avoid collective events (QI-).

Conclusions. Since psychological well-being is a complex, multifaceted phenomenon in its manifestations, we consider it appropriate to distinguish ten components of the psychological well-being of an individual: psychophysical, socio-economic, ethnocultural, existential, worldview, value, emotional, behavioral, cognitive, and volitional.

For empirical psychodiagnostic research, we used the following methods: «Test-questionnaire for the diagnosis of psychological well-being of the individual» developed by N.V. Kargina and 16-PF personality questionnaire by R. Kettel. Students aged 16 to 24 took part in the study, the total number of respondents was 408.

It was found that indicators of psychological well-being correlate at a high level of significance

($p \leq 0.01$; $p \leq 0.05$) with the following personality factors: affectothymia (A+), intelligence (B+), emotional stability (C+), consciousness (G +), courage (H +), softness (I+), tendency to guilt (O+), adequate self-esteem (M D +), radicalism (Q 1+), self-control, strong will (Q 3 +), intensity (Q 4+), extraversion (QI+). There are also negative correlations with the following personality factors: suspiciousness (L +), naivety (N -), anxiety (QII -) and sensuality (Q III-). That is, we can assume that all these factors are inherent in a person's psychological well-being.

The psychological characteristics («psychological portraits») of psychologically healthy and unhealthy individuals in the space of a wide spectrum of personality traits presented in R. Kettel's factor model are identified and described.

We see the further perspective of scientific research in a deeper study of the phenomenon of psychological well-being of a person through the establishment of its personal, social, existential, and valuable prerequisites, and therefore the diagnosis of not only its structural components, but also manifestations of psychological well-being in certain life situations.

BIBLIOGRAPHY:

1. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969. 318 p.
2. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being / E. Diener, J. Sapyta, E. Suh. *Psychology Inquiry*. 1998. Vol. 9(1). P. 33–37.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ З НЕКОНСТРУКТИВНОЮ ФОРМОЮ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

PSYCHOLOGICAL TYPES OF COPING BEHAVIOR OF PERSONS WITH A NON-CONSTRUCTIVE FORM OF REACTION TO STRESS

Складна соціально-політична ситуація в Україні зумовлює особливу увагу психологічної спільноти до дослідження особливостей долаючої поведінки цивільного населення, яке протягом тривалого періоду вимушено адаптувалося до кризових умов життєдіяльності. Життя сучасного українця оповите складними ситуаціями, що спонукає особистість до вибору певних стратегій подолання складних життєвих обставин. Відтак, кожна людина стикається з необхідністю вирішення психологічних проблем протягом всього життя і потребує адекватних стратегій подолання у випадку підвищеного впливу стресу. Мінливі умови життєдіяльності, безліч викликів та стресів, змушують сучасну особистість шукати нові способи ефективної адаптації, проте не завжди процес пристосування до стресогенних ситуацій може носити конструктивний характер. У свою чергу способами подолання стресу можуть виступати психологічні захисти та копінг-стратегії, що являють собою основні конструкти долаючої поведінки особистості. Зміст даної статті описує віднайдені нами психологічні типи долаючої поведінки у осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, а саме осіб схильних до залежності. Залежна поведінка у даному випадку визначається як стійка нав'язлива потреба в певній діяльності, а також неконструктивна форма віднайдення психологічної рівноваги через відхід від реальності, тобто уникнення стресу. Дана стаття також характеризує особливості долаючої поведінки цивільних осіб в межах трьох вікових періодів: підліткового, юнацького віку та у період ранньої дорослості. Метою нашого дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості долаючої поведінки цивільного населення України а також сформувати психологічні типи подолання осіб схильних до залежної поведінки як неконструктивної форми реакції на стрес.

Ключові слова: стрес, долаюча поведінка, механізми психологічного захисту, залежність, адаптація, цивільне населення.

The complex socio-political situation in Ukraine dictates the special attention of the psychological community to the study of the peculiarities of the overcoming behavior of the civilian population, which during a long period was forced to adapt to the crisis conditions of life. The life of a modern Ukrainian is surrounded by difficult situations, which prompts a person to choose certain strategies for overcoming difficult life circumstances. Therefore, every person is faced with the need to solve psychological problems throughout his life and needs adequate coping strategies in case of increased exposure to stress. Changing living conditions, many challenges and stresses force the modern personality to look for new ways of effective adaptation, however, the process of adaptation to stressful situations may not always be constructive. In turn, psychological defenses and coping strategies, which are the main constructs of an individual's coping behavior, can act as ways to overcome stress. The content of this article describes the psychological types of coping behavior we found in persons with a non-constructive form of reaction to stress, namely persons prone to addiction. Dependent behavior in this case is defined as a persistent compulsive need for a certain activity, as well as a non-constructive form of finding psychological balance through departure from reality, i.e. avoiding stress. This article also characterizes the peculiarities of the overcoming behavior of civilians within three age periods: adolescence, young adulthood, and early adulthood. The purpose of our research is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of the coping behavior of the civilian population of Ukraine, as well as to form the psychological coping types of persons prone to addictive behavior as a non-constructive form of reaction to stress.

Key words: stress, coping behavior, defense mechanisms, addiction, adaptation, civilians.

УДК 159.9.316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.29>

Крапива М.С.

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,
викладач кафедри практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Вступ. Кризова ситуація повномасштабної війни РФ проти України змусила зіткнутися українське суспільство з багатьма викликами, серед яких збереження психічного здоров'я, психологічного благополуччя, проблеми пов'язані з адаптацією та соціальною інтеграцією, а також запит на ефективні шляхи психологічної реабілітації та подальшої профілактики стресу в цивільних осіб. Відтак, виникає актуальна потреба в ґрунтовному дослідженні особливостей подолання нових життєвих викликів на різних вікових етапах, що дозволить побудувати комплексну модель особистості та визначити психологічні типи неконструктивного подолання стресу цивільним населенням України. Т. Храбан стверджує, що незалежно від того чи людина є безпосе-

реднім учасником бойових дій, чи є представником цивільного населення держави, що знаходиться у стані війни, процес усвідомлення нею воєнної реальності може стати зовнішнім стресором, що стимулюватиме переважаюче почуття небезпеки в процесі життєдіяльності [8, с. 61]. Щодо психоемоційного стану українців-біженців О. Литвиненко та Л. М. Кьоніг визначили, що вимушений переїзд через війну спричинив високий рівень стресу, депресії та тривоги, на що вказують значні порушення психологічного благополуччя, а також зробили висновок про потребу українців у психологічному або психотерапевтичному втручанні [9, с. 20]. Таким чином, можемо зробити висновок про те, що цивільна особа потребує окремого захисту та психологічної підтримки у період війни, що обумовлює актуальність

дослідження долаючої поведінки даної категорії населення.

Т. Циганчук та Л. Шинкарьова зазначають, що негативні емоційні переживання є однією з ознак стресу, що може призводити до дезадаптації особистості [6, с. 265]. Ю. Білюченко характеризує долаючу поведінку як регулятивний процес пристосування до складних емоційних переживань суб'єктом, що підвищує рівень толерантності до стресу [1, с. 140]. Т. Клібайс та К. Чернець вихначають копінг як свідому відповідь психіки людини на стрес [2, с. 151]. Тож можемо говорити про те, що копінг-стратегії являють собою сформовані стилі поведінки, що допомагають адаптуватися до стресових умов середовища [3, с. 1309]. У наукових працях Г. Ваїланта та Н. Хаан розглянуто захисні механізми як деяку пасивну складову вибору копінг-стратегії, що формує загальний портрет долаючої поведінки особистості [7; 11]. Т. Циганчук звертає увагу на те, що психоемоційний стан в якому особа переважно перебувала в період дитинства, а також наявність або відсутність стримування емоцій в цей період може впливати на рівень адаптивності механізмів психологічного захисту особистості в дорослому віці [5, с. 63]. Таким чином, робимо висновок про те, що механізми психологічного захисту як неусвідомлювані процеси є, перш за все, механізмами зниження психологічної напруги, що виникають під дією стресу, а застосування певної копінг-стратегії є усвідомленою дією, що спрямована на вирішення проблемної ситуації, що спричиняє стрес. Згідно нашої наукової позиції у даному науковому дослідженні долаюча поведінка розглядається як комплексне поняття, що включає в себе копінг-стратегії, що характеризуються усвідомленістю вибору реакції на стресову ситуацію, а також механізми психологічного захисту, що уособлюють неусвідомлювані процеси як складову загального процесу подолання. У випадку коли суб'єкт не може впоратися із складною життєвою ситуацією можуть формуватися неадаптивні реакції на стрес. Однією із деструктивних форм подолання стресу може виступати залежна поведінка особистості. Поняття залежності в загальному значенні можна охарактеризувати як нав'язливе непереборне бажання здійснювати певні дії з метою зміни власного психофізичного стану [4; с. 109]. В контексті нашого дослідження, залежність характеризується як деструктивна стратегія поладання стресу, спрямована на зниження психоемоційного напруження особистості.

Таким чином, особливо важливим в умовах мінливого сьогодення постає дослідження долаючої поведінки цивільного населення, а також віднайдення психологічних типів долаючої поведінки осіб з неконструктивною

формою реакції на стрес, що може виявлятися у вигляді залежності. Актуальність даної роботи обумовлена ще й тим, що отримані результати емпіричного дослідження сприятимуть подальшому віднайденню способів запобігання формування дезадаптивних патернів долаючої поведінки на певних вікових етапах розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу. В рамках дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, якою за нашим припущенням може виступати схильність до залежності нами було проаналізовано особливості копінг-поведінки трьох вікових груп, а саме підліткового, юнацького, а також раннього дорослого віку, а також сформульовано психологічні типи долаючої поведінки осіб з неконструктивним типом подолання. Мета даного дослідження полягає в теоретичному та емпіричному обґрунтуванні психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною реакцією на стрес, що може проявлятися через залежну поведінку. Для реалізації мети дослідження нами було використано такі теоретичні методи як аналіз, узагальнення, індукцію, дедукцію, порівняння та систематизацію. В межах констатувального етапу дослідження були використані такі психоіагностичні методики: методика схильності до 13 видів залежностей Г. Лозової, методика «Індикатор копінг – стратегій» Д. Амірхана та методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте. Вибірку склали 235 осіб, серед яких 60 підлітків, 75 осіб юнацького віку та 100 представників вікового періоду ранньої дорослості. Дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (юнацький вік) та ліцею №190 м.Києва (підлітковий вік). Вибірка осіб раннього дорослого віку була сформована за допомогою методу рандомізації. Для обробки результатів дослідженнями нами було використано кореляційний та кластерний аналіз.

У підлітковому віці результати кореляційного аналізу виявили статистично значущий зв'язок між компенсацією як формою психологічного захисту та загальною схильністю до проявів залежної поведінки ($r = -0,41$; $p < 0,001$). Це дає підстави припустити, що компенсаторний механізм захисту може бути одним із чинників формування загальної схильності до залежностей у підлітків. Також виявлено слабкі обернені кореляційні зв'язки між компенсацією та інтернет-залежністю ($r = -0,45$; $p < 0,001$), прихильністю до здорового способу життя ($r = -0,41$; $p < 0,001$) і харчовою залежністю ($r = -0,4$; $p < 0,001$). Ці результати можуть свід-

чити про те, що в підлітковому віці компенсація може виступати відповіддю на неможливість вирішення проблемної ситуації та проявлятися через переїдання, надмірне використання інтернету або надмірну зосередженість на здоровому способі життя, образі тіла чи правильному харчуванні.

Встановлено також слабкий прямий зв'язок між захисним механізмом заміщення та інтернет-залежністю ($r = -0,43$; $p < 0,001$), а також між заміщенням і ніотиновою залежністю ($r = 0,51$; $p < 0,001$). Це може свідчити про тенденцію серед підлітків пригнічувати негативні емоційні стани шляхом паління або тривалого перебування в інтернет-просторі. Також виявлено значущий кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та психологічним захистом інтелектуалізації ($r = -0,42$; $p < 0,001$), що може свідчити про те, що підлітки, які використовують цей механізм, частіше звертаються до інтернету як засобу комунікації з метою вирішення проблем (чати, форуми, інтернет-спільноти та інші форми онлайн-комунікації).

Слабкі обернені кореляційні зв'язки були зафіксовані між механізмом реактивного утворення та схильністю до алкогольної ($r = -0,51$; $p < 0,001$), наркотичної ($r = -0,35$; $p < 0,001$), ігрової залежності ($r = -0,51$; $p < 0,001$) та залежності від ліків ($r = -0,31$; $p < 0,001$). Такий результат може свідчити про те, що наявність у структурі реагування на стрес підлітка реактивного утворення як механізму боротьби із внутрішньою напругою знижує ймовірність розвитку девіантних форм поведінки, зокрема ігрової залежності та надмірного вживання ліків.

Щодо копінг-стратегій в підлітковому віці, виявлено прямий кореляційний зв'язок між стратегією вирішення проблем та схильністю до залежності від кохання ($r = 0,31$; $p < 0,001$) і релігійної залежності ($r = 0,32$; $p < 0,001$), що може свідчити про тенденцію підлітків вирішувати емоційні проблеми через романтичні стосунки або фанатичні вірування, що компенсує брак можливостей для реалізації потреби в дорослості. Крім того, встановлено обернений кореляційний зв'язок між соціальною підтримкою та ігровою залежністю ($r = -0,45$; $p < 0,001$), що вказує на те, що чим більшу підтримку підліток отримує від однолітків, тим нижча ймовірність розвитку ігрової залежності та пошуку підтримки у віртуальних спільнотах.

У юнацькому віці не виявлено значущого статистичного зв'язку між копінг-поведінкою та схильністю до залежності. Водночас спостерігається слабкий прямий кореляційний зв'язок між наркотичною та ігровою залежностями ($r = -0,3$; $p < 0,001$), а також між реактивним утворенням як захисним механізмом і залежністю від кохання ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Отже, можна зробити висновок, що схиль-

ність до залежності в юнацькому віці не є формою долаючої поведінки. Тобто схильність до залежності у більшості випадків буде проявлятися через гіперкомпенсацію в любовних стосунках або, за наявності ігрової залежності, слугувати фактором ризику для розвитку хімічних адикцій.

Згідно результатів емпіричного дослідження, основа долаючої поведінки в юнацькому віці полягає в неусвідомлюваних психічних процесах, зокрема в роботі захисних механізмів психіки. Жодна зі стратегій копінг-поведінки не була виражена на рівні, що мала б статистичне значення.

Щодо проявів психологічного захисту в юнацькому віці можемо говорити про те, що у межах дослідження було встановлено слабкий обернений кореляційний зв'язок між запереченням і заміщенням як захисними механізмами: чим сильніше проявляється заперечення проблемної ситуації, тим рідше використовується заміщення ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Виявлено також слабкий прямий зв'язок між запереченням і інтелектуалізацією ($r = -0,32$; $p < 0,001$), що може свідчити про тенденцію до раціонального пояснення ситуації та її заперечення. Механізм витіснення демонструє слабкий прямий кореляційний зв'язок із заміщенням ($r = -0,46$; $p < 0,001$), проєкцією ($r = -0,38$; $p < 0,001$) та компенсацією ($r = -0,48$; $p < 0,001$). Крім того, компенсація статистично пов'язана з проєкцією ($r = -0,32$; $p < 0,001$).

Таким чином, результати дослідження свідчать про важливу роль неусвідомлюваних психічних процесів, зокрема захисних механізмів, у формуванні реакцій на стресові ситуації в юнацькому віці. Особливе значення має реактивне утворення як захисний механізм, що у юнаків проявляється через гіперкомпенсацію в сфері кохання. Така особливість може бути пов'язана з кризою ідентичності, характерною для цього віку, коли відбувається активне усвідомлення власної ролі в суспільстві, а також інтуїтивний пошук шляхів подолання труднощів у процесі особистісного й професійного самовизначення в період юнацького віку.

Відповідно до результатів дослідження, встановлено, що в ранньому дорослому віці провідною копінг-стратегією є «соціальна підтримка». Виявлено статистично значущий слабкий прямий зв'язок між соціальною підтримкою та схильністю до здорового способу життя ($r = 0,33$; $p < 0,001$). Такий результат може бути пов'язаний з популяризацією здорового способу життя, який функціонує як соціально об'єднуючий чинник у ранньому дорослому віці. Аналіз захисних механізмів виявив обернений кореляційний зв'язок між заміщенням і запереченням ($r = -0,3$; $p < 0,001$). Це свідчить, що високий рівень прояву механізму заміщення, що супроводжується низь-

ким рівнем використання заперечення під час подолання складних життєвих ситуацій особистістю. Заміщення також позитивно корелює з регресією ($r = 0,31$; $p < 0,001$) та інтелектуалізацією ($r = 0,31$; $p < 0,001$). Такий результат може вказувати на схильність до дитячих форм поведінки як способу уникнення емоційних переживань, пов'язаних із проблемною ситуацією. Регресія має прямий кореляційний зв'язок із компенсацією ($r = 0,5$; $p < 0,001$) та проєкцією ($r = 0,31$; $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що дитячі форми поведінкових реакцій слугують способом компенсації недостатньо розвинених адаптивних копінг-стратегій.

Для віднайдення нами типів долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, що може проявлятися через схильність до залежності нами було застосовано кластерний аналіз. Докладніше характерні особливості віднайдених нами кластерів можна розглянути за допомогою таблиці 1.

Дана таблиця нам демонструє, що за результатами дослідження, нами було віднайдено шість типів долаючої поведінки у осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, що проявляється через залежність, серед яких: імпульсивно-інфантильний, перверсивно-залежний, комбінований, агресивно-наполегливий, компульсивно-компенсаторний та консервативний типи.

Імпульсивно-інфантильний тип долаючої поведінки у осіб схильних до залежності характеризується прагненням до подолання стресу через пошук соціальної підтримки та повернення до дитячих форм поведінки. Домінуючою залежністю для даного типу виступає залежність від кохання. Таким чином, можна гоарити, що для осіб з імпульсивно-інфантильним типом поведінки характерний пошук соціальної підтримки, надання переваги більш простим, перевіреном на власному досвіді

способам поведінки та прийняття рішення на основі отримання схвалення від найбільш референтної групи осіб.

Перверсивно-залежний тип подолання визначається схильністю до вирішення проблем через пригнічення внутрішнього психоемоційного напруження та його розрядку через перенесення на інший об'єкт, що може бути фактором формування схильності до залежності. Таким чином, можемо зробити висновок, що для осіб з перверсивно-залежним типом поведінки характерним є пошук шляхів вирішення проблемної ситуації через переміщення психоемоційного напруження на інший об'єкт, при взаємодії з яким швидше досягається результат (виграш у відео-грі; алкогольне сп'яніння, нервові переїдання). Даний тип характеризується загальною схильністю до залежної поведінки.

Комбінований тип поведінки, є найбільш адаптивним, адже поєднує в собі декілька форм копінг-поведінки та психологічного захисту, і може бути охарактеризований прагненням особистості до вирішення проблемної ситуації та пошуку соціальної підтримки, через аналіз набутого життєвого досвіду та схильність до фантазування в процесі пошуку можливого рішення. Таким чином, особа, що має комбінований тип долаючої поведінки буде схильною на основі власного та соціального досвіду до поєднання різноманітних стратегій поведінки з метою вибору оптимальних шляхів вирішення проблемної ситуації.

Агресивно-наполегливий тип поведінки характеризується домінуючою копінг-стратегією, спрямованою на вирішення проблемної ситуації та зниження рівня психоемоційного напруження через неусвідомлюване виправдовування себе і перенесення почуття вини на інший об'єкт. Особи, яким притаманний агресивно-наполегливий тип поведінки характе-

Таблиця 1

Характерні особливості типів долаючої поведінки в осіб з неконструктивною формою реакції на стрес

Кластер	Характерні особливості кластерів		
	Домінуючий копінг	Домінуючий захисний механізм	Домінуюча схильність до залежності
Імпульсивно-інфантильний	Соціальна підтримка	Регресія	Залежність від кохання
Перверсивно-залежний	Вирішення проблем	Заміщення	Загальна схильність до залежності
Комбінований	Соціальна підтримка+уникання	Проєкція+інтелектуалізація	Залежність від кохання
Агресивно-наполегливий	Вирішення проблем	Проєкція+заміщення	Залежність від здорового образу життя
Компульсивно-компенсаторний	Вирішення проблем	Інтелектуалізація	Залежність від їжі
Консервативний	Вирішення проблем	Заперечення	Залежність від здорового образу життя

ризуються екстернальним локусом контролю, спрямованістю на перенесення відповідальності за проблемну ситуацію на інших, активним пошуком шляхів подолання труднощів та переважним вибором особистісно-орієнтованих стратегій копінг-поведінки.

Компульсивно-компенсаторний тип долаючої поведінки осіб схильних до залежності характеризується прагненням до вирішення проблемної ситуації, схильністю до раціоналізації, нав'язливим обдумуванням причин виникнення труднощів. Домінуючим типом залежності, що проявляється в даному типі виступає залежність від їжі. Таким чином, для особи з компульсивно-компенсаторним типом поведінки будуть характерні компульсивні дії, що прямо не впливають на процес подолання труднощів, проте знижують рівень внутрішньої напруги та тривожності, а також, перенесення активності в інші сфери життя, що відіграє компенсаторну функцію.

Консервативний тип долаючої поведінки осіб схильних до залежності характеризується ригідністю мислення, використанням шаблонних стратегій подолання труднощів, запереченням нових способів копінг-поведінки. Домінуючою схильністю до залежності для даного типу виступає залежність від здорового способу життя. Особи, для яких характерний консервативний тип долаючої поведінки будуть характеризуватися інертністю мислення, відсутністю гнучкості у прийнятті рішення щодо подолання труднощів, стійким бажанням переконати інших у власній правоті, наполегливістю та впевненістю у власній діяльності.

Дана типологія, розроблена на основі кластерного аналізу, виявляє деякі особливості долаючої поведінки у осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, що проявляється через схильність до залежності та характеризує взаємозв'язок деяких типів залежностей з проявом копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту в структурі особистості.

Висновки. Згідно результатів дослідження психологічних особливостей долаючої поведінки осіб з неконструктивною формою реакції на стрес, якою, на нашу думку, може виступати схильність до різних видів залежностей нами було виявлено значну кількість кореляційних зв'язків між проявами долаючої поведінки та різними видами схильності до залежності в підлітковому віці, що може вказувати на те, що даний віковий період є особливо сензитивним у формуванні стратегій подолання. Для юнацького віку було визначено відсутність кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями та схильністю до залежності, а також різними її видами, натомість констатовано домінування використання психологічних захистів, з огляду на що робимо висновок про вираженість неусвідомлюваних процесів при подоланні

стресу в юнацькому віці. У ранньому дорослому віці найбільш вираженою копінг-стратегією виступає соціальна підтримка, яка корелює із залежністю від здорового способу життя. Віднайдене нами явище можна назвати типовим для сучасного суспільства, оскільки дотримання здорового способу життя розглядається як актуальний стиль життєдіяльності, навколо якого формуються стійкі соціальні групи, які виступають джерелом підтримки.

Типологія особливостей долаючої поведінки, розроблена на основі кластерного аналізу, виявляє деякі особливості копінг-поведінки у осіб схильних до залежності та характеризує взаємозв'язок деяких типів залежностей з проявами копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту, що проявляються при подоланні стресових ситуацій.

Перспективами наших подальших досліджень виступає віднайдення ефективних методів профілактики формування неконструктивних типів долаючої поведінки в межах різних вікових етапів розвитку особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. Вчені записи ТНУ імені В.І. Вкєрнадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). 2022, с. 139–144.
2. Клібайс Т. В., Чернець К. О. Особливості копінг-стратегій жінок з віктимною поведінкою. Теорія і практика сучасної психології, 1 (2), 2019, с. 151–154.
3. Матвієнко Л. І., Михайлова, К. В. Особливості захисних механізмів і копінг-стратегій лікарів різного профілю. Наукові перспективи серія «Психологія», 11 (41). 2023, с. 1305–1316.
4. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020, с. 108–114.
5. Циганчук Т. В. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія) (3). 2018, с. 63–67.
6. Циганчук Т.В., Шинкарьова Л. В. Вплив стресу на уявлення про майбутнє в учасників бойових дій Психологічний часопис, 5 (8). 2019, с. 264–276.
7. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. Elsevier, 2013, p. 345.
8. Khraban T. E. Adoption of coping strategies by Ukrainian civilians in the first fifteen days after the outbreak of military conflict in 2022. Insight: The Psychological Dimensions of Society, (7). 2022, p. 59–74.
9. Lytvynenko O., König, L. Investigation of Ukrainian refugees' eating behavior and psychological distress: study protocol and baseline data Applied Psychology: Health and Well-Being. 2023, p. 1–21.
10. Roberts A. The civilian in modern war. Yearbook of International Humanitarian Law, 12. 2009, p. 13–51.
11. Vaillant G. E. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. American psychologist, 55(1), 2000, p. 89–98.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ МОВЛЕННЕВОГО ТЕРАПЕВТА ЯК УЧАСНИКА МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

PECULIARITIES OF THE WORK OF A SPEECH THERAPIST AS A MEMBER OF A MULTIDISCIPLINARY TEAM IN THE CONDITIONS OF REHABILITATION OF SERVICEMEN OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING THE WAR

Стаття присвячена вивченню та вирішенню актуальної проблеми роботи мовленнєвого терапевта в умовах реабілітації військовослужбовців збройних сил України під час війни, як учасника мультидисциплінарної команди. У контексті, реабілітації осіб, що зазнали фізичних та психологічних травм внаслідок військових дій.

Метою роботи є проведення детального аналізу особливостей мовлення та психічного стану військовослужбовців, зокрема виявлення оптимальних підходів та стратегій для розширення та поліпшення мовленнєвої та психологічної сфер. Особливу увагу приділено специфіці мовленнєвих розладів, що можуть виникати внаслідок травм різного походження й методикам щодо їхнього виявлення.

Дослідження містить аналіз практичного кейсу, зібраного й опрацьованого нами з керівником. Розглядаються труднощі з якими стикається мовленнєвий терапевт й ефективність його роботи в ході війни. Важливий аспект дослідження – це практичні висновки від отриманих результатів для мовленнєвих терапевтів, логопедів, мультидисциплінарної команди та родин, що у свою чергу сприяє успішному відновленню постраждалих. Робота також підіймає важливі питання щодо навчання та професійної підготовки мовленнєвих терапевтів в умовах сучасних викликів, викликаних війною. Результати дослідження можуть бути корисними для спеціалістів у галузі реабілітації, освітніх установ, а також для організацій, що займаються підтримкою військовослужбовців та їхніх сімей.

Ключові слова: мовленнєвий терапевт, військовослужбовці, мовлення, війна, мовлен-

нєва реабілітація, мультидисциплінарний підхід.

The article is devoted to the study and solution of the actual problem of the work of a speech therapist in the conditions of rehabilitation of servicemen of the armed forces of Ukraine during the war, as a member of a multidisciplinary team. In the context of the rehabilitation of persons who suffered physical and psychological injuries as a result of military operations.

The purpose of the work is to carry out a detailed analysis of the peculiarities of speech and the mental state of military personnel, in particular, to identify optimal approaches and strategies for expanding and improving the speech and psychological spheres. Particular attention is paid to the specificity of speech disorders that may arise as a result of injuries of various origins and methods of their detection.

The study contains an analysis of a practical case, collected and worked out by us and the manager. The difficulties faced by the speech therapist and the effectiveness of his work during the war are smoothed out. An important aspect of the study is the practical implications of the obtained results for speech therapists, speech therapists, the multidisciplinary team and families, which in turn contributes to the successful recovery of victims. The work also raises important questions about the education and professional training of speech therapists in the context of modern challenges caused by war. The results of the study can be useful for specialists in the field of rehabilitation, educational institutions, as well as for organizations involved in the support of military personnel and their families.

Key words: speech therapist, military personnel, speech, war, speech rehabilitation, multidisciplinary approach.

УДК 376:786:37.013.43–051
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.30>

Курильчик Х.А.

студентка IV курсу педагогічного факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка

Андрейко Б.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри спеціальної освіти
Львівський національний університет імені Івана Франка

На сьогодні в Україні введений військовий стан, 24.02.2022 року відбулося повномасштабне вторгнення на територію нашої держави Росією. Тому в роботі ми будемо говорити про реабілітацію комплексно, враховуючи усі аспекти, що практично діються на наших очах. Тобто, з точки зору, як мовленнєвої реабілітації в контексті роботи мовленнєвого терапевта, так і мультидисциплінарної команди, яка повинна бути у кожного військового, що потребує терапію після пережитого. Постає сотні питань як це буде відбуватися, і наскільки це важливо. Люди, які знаходяться в межах територій де відбуваються будь-якого виду та плану військові дії, а також конфлікти, війни проживають у стані постійного, можна навіть назвати «хронічного» стресу. Так, як нам важливо підкреслити й чітко показати, потребу самої реабілітації, і чому важлива саме «мов-

леннєва», ми візьмемо за основу практичного дослідження нашу гордість – військовослужбовців Збройних Сил України.

В умовах того, що під час виконання бойових завдань вони піддаються в сотні разів більше стресу, травмувань, переживань, тривожності тощо, можна стверджувати, що їхнє життя під час служби змінюється на «до» та «після». Так виходить, що екстремальна обстановка у яку потрапляють вони, справляє потужний вплив на свідомість й психіку. І важкість пережитого бойового стресу та його інтенсивність буде залежати від того, наскільки довго і тривало відбувались події. Звичайно, також важливо включати індивідуальні особливості реакції на ці фактори.

Бойові фактори – це величезний спектр змінних, що характеризують реакції, поведінку, стани військових у бою. І такими з дос-

віду українських вчених є зокрема АТО (анти-терористична операція), яка характеризується екстремальними умовами [1]. Спираючись на науковий та практичний досвід Науково-дослідницького центру гуманітарних проблем Збройних Сил України – досить глибока і серйозна вивчення діагностики й реабілітації військових нашої держави. І так, як основа роботи в тому, щоб виявити доцільність «мовленнєвого терапевта» у такій роботі у тандемі мультидисциплінарної команди, потрібно підняти низку питань. У всьому світі мовленнєвий терапевт, працює, як член команди серед спеціалістів в медичних центрах, госпіталях, лікарнях військової реабілітації. Вони надають допомогу діючим або відставним солдатами чи членам їхніх сімей, які відчують потребу в допомозі, розлади поведінки, проблеми в комунікації, постійні відчуття тривоги, порушення у ковтанні. Для цього важливо, щоб мовленнєвий терапевт чи логопед, що збирається працювати у такому напрямку був досить освічений. Тут важливо мати комплексні знання, які включають у себе такі науки, як: анатомія норма і патологія, фізіологія норма і патологія, психологія, логопедія. Важливо підкреслити, що у даному випадку військові переживають не лише психологічний тиск, стрес, а й фізичні травми, черепно-мозкові, інсульти, ампутації. Під час служби можуть почати прогресувати хронічні захворювання, зокрема неврологічні або просто відбутися зниження когнітивних функцій через стресовий фактор. І тут є необхідність фахівця, що зможе проводити діагностику, оцінку й реабілітацію. Шукати й знаходити адаптивні технології спілкування, модифікувати, індивідуально оцінювати. Такі заняття зможуть полегшити й покращити життя військовослужбовцям та членам їхніх родин.

Повномасштабне вторгнення значно вплинуло на роботу мовленнєвого терапевта, змусивши адаптувати підходи до надання допомоги. Мовленнєві терапевти також повинні враховувати підвищений рівень стресу та тривоги у військових, спричинений воєнними подіями, що може ускладнювати процес лікування. Крім того, мовленнєві терапевти працюють у тісній співпраці з родинами та іншими фахівцями для забезпечення комплексної підтримки та реабілітації, що підкреслює важливість міждисциплінарного підходу та гнучкості в умовах воєнного стану.

Робота мовленнєвого терапевта в умовах війни в Україні набуває особливого значення у зв'язку із зростанням кількості людей, які потребують допомоги через пережитий стрес і травми. Війна в Україні призвела до значної кількості поранених та травмованих військовослужбовців, багато хто потребує комплексної реабілітації для відновлення фізичного, психологічного та мовного здоров'я. В умовах

бойових дій та пов'язаної з цим психосоціальної травматизації важливість мовної терапії значно зросла, оскільки порушення мови та комунікації можуть суттєво вплинути на адаптацію військових до громадянського, звичного життя. По-друге, ефективна реабілітація потребує координації зусиль різних фахівців, що підкреслює роль мовленнєвого терапевта у мультидисциплінарній команді. Залучення фахівців різних галузей медицини, психології, фізичної терапії та соціальної роботи забезпечує цілісний підхід до лікування пацієнтів. Розуміння специфіки та викликів, з якими стикаються мовні терапевти в таких умовах, має велике значення для покращення результатів реабілітації. По-третє, існуюча недостатність наукових досліджень, що належать до практики мовних терапевтів у воєнний час, створює потребу в систематизації та аналізі існуючих методів, підходів та практик. Це дозволить розробити рекомендації для фахівців, покращити процеси реабілітацію та адаптацію військовослужбовців.

У сучасній реабілітаційній практиці успішне відновлення мовленнєвих і комунікаційних навичок пацієнтів вимагає тісної співпраці між різними фахівцями. Мовленнєвий терапевт відіграє ключову роль у цій команді, але його зусилля мають бути гармонійно інтегровані з діяльністю інших спеціалістів для досягнення найкращих результатів, що забезпечується створенням мультидисциплінарної команди, яка об'єднує знання та навички представників різних професій [2].

Мультидисциплінарна команда включає фахівців, які працюють разом для розробки та реалізації індивідуальних реабілітаційних планів для пацієнтів. Приблизний склад такої команди представлений на рис. 1.

Взаємодія мовленнєвого терапевта з іншими фахівцями в реабілітаційному процесі є вкрай важливою для забезпечення комплексного підходу до лікування і підтримки пацієнтів з мовленнєвими порушеннями. Мультидисциплінарна команда, до складу якої входять медики, психіатри, логопеди, психологи, фізіотерапевти, соціальні працівники, забезпечує всебічну підтримку і корекцію, відновлення мовленнєвих і супутніх порушень. Скоординовані дії фахівців дозволяють ефективно розробляти індивідуальні плани реабілітації, що враховують всі напрями розвитку та потреб пацієнта. Спільна робота зазначених спеціалістів сприяє більш точному визначенню причин мовленнєвих труднощів та їх комплексному усуненню. Узгоджене впровадження рекомендацій і корекційних методів допомагає досягти оптимальних результатів в реабілітації, поліпшити якість життя пацієнтів і їх соціальну адаптацію. А тому мультидисциплінарний підхід є необхідним для успішного



Рис. 1. Склад мультидисциплінарної команди фахівців із розробки та реалізації реабілітаційних заходів

Джерело: створено автором

вирішення складних мовленнєвих і пов'язаних з ними проблем.

Для дослідження мовленнєвих особливостей та психічних процесів військовослужбовців України під час війни мною було організовано і проведено експериментальне дослідження де було використано наступні методики: 1. Монреальський когнітивний тест (МОСА). Тест оцінює різні когнітивні аспекти: увагу й концентрацію, виконавчі функції, пам'ять, мовлення, зорово-конструктивні навички, абстрактне мислення, рахування і орієнтацію. Максимально можливий результат – 30 балів. Результат 26 балів і вище розглядається як норма. Даний тест використовується у понад 100 країнах світу (MoCA website Stats 2013), доступний на 45 мовах та діалектах, включно з 5 варіантами китайської (2014). 2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). 3. Мовленнева картка. Оцінює повністю мовленнєвий аспект людини.

Для дослідження мовленнєвих особливостей та психічних процесів військовослужбовців України під час війни нами було організовано і проведено експериментальне дослідження на одній з казарм Рівненської області (строкова служба, укомплектована бійцями ЗСУ, що зазнали фізичних/психічних травм під час війни). Особисті дані конфіденційні.

В емпіричному дослідженні прийняло участь 20 осіб, віком: 2 осіб – 18–30 років (10%),

6 осіб – 31–40 років (25%), 9 осіб – 41–50 років (45%), 4 осіб – 51–60 років (20%). Серед досліджуваних 18 чоловіків (90%) та 2 жінки (10%). контузія (70%) та 6 осіб, які не мали контузії (30%).

За кількістю респондентів, що отримали травму голови: 10 осіб, у яких була наявність травми (50%) та 10 осіб без травм голови (50%).

За сімейним станом: 16 респондентів одружені (80%), а 4 особи не одружені (20%).

За строком служби: 16 осіб мають строк служби менше трьох років (80%), а 4 особи мають строк служби більше трьох років (20%).

За даними показниками шкали «загальна кількість балів» методики «Монреальський когнітивний тест (МОСА)» до корекції групи досліджуваних нормальний показник мають – 10 осіб (50%), слабкі когнітивні порушення мають – 6 осіб (30%) та Хворобу Альцгеймера мають – 4 особи (20%) (див.: рис. 2).

Порівняльний аналіз (за t-критерієм Ст'юдента) показників методики №3 «Мовленнева картка» людей за присутності та відсутності інвалідності, виявив статистично значущі відмінності за шкалами «Слуховий контроль/Фонематичне сприймання» ($M_{ні} = 2,41$, $M_{еі} = 1,33$, $p = 0,023$) та за шкалою «Грамматичний лад мовлення» ($M_{ні} = 2,94$, $M_{еі} = 2,33$, $p = 0,043$) (див.: табл. 1).

Отже, за даними порівняльного аналізу (за t-критерієм Ст'юдента) показників, можна підвести підсумки та зробити висновок, що рівень слухового контролю, фонематичного сприймання, а також граматичного ладу мовлення є кращим у респондентів без наявності інвалідизованості або пережитих тяжких фізичних травм, а ніж у людей з порушеннями та інвалідністю. Будь-які зміни, чи певні порушення, які є наявні у людини, впливають на наше самопочуття, емоційний стан, на розвиток когнітивних функцій, психічних процесів, а також мовлення, що й саме ми підтвердили у нашій роботі за допомогою даного порівняльного аналізу.

За даними самооцінки психічних станів розподілом за типом темпераменту респондентів, можна зробити висновки, що дані респонденти «сангвініки» мають найвищий показник психічного стану – «тривожність». Респонденти «флегматики» мають найвищий показник психічного стану – «ригідність». Респонденти «холерики» мають найвищий показник психічного стану – «ригідність». Респонденти «меланхоліки» мають найвищий показник психічного стану – «тривожність» (див.: рис. 3).

Показники методик середнього значення та загальної кількості балів дали змогу побачити сильні та слабкі сторони психічних станів, когнітивних функцій та мовленнєвого розвитку військовослужбовців та виділили певні показники над якими краще працювати та на



Рис. 2. Показники загальної кількості балів тесту МОСА до корекції

Таблиця 1

Variable	T-tests; Grouping: Інвалідність (Spreadsheet1_(Recovered))										
	Mean 2	Mean 1	t-value	df	p	Valid N 2	Valid N 1	Std.Dev. 2	Std.Dev. 1	F-ratio Variances	p Variances
МЗ Мовленнєвий розвиток	2,000000	2,000000	0,000000	18	1,000000	17	3	0,707107	0,000000	0,00000	1,000000
Особливості динамічної ст. мов.	1,705882	2,000000	-0,726184	18	0,477063	17	3	0,685994	0,000000	0,00000	1,000000
Звуковимова	2,941176	3,000000	-0,410792	18	0,686074	17	3	0,242536	0,000000	0,00000	1,000000
Будова артикуляційного апарату	2,705882	2,666667	0,129701	18	0,898241	17	3	0,469668	0,577350	1,51111	0,501072
Слух. Контроль/Фонематичне сприймання	2,411765	1,333333	2,465159	18	0,023980	17	3	0,712287	0,577350	1,52206	0,936326
Вимова різноскладових слів	2,588235	2,000000	1,611258	18	0,124519	17	3	0,507300	1,000000	3,88571	0,084246
Словниковий запас	2,882353	2,666667	0,937137	18	0,361093	17	3	0,332106	0,577350	3,02222	0,154027
Граматичний лад мовлення	2,941176	2,333333	2,168074	18	0,043802	17	3	0,242536	1,154701	22,66667	0,000043
Загальний розвиток	2,470588	2,333333	0,353955	18	0,727485	17	3	0,514496	1,154701	5,03704	0,040209

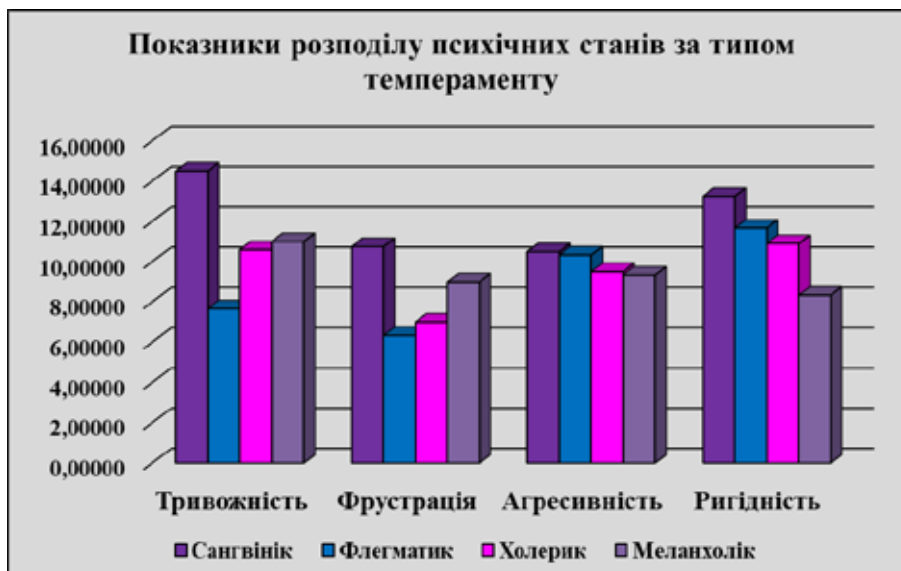


Рис. 3. Розподіл психічних станів за типом темпераменту до корекції

що звернути увагу під час корекційної роботи над мовленням, когнітивних функцій, а також покращення психічних станів групи досліджуваних.

Для формуального експерименту було вирішено розробити тренінг, який відбуватиметься протягом двох місяців, 2 рази на тиждень. Основною метою даного формуального

експерименту є розробка та впровадження тренінгу, спрямованого на зниження рівня тривожності та покращення комунікативних навичок у військовослужбовців, які повертаються до мирного життя після участі у бойових діях. Тренінг для зниження тривожності та розвитку комунікативних навичок є спеціально розробленою програмою, яка націлена на підтримку військовослужбовців, які повертаються до мирного життя після участі у бойових діях.

За загальними показниками тесту «Моса», можна побачити, що показники військовослужбовців після проведення корекційної роботи мовленнєвим терапевтом значно покращились (див.: рис. 4).

За даними результатів після проведення мовленнєвим терапевтом корекційної роботи з респондентами та порівнявши їхній загальний мовленнєвий розвиток, можна сказати, що корекційна робота дає свій вплив в позитивну сторону, але через зовнішні та внутрішні

фактори під час корекційної роботи, показник не виправдав своїх очікувань (див.: рис. 5).

Отже, показник мовлення у респондентів піднявся після корекції на – 12%.

За даними аналізу результатів обстеження після корекції мовленнєвих особливостей та психічних процесів військовослужбовців України під час війни, можна підвести підсумки, що за порівнянням загальних показників тесту «Моса» після корекційної роботи, показники значно виросли. Показники когнітивних функцій військовослужбовців зросли від 3,57% до 44% певних шкал. За даними аналізу результатів обстеження після проведення корекційної роботи над методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), можна підвести підсумки, що правильно сформований план роботи та правильно розроблений корекційний план дав значно покращені показники саме цієї методики, адже психічний стан військовослужбовців впливає на подальший розвиток та



Рис. 4. Порівняння загальних показників тесту «Моса» до та після корекційної роботи



Рис. 5. Порівняння показників шкали «мовленнєвий розвиток» після корекційної роботи

стан всіх інших процесів. Показники психічних станів значно покращились та створили хороший емоційний стан респондентів. Результати шкали «тривожність» зменшились до низького рівня прояву на 50%. Результати шкали «фрустрація» зменшились до низького рівня прояву на 26,6%. Результати шкали «агресивність» зменшились до низького рівня прояву на 70%. Результати шкали «ригідність» зменшились до низького рівня прояву на 60%.

Аналіз обстеження мовлення військово-службовців після корекційної роботи показав не зовсім очікувані результати, оскільки самого періоду проведення тренінгів, корекції бракувало для кращих показових результатів, а також внутрішні та зовнішні фактори, які заважали особам для правильної дієвої корекції. За даними обстеження зміни в мовленні є в кращу сторону із незначним результатом, а саме те, що за методикою «Мовленнєва картка» показники після корекції за всіма шкалами зросли від 25,5% до 3,3%.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотов Д. М. Клініко-психопатологічні особливості хворих на посттравматичні стресові розлади і розлади адаптації та їх комплексне лікування: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харків, 2008. 18 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. С. 4–44.
3. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія: суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Випуск 2 (41). С. 42–45.
4. Горбунова В. В. До проблеми ефективності психотерапії посттравматичних стресових розладів. Теорія и практика психотерапії. 2015. № 2 (12). С. 26–30.
5. Д'яченко Т. Актуальність наукового дослідження проблем професійної підготовки фізичних реабілітологів. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2008. № 2. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-02/08dtvtpr.pdf>.
6. Деякі питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я: Постанова Кабінету Міністрів України № 1462 від 16.12.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1462-2022-%D0%BF#Text>.
7. Єланська Д. Вплив технологій логопедичної роботи на розвиток здорової особистості. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика* : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці. (Полтава, 23–24 квітня 2020 р.) / упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2020. С. 178–182. URL: <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14856/1/62.pdf>.
8. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
9. Leese P. Shell Shock. Traumatic Neurosis and the British Soldiers of the First World War, Palgrave Macmillan, 2014. 220 p.
10. Siegel D. The Developing Mind. Third Edition. The developing mind: How relationships and the brain interact to shape how we are. NY: Guilford, 2015. 674 p.

ПРОГНОСТИЧНІ ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ РИС ОСОБИСТОСТІ

PREDICTORS OF EMOTIONAL BURNOUT IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF PERSONALITY TRAITS

У статті представлено результати дослідження чинників емоційного вигорання військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України, що набуває особливої важливості в умовах сучасних викликів та впливу психоемоційного стану військових на обороноздатність країни. Основною метою є виявлення психологічних предикторів емоційного вигорання через призму особистісних рис військовослужбовців, що сприятиме розробці та впровадженню ефективних психокорекційних заходів для запобігання й подолання цього синдрому. В процесі роботи висунута гіпотеза про те, що певні особистісні риси, зокрема риси позитивної (екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду) та негативної валентності (невротизм, цинізм тощо), можуть посилювати або послаблювати прояви вигорання. Для цього проведено комплексну психологічну діагностику з метою визначення сили і напрямку впливу цих характеристик на окремі показники вигорання. Окреслено низку внутрішніх факторів, які потенційно можуть впливати на інтенсивність та динаміку проявів емоційного вигорання, зокрема в контексті специфіки військової служби, такі як вік, вислуга, бойовий досвід, тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки, а також навантаження під час виконання службових обов'язків.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення. Теоретично вони розширюють розуміння феномену емоційного вигорання з урахуванням специфіки військової служби, а практично – можуть використовуватися для розробки цільових психокорекційних заходів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Впровадження цих заходів сприятиме зниженню рівня вигорання, поліпшенню емоційного стану особового складу та підвищенню боєздатності військових підрозділів в умовах підвищених психологічних навантажень.

Ключові слова: вигорання, риси особистості, Велика п'ятірка, цинізм, Темна тріада.

The article presents the results of a study on factors contributing to emotional burnout among military personnel of the Armed Forces of Ukraine, an issue of critical importance in the context of current challenges and the influence of military personnel's psycho-emotional state on national defense capabilities. The primary objective is to identify psychological predictors of burnout through the lens of combatant's personality traits, which may contribute to the development and implementation of effective correctional measures for preventing and addressing this syndrome. A hypothesis was proposed suggesting that certain personality traits, specifically those of positive valence (such as extraversion, conscientiousness, and openness to experience) and negative valence (such as neuroticism and cynicism), can either amplify or mitigate manifestations of burnout. A comprehensive psychological assessment was conducted to determine the strength and direction of these traits' impact on specific indicators of burnout. Additionally, several internal factors were outlined as potentially influencing the intensity and dynamics of burnout, particularly within the context of military service. These factors include age, combat experience, prolonged exposure to heightened risk conditions, and the stress of fulfilling duty-related tasks.

The results obtained are of both theoretical and practical significance. Theoretically, they expand the understanding of the burnout phenomenon, particularly considering the specifics of military service. Practically, these results can be applied to develop targeted correctional measures aimed at strengthening the mental health and psychological resilience of military personnel. Implementing these measures may contribute to reducing burnout levels, improving the emotional state of service members, and enhancing the combat effectiveness of military units under conditions of increased psychological stress.

Key words: burnout, personality traits, Big Five, cynicism, Dark Triad.

УДК 159.98

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.31)

2024.66.31

Миколайчук О.М.

науковий співробітник

Військовий інститут

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

Емоційне вигорання є достатньо серйозною проблемою психічного здоров'я працівників в усьому світі. Формуючись у людей, які в силу своєї професійної діяльності багато контактують з іншими людьми, при чому роблять це занадто сумлінно, цей феномен індукує умовну «особистісну деформацію» професіонала. Незважаючи на те, що вивчається він більше, ніж п'ятдесят років, все ще немає одностайного погляду на його етіологію та структуру. Однією з перших дослідниць синдрому вигорання стала Христина Маслач, яка разом з Сюзан Джексон створили та опублікували в 1986 році методику для вимірювання проявів цього синдрому. Відповідно до їх моделі, вигорання включає 3 компоненти: емоційне висна-

ження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень [7]. Появу певних емоційних та поведінкових симптомів у відповідь на тривалу дію стресорів, що супроводжуються погіршенням в соціальній, професійній чи інших сферах функціонування часто пояснюють за допомогою теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє і вигорання не виключення [12]. Зокрема, Б. Перлман та Е. А. Хартман описують його, як реакцію, що з'являється на останній стадії стресу і проявляється як фізичне, емоційно-мотиваційне виснаження, неконструктивний поведінковий захист, переживання суб'єктивного неблагополуччя [10]. В одинадцятому перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб і пов'язаних із

ними проблем зі здоров'ям (МКБ-11, ICD-11), яка була представлена на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я 20 травня 2019 року в Женеві, емоційне вигорання представлено не як нозологія, а як професійне явище [13]. Це описано в розділі: «Фактори, що впливають на стан здоров'я або звернення до медичної служби», що включає причини, через які люди звертаються до медичних послуг, але які не класифікуються як захворювання чи стан здоров'я. Цей феномен виділений в окремий діагностичний таксон в розділі Z73 «проблеми, пов'язані з труднощами керування своїм життям», зокрема Z 73.0 – «вигорання» (стан життєвого виснаження).

Мета статті – визначити психологічні предиктори емоційного вигорання військово-службовців крізь призму особистісних рис для подальшої розробки і впровадження психокорекційних заходів. У процесі організації дослідження було висунуто гіпотезу, що особистісні риси позитивної і негативної валентності можуть потенційно посилювати або послаблювати прояви вигорання.

Передумовами проведення цього дослідження є гіпотеза про те, що існують кореляційні зв'язки між особистісними рисами та реакцією на певні життєві ситуації. Основний принцип полягає в тому, що риси особистості ініціюють цільові прагнення, а коли мотиваційні сили, пов'язані з характеристиками роботи, діють узгоджено з цілеспрямованою мотивацією і прагненнями, індивіди переживають психологічний стан задоволення від професійної діяльності [4].

Історично склалось так, що люди завжди намагались створити певні класифікації для оцінки себе та оточуючих. Тисячі років тому, за часів Гіпократів, існувала ідея, що особистість пов'язана з рідинами тіла, комбінація яких впливає на її характер. Більш системний підхід і прагнення науково пояснити поведінку людини призвели до нових і кращих методів дослідження. Активний розвиток психології особистості почався у ХХ столітті, що супроводжувалось виникненням різних таксономій. Гордон Олпорт намагався знайти спільні характеристики, які описують людину чи особистість. Спочатку було знайдено 18 000 ознак, серед яких було обрано 4000 слів, які він вважав важливими. Макдугал (1932) припускав, що особистість можна охарактеризувати на основі п'яти окремих факторів, а Кеттел (1945), зробивши статистичні розрахунки, продовжив роботу Олпорта, знайшовши шістнадцять предикторів, які описують фактори особистості, або риси. У 1980-х роках Льюїс Голдберг (1981) почав дослідження рис особистості, виділяючи п'ять незалежних вимірів, серед яких: відкритість досвіду, сумлінність, емоційна стійкість (невротизм), приємність та екстраверсія, які

виявились відносно стійкими [6]. А враховуючи те, що особистість розуміється як взаємодія між психічними конструктами індивіда, когнітивно-афективними процесами та зовнішнім середовищем [8], важливим є саме поєднання цих складових, а не окреме дослідження кожного з них. Комбінація визначених дескрипторів в кожному з континуумів концепції особистості зумовлює збалансованість або порушує емоційний стан та дозволяє обирати відповідні копінг-стратегії.

З метою визначення кореляцій між проявами емоційного (професійного) вигорання та особистісними рисами негативної модальності було застосовано поняття «тріади темних рис особистості» («Dark Triad»), яке увійшло у науковий категоріальний апарат психології відносно недавно. На початку ХХІ сторіччя група студентів під керівництвом Д. Паулюса та К.Вільямса об'єднали у цій тріаді такі ознаки, як нарцисизм, психопатію та макіавеллізм [9]. Під психопатією розуміють аномалію розвитку емоційно-вольової і мотиваційної сфер особистості, що характеризується тотальністю патологічних рис характеру, відносною стабільністю їх проявів протягом життя і соціальною дезадаптацією [5]. Визначення нарцисизму бере свій початок у працях З. Фрейда, який вважав, що це стан, при якому власне Его обирається в якості об'єкта любові і поклоніння. До характерних рис нарцисизму можна віднести: впевненість у власній неперевершеності, бажання постійно знаходитись у центрі уваги, низький самоконтроль, відсутність емпатії, незацікавленість в проблемах оточуючих, недобррозичливість та агресивні прояви у разі критиці [2]. Щодо макіавеллізму, то вперше фундаментальне психологічне дослідження цього феномену – було проведено у 1970-х роках американськими дослідниками Р. Крісті та Ф. Гейсом. Вони проаналізували трактат «Государ» італійського філософа Н. Макіавеллі та за допомогою контент-аналізу виокремили основні переконання та установки автора, на основі чого створили методику для діагностики макіавеллізму як сталої риси особистості, що проявляється як схильність маніпулювати іншими людьми в міжособистісних відносинах з метою досягнення своїх суто егоїстичних цілей [9].

Шкала Ворожості, опублікована у 1954 році Уолтером Куком та Дональдом Медлі, є стандартним опитувальником у психології, що використовується для виміру особливостей особистості, зокрема щодо виміру агресії, ступеню ворожості та проявів цинізму, як потенційних чинників погіршення здоров'я та смертності. Спочатку цей опитувальник був розроблений, як субтест для Міннесотського багатфакторного опитувальника особистості (MMPI), де оцінки за критерієм ворожості відображають

схильність людини до цинізму і хронічної ненависті, які часто є супутніми вигоранню та емоційному відчуженню [3].

Для досягнення мети було використано теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація) та емпіричні, а саме: опитувальник для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool, опитувальник «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон), україномовна адаптація англійської методики О. Джона, Л. Наумана і С. Сото «Велика п'ятірка», «Діагностика ворожості» (В. Кук, Д. Медлей), опитувальник «Тріада темних рис особистості»; методи математичної статистики

У дослідженні прийняло участь 82 діючих військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України різних військово-облікових спеціальностей віком від 24 до 50 років. Враховуючи специфіку діяльності вибірка була розподілена нерівномірно за статтю (таблиця 1).

Демографічна анкета включала питання віку, статі, тривалості перебування на військовій службі та участі у бойових діях.

Психометричним інструментом оцінки вигорання було обрано наступні інструменти:

- опитувальник Burnout Assessment Tool (BAT), версія пов'язана з роботою, для діагностики вигорання за наявності чотирьох основних базових симптомів – виснаження, відчуження, когнітивних та емоційних порушень та двох вторинних – психологічних та психосоматичних скарг. В цьому дослідженні було використано повну україномовну адаптацію BAT, які містить 33 основних питання, де ступінь прояву певних характеристик оцінюється респондентом за 5-ти бальною шкалою Лайкерта з градацією від «ніколи» до «завжди» [11];

- методику «Діагностика професійного вигорання» (К.Маслач, С.Джексон) (Maslach Burnout Inventory), яка вважається «золотим стандартом» для вимірювання та базується на трикомпонентній концепції, відповідно до базових субшкал «психоемоційне виснаження», «деперсоналізація» та «редукція особистих досягнень».

Для діагностики проявів особистісних характеристик позитивної і негативної модальності було використано:

- україномовну адаптацію англійської методики О. Джона, Л. Наумана і С. Сото «Велика п'ятірка» (Big Five Inventory)», що

містить 44 персональні характеристики і дозволяє оцінити особистість за перерахованими вище рисами (за 5-ти бальною шкалою Лікерта) [1];

- опитувальник «Діагностика ворожості» В. Кук, Д. Медлей. Фасета цинізму оцінювалась по 13 твердженням за шестибальною шкалою Лікерта з континуумом відповідей від «завжди» до «ніколи» [3];

- опитувальник «Тріада темних рис особистості» («Dark Triad») містить 27 тверджень, що оцінювались за п'ятибальною шкалою Лікерта [9].

Статистичний аналіз включав параметричну і непараметричну описову статистику залежно від характеру даних. Проводився із застосуванням програмного забезпечення SPSS, Statistica 8.0. та Jamovi 2.3.21 (scatr 1.2.0, statcat 1.0.2). Здійснювався аналіз описових статистик окремих тверджень шкал, внутрішньої надійності тверджень за критеріями Альфа Кронбаха та Омєга МакДональдса. Для перевірки відповідності нормальному закону розподілу всіх числових параметрів і балів використовувався критерій Колмогорова-Смирнова.

Аналізуючи надійність шкал інструментарію було виявлено що всі опитувальники мають задовільні психометричні властивості, зокрема: в опитувальнику BAT загальний показник альфа Кронбаха становить 0,870 (омєга МакДональда – 0,961), в опитувальнику MBI відповідно 0,863 (0,888), опитувальник «Велика п'ятірка» має 0,910 (0,921), «Шкала ворожості Кука-Медлей» має 0,873 (0,882) та «Тріада темних рис особистості» відповідно 0,795 (0,813), що свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень. Аналіз шкали надійності анкет також підтвердив високу узгодженість та надійність.

Для глибшого розуміння розподілу значень досліджуваних характеристик у вибірці та для аналізу індивідуальних відмінностей між жінками та чоловіками, було проведено описову статистику. Нижче наведено аналіз ключових статистичних показників для кожної характеристики в обох групах, що дозволяє глибше зрозуміти їх варіативність та основні тенденції. Показники, що ілюструють психологічний стан за такими критеріями, як виснаження, відчуження, когнітивні та емоційні порушення, а також психологічні та психосоматичні

Таблиця 1

Соціально-демографічні характеристики вибірки

Параметри	Статистика
Гендерний склад	73 чоловіків (89,03%), 9 жінок (10,97%)
Вік	24–50 років (M=36,27, SD=6,576)
Вислуга років	11 місяців – 33 роки (M=6,25, SD=7,531)

скарги мають незначні відмінності у групах за основними критеріями, з помітними розбіжностями лише в показниках виснаження та відчуження. Чоловіки демонструють дещо вищі середні значення (виснаження $M=19,3$, $SD=5,64$ та відчуження $M=9,62$, $SD=3,39$), при чому у жінок відповідно ($M=18,3$, $SD=4,47$ та $M=7,67$, $SD=2,06$) в цих категоріях, що може свідчити про дещо вищий рівень емоційного та когнітивного навантаження саме у військовослужбовців-чоловіків. Показники деперсоналізації майже не відрізняються, а редукція дещо вища у чоловіків ($M=24,6$, $SD=12,0$ порівняно з жінками $M=21,9$, $SD=13,5$), що може свідчити про використання її як захисного механізму з метою дистанціювання від власних почуттів для ефективного виконання службових обов'язків (рис. 1).

Жінки-військовослужбовці демонструють трохи вищі середні значення за всіма рисами позитивної валентності відповідно до ієрархічної моделі особистості «Велика п'ятірка» (екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду та нейротизм), окрім поступливості. А чоловіки-військовослужбовці мають вищі показники цинізму та рис негативної валентності, відповідно до «Темної тріади», як-от макіавелізм, нарцисизм та психопатія (рис. 2).

Розвідувальний кореляційний аналіз виявив велику кількість достовірних взаємозв'язків між показниками особистісних тестів та емоційним вигоранням. Для визначення головних причин застосовано лінійний регресійний аналіз. Результуючими змінними виступили такі виміри вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція власних досягнень, когнітивні порушення, емоційні порушення. Як предиктори розглядались такі особистісні якості, як екстраверсія, поступливість, сумлінність, відкритість досвіду, нейротизм, цинізм, макіавелізм, нарцисизм та психопатія. Було використано покроковий алгоритм множинної лінійної регресії, якість отриманих

моделей визначалась за коефіцієнтом детермінації R Square та F статистикою.

Отримані в дослідженні регресійні моделі дозволили окреслити певні особистісні детермінанти, що сприяють розвитку емоційного вигорання військовослужбовців, а також визначити, яка сила та напрямок цього впливу.

1. Емоційне виснаження. При побудові регресійної моделі було отримано два інформативні рішення з різним набором параметрів. Перша модель пояснює 69,7% варіації залежної змінної, а при додаванні показника загального цинізму цей показник збільшився до 71,9% (таблиця 2). При чому константа 45,855 при вимірній шкалі від 0 до 54 свідчить про високі показники виснаження у вибірці. Найсильнішим предиктором цього показника є нейротизм, що має високі і позитивні коефіцієнти у обох моделях. Люди з високим рівнем нейротизму схильні до переживань негативної валентності, як от гнів, тривога, депресія, вони часто переживають стрес, занепокоєння, емоційну нестабільність, що сприяє швидкому виснаженню. Висока значущість ($p=0,000$) свідчить про те, що це ключовий фактор, який варто враховувати при розробці профілактичних заходів для зменшення емоційного виснаження. Чинником, що дещо підвищує рівень виснаження може бути відкритість досвіду, адже має позитивні помітні кореляції у обох моделях. Значущість ($p=0,020$ та $p=0,021$) вказує на помірний, але стійкий вплив. Це можна пояснити тим, що люди, схильні до генерування ідей та новизни, відкриті до нових стресових ситуацій і викликів, що підвищує рівень їхньої напруженості. Або ж неможливість прояву своєї креативності та творчості, застарілі способи виконання завдань, суворі субординації індукують розвиток виснаження. Сумлінність та поступливість у обох моделях виступають, як захисні фактори. З показником виснаження мають помірні зворотні кореляції, є значимими

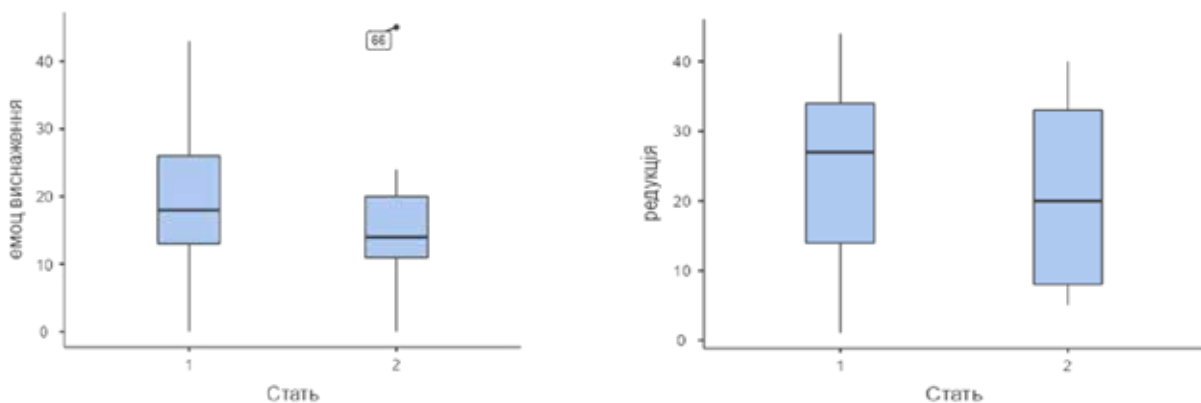


Рис. 1. Розподіл показників емоційне виснаження та редукція респондентів за статтю (де 1 – чоловіки, 2 – жінки)

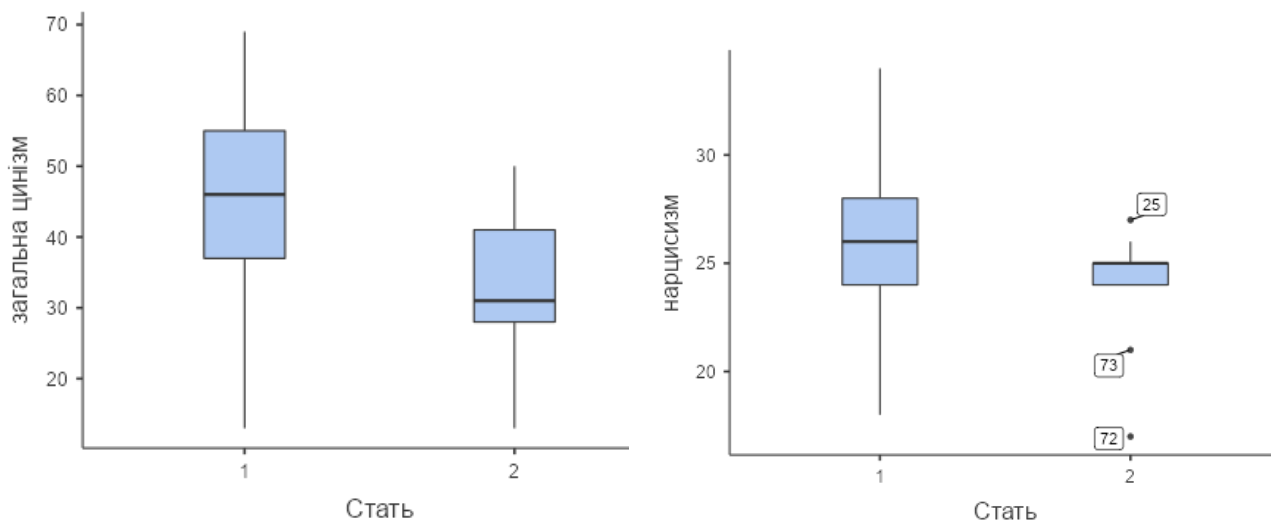


Рис. 2. Розподіл показників цинізму та нарцисизму респондентів за статтю (де 1 – чоловіки, 2 – жінки)

Таблиця 2

Моделі множинної регресії показника «емоційне виснаження»

Змінні-предиктори	β (нестандартиз. коефіцієнт)	Стандартна похибка	t	Значимість
Модель А (R2=0,697 ; F=0,000)				
Константа	45,855	11,563	3,996	0,000
Естраверсія	-0,501	0,199	-2,517	0,014
Поступливість	-0,621	0,202	-3,077	0,003
Сумлінність	-0,473	0,162	-2,914	0,005
Нейротизм	0,771	0,151	5,109	0,000
Відкритість досвіду	0,358	0,151	2,379	0,020
Модель Б (R2=0,719 ; F=0,000)				
Константа	35,843	12,546	2,857	0,006
Цинізм	0,106	0,056	1,889	0,043
Естраверсія	-0,527	0,196	-2,685	0,009
Поступливість	-0,535	0,203	-2,631	0,010
Сумлінність	-0,381	0,167	-2,281	0,025
Нейротизм	0,792	0,149	5,321	0,000
Відкритість досвіду	0,348	0,148	2,350	0,021
Вік	0,144	0,060	2,401	0,019

($p=0,005$ та $p=0,003$) та свідчать про стійкий, хоч і дещо менш сильний вплив порівняно з нейротизмом. Тобто, військовослужбовці з високим рівнем сумлінності, як правило, більш організовані, відповідальні та здатні до планування, що допомагає уникати стресових ситуацій та знижувати ризик виснаження. А високі показники поступливості визначають більшу схильність до співпраці, меншу ймовірність конфліктів та більшу спроможність контролювати напруження у міжособистісних стосунках. Екстравертованість, що проявляється у комунікабельності, балакучості, привітності тощо має негативні коефіцієнти у обох моделях ($-0,501$ у Моделі А та $-0,527$

у Моделі Б). Такі військовослужбовці частіше знаходять енергію у спілкуванні з іншими, вони легше справляються зі стресом завдяки соціальній підтримці та позитивним емоціям. Рівні значущості ($p=0,014$ та $p=0,009$) підтверджують можливість використання цієї риси у превентивних програмах. Загальний показник рівня цинізму, який був введений у другу модель має коефіцієнт $0,106$, що свідчить про невеликий, але позитивний зв'язок із емоційним виснаженням. Люди з високим рівнем цинізму можуть бути менш задоволені роботою та оточенням, що посилює відчуття виснаження. Значущість ($p=0,043$) вказує на те, що цинізм має менший вплив порів-

няно з іншими предикторами, однак усе одно є вагомим фактором для прогнозування емоційного виснаження.

Стандартизована форма регресійного рівняння (рис. 3) дозволяє визначити відносний вплив окремих змінних на прояви емоційного виснаження.

2. Деперсоналізація. У цьому випадку регресійна модель пояснює 63,6% варіації залежної змінної (таблиця 3 та рис. 4). Величина константи у 18,820 при вимірній шкалі від 0 до 30 свідчить про значимість показника та високий прояв його у вибірці. Поступливість ($\beta = -0,518$, $p < 0,001$) має високий негативний і статистично значущий вплив на формування деперсоналізації. Ця риса поєднує у собі схильність до співпраці, доброзичливість та емпатію. Негативний коефіцієнт вказує, що чим нижчий рівень поступливості, тим вищий рівень деперсоналізації. У контексті військової служби це може означати, що менш поступливі люди більш схильні до емоційної відстороненості або байдужості, особливо у важких умовах, де постійний стрес і тиск можуть пригнічувати емпатію. Нейротизм ($\beta = 0,241$, $p = 0,014$) також є значущим предиктором, але має прямий зв'язок. Військовослужбовці з вищим рівнем нейротизму частіше переживають деперсоналізацію, що може бути пов'язано з їхньою під-

вищеною емоційною нестабільністю. Цинізм ($\beta = 0,070$, $p = 0,047$) також має позитивний, хоча і менш виражений, зв'язок із деперсоналізацією. Це може вказувати на те, що схильність до цинічного ставлення підвищує ризик виникнення байдужості у ставленні до інших. Цинізм як особистісна характеристика пов'язаний із недовірою до інших, схильністю очікувати від людей лише негативного та низькою вірою в альтруїстичні мотиви. Це може свідчити про те, що більш цинічні військовослужбовці також більш схильні до емоційної відстороненості, холодного ставлення до оточення, що може бути способом психологічного захисту в умовах, де виникає необхідність мінімізувати емоційні зв'язки для зменшення емоційного навантаження. Такий підхід допомагає уникати емоційного включення в проблеми інших, що дозволяє деякий час зберігати ресурси. Однак із часом, якщо стрес і далі триватиме, цинізм і деперсоналізація можуть призвести до повного вигорання та значного погіршення якості життя та роботи. Інші риси особистості, такі як екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду, макіавеллізм, нарцисизм та психопатія, не мали статистично значущого впливу ($p > 0,05$).

3. Редукція особистих досягнень (професійна мотивація). На основі результатів регресійного аналізу розглянуто вплив різ-

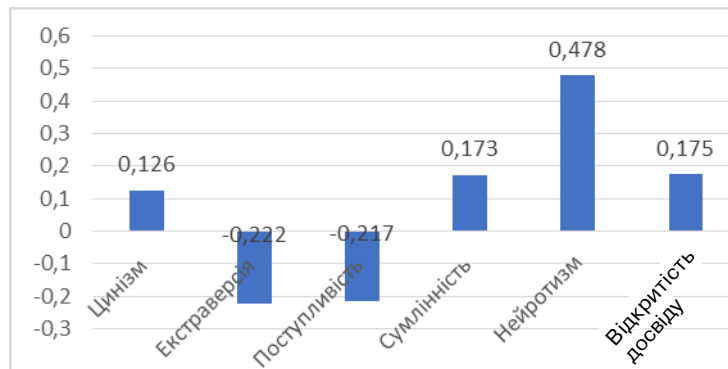


Рис. 3. Відносна сила і напрям впливу предикторів на показник емоційного виснаження

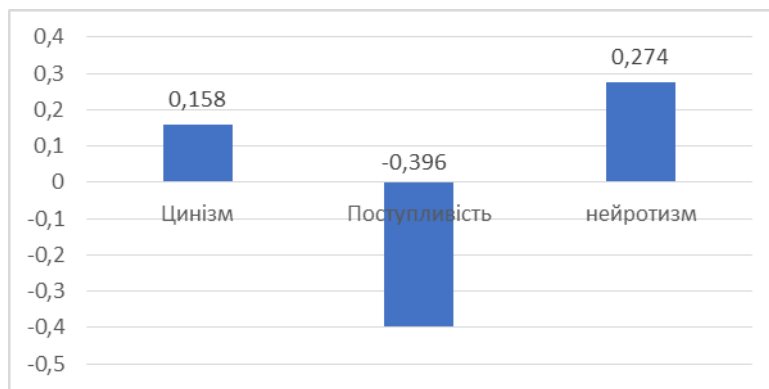


Рис. 4. Відносна сила і напрям впливу предикторів на показник емоційного виснаження

Моделі множинної регресії показника «деперсоналізація»

Змінні-предиктори	β (нестандартиз. коефіцієнт)	Стандартна похибка	t	Значимість
Модель А (R²=0,643; F=0,000)				
Константа	20,119	8,741	2,153	0,035
Екстраверсія	-0,142	0,122	-1,162	0,249
Поступливість	-0,518	0,129	-4,016	0,000
Сумлінність	-0,101	0,102	-0,988	0,327
Нейротизм	0,241	0,096	2,522	0,014
Відкритість досвіду	0,057	0,092	0,622	0,536
Цинізм	0,070	0,035	2,024	0,047
Макіавеллізм	-0,034	0,107	-0,314	0,754
Нарцисизм	0,070	0,139	0,506	0,614
Психопатія	0,273	0,146	1,876	0,065
Вік	-0,025	0,062	-0,400	0,690
Вислуга	0,059	0,054	1,095	0,277

них особистісних рис та психологічних скарг на рівень редукції. Значущими предикторами цього показника є когнітивні порушення ($\beta = -0,384$, $p = 0,030$), що може бути пов'язано з погіршенням таких когнітивних функцій, як пам'ять, увага, концентрація тощо, які індукують розвиток невпевненості в собі, неможливість вчасно та якісно виконати поставлене завдання. Емоційні порушення ($\beta = 0,479$, $p = 0,016$) та психосоматичні скарги ($\beta = -0,362$, $p=0,034$) також мають значний вплив на формування редукції особистих досягнень. Депресивні стани, тривога, стресові розлади є коморбідними до емоційного вигорання, та до втрати професійної ефективності зокрема. Показник нейротизму, має слабку статистичну значущість ($p = 0,051$), але свідчить про певний негативний зв'язок з редукцією. Це можна трактувати як потенційну схильність емоційно нестабільних індивідів до редукції, хоча потрібні додаткові дані для підтвердження цього зв'язку. Цинізм, поступливість, екстраверсія, відкритість досвіду, макіавеллізм, нарцисизм і психопатія не показали значущого впливу на рівень редукції ($p > 0,05$), що свідчить про низький або відсутній зв'язок між ними. Коефіцієнти толерантності та індекси інфляції дисперсії (variance inflation factor (VIF) для всіх змінних знаходяться в прийнятних межах, що вказує на відсутність

сильної колінеарності та свідчить про незалежність змінних і надійність моделі.

4. Загальне вигорання. Результати цієї моделі демонструють значний взаємозв'язок між вигоранням та досліджуваними особистісними і демографічними характеристиками. Включено такі предиктори, як: психопатія, екстраверсія, вік, загальний цинізм, вислуга, нарцисизм, сумлінність, відкритість досвіду, поступливість, макіавеллізм і нейротизм. Модель має високий коефіцієнт кореляції ($R=0.879$), що свідчить про сильну асоціацію між предикторами і рівнем емоційного вигорання та пояснює 77,2% варіативності. Стандартна похибка оцінки є прийнятною для даного рівня пояснювальної здатності і показує відносну точність моделі в прогнозуванні. Тест Фішера ($F=21,541$) зі ступенями свободи 11 і 70 є статистично значущим ($p=0.000$), що свідчить про те, що включені предиктори мають значний вплив на модель (таблиця 4).

Нестандартизований коефіцієнт для константи дорівнює 105,204 з високою значущістю ($p<0,001$), що вказує на базовий рівень вигорання за відсутності впливу предикторів. Нейротизм ($\beta = 1,0261$, ($p<0,001$) є одним із основних предикторів вигорання, враховуючи його зв'язок з емоційною нестабільністю. Екстраверсія, поступливість та сумлінність мають значущий негативний вплив на розви-

Таблиця 4

Загальна модель предикторів емоційного вигорання

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,879 ^a	,772	,736	8,6173	,772	21,541	11	70	,000

Примітка: ^a – предиктори: константа, психопатія, екстраверсія, вік, загальна цинізм, вислуга, нарцисизм, сумлінність, відкритість досвіду, поступливість, макіавеллізм, нейротизм

Таблиця 5

Моделі множинної регресії показника «загальне вигорання»

Змінні-предиктори	β (нестандартиз. коефіцієнт)	Стандартна похибка	t	Значимість
Константа	105,204	22,365	4,704	0,000
Вік	-0,186	0,158	-1,177	0,243
Вислуга	0,184	0,137	1,346	0,183
Естраверсія	-1,144	0,326	-3,507	0,001
Поступливість	-0,959	0,333	-2,878	0,005
Сумлінність	-0,622	0,269	-2,311	0,024
Нейротизм	1,026	0,243	4,213	0,000
Відкритість досвіду	0,088	0,240	0,368	0,714
Цинізм	0,174	0,088	1,973	0,052
Макіавеллізм	0,102	0,281	0,362	0,718
Нарцисизм	-0,024	0,359	-0,067	0,947
Психопатія	0,017	0,370	0,045	0,964

ток емоційного вигорання військовослужбовців, а цинізм, що може бути пов'язаний з загальною відчуженістю та негативним ставленням до соціального оточення, має позитивний вплив і знаходиться на межі статистичної значущості. Інші предиктори (відкритість досвіду, макіавеллізм, нарцисизм, психопатія): не показали статистично значущих результатів у цій моделі, що свідчить про їхній менш значний вплив на емоційне вигорання у вибірці, представленій у дослідженні. Значення коефіцієнтів толерантності та VIF (variance inflation factor) для всіх предикторів знаходяться в допустимих межах (толерантність > 0,1; VIF < 10), що свідчить про відсутність значної мультиколінеарності серед змінних і підтверджує стабільність оцінок моделі.

Висновки. У даному дослідженні прийняло участь 82 військовослужбовці Сухопутних військ Збройних Сил України. Більшість респондентів – здорові чоловіки віком понад 30 років. Всі респонденти є учасниками бойових дій, включаючи тривале перебування в зоні бойових дій під час повномасштабного вторгнення. Кількість осіб чоловічої статі була значно вищою, ніж жіночої, що було очікувано, враховуючи специфіку військового середовища. Більшість військовослужбовців мають середній та низький рівень емоційного вигорання, серед компонентів переважає виснаження та відчуження, що виникає внаслідок надмірних когнітивних та емоційних навантажень. Військовослужбовці-чоловіки мають більші показники щодо макіавеллізму, нарцисизму та психопатії, що пов'язано з готовністю приймати рішення та впевненістю у своїх силах та діях. Військовослужбовці-жінки більш екстравертовані, сумлінні та емоційно нестабільні. Емоційне вигорання у військовослужбовців більшою мірою детермінується рисами позитивної валентності, серед яких екстраверсія, поступливість, сумлінність (негативний вплив), а також нейротизм і цинізм (позитив-

ний вплив). Нейротизм зазвичай асоціюється з емоційною нестабільністю і може сприяти швидкому вигоранню, тоді як цинізм може посилювати відчуження від роботи, а високий рівень сумлінності може виступати як протектор від вигорання завдяки підвищеній здатності до самоконтролю та планування. Визначена модель дозволяє передбачати емоційне вигорання з високою точністю, вказуючи на важливість особистісних рис і демографічних характеристик як основних факторів ризику. Отримані результати можуть бути корисними для розробки превентивних стратегій, спрямованих на ідентифікацію груп ризику і зниження рівня емоційного вигорання шляхом роботи з ключовими особистісними предикторами. Феномен емоційного вигорання потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення, що і є перспективами подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барко В.І., Кирієнко Л.А., Барко В.В. Адаптація опитувальника «Великої п'ятірки» для використання психологами Національної поліції України. *Наука і правоохорона*. 2018. №3 (41). С. 229–236.
2. Клименко М.Р. «Світло» нарцисизму в структурі «темної тріади». *Психологічні науки*. 2017. № 4, том 1. С. 58–64.
3. Степанюк О., Мельниченко О. *Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів*. 2020. Київ.
4. Barrick M. R., & Mount M. K. The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*. 1991. 44(1) P. 1–26.
5. Blair R.J.R. Neurocognitive models of aggression, the antisocial personality disorders, and psychopathy. *Neurol. Neurosurg. Psychiatry*. 2001. Vol. 71. P. 727–731.
6. Judge T. A., Bono E. J., Ilies R., & Gerhardt W. M. Personality and leadership. *Journal of applied psychology*. 2002. Vol. 87(4), P. 765–780. doi:10.1037//0021-9010.87.4.765

7. Maslach C., Schaufeli W., & Leiter M. Job burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001. Vol.52(1). P. 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
8. Michel P.O. The Swedish Soldier and General Health Following Service in Peacekeeping Operations. Doctoral dissertation in Psychology. *Acta Universitatis Upsaliensis.* 2005. ISBN 91-554-6174-3
9. Paulhus D.L., Williams K.M. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality.* 2002. Vol. 36, P. 556–563.
10. Perlman B., & Hartman E. A. Burnout: Summary and future research. *Human Relations.* 1982. Vol. 35(4), P. 283–305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
11. Schaufeli W.B., De Witte H. & Desart S. Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual. *KU Leuven, Belgium: Internal report.* 2019
12. Selye, H. (1974). *Stress without Distress.* Philadelphia, PA: Lippincott
13. World Health Organization. *Burnout an “occupational phenomenon”:* *International Classification of Diseases.* Geneva. 2019

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ІНДИКАТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ RESILIENCE AS AN INDICATOR OF PERSONAL MENTAL HEALTH

У статті життєстійкість розглядається як маркер психічного здоров'я особистості. Зазначено, що високий рівень життєстійкості особистості впливає на психічне здоров'я людини та якість її життя. Життєстійка людина легко долає труднощі та життєві перешкоди, демонструє високий адаптаційний потенціал, життєву енергію та когнітивну гнучкість. Окреслено, що у структурі життєстійкості вчені виділяють три складові: включеність, вплив (контроль), виклик (прийняття ризику). Включеність – виражає ставлення особистості до себе, інших людей та світу, яка проявляється у залученості особистості до події життя. Вплив (контроль) характеризує собою паттерн здатності людини впливати на життєві події. Виклик (прийняття ризику) – характеристика, яка виражає здатність людини до ризику, позитивне прийняття змін та викликів. Визначено, що існують дві моделі пояснення причин виникнення життєстійкості. Перша розглядає життєстійкість як вроджену властивість особистості, яка забезпечує збереження її психічного здоров'я. Друга розуміє життєстійкість як набуту здатність, яка формується протягом життя людини під впливом життєвих подій. Точкою відліку появи життєстійкості вважають період раннього дитинства. У статті здійснено аналіз чинників формування життєстійкості: прояв актуальної зони розвитку та найближчої зони розвитку дитини; позитивні приклади для наслідування; вміння дитини управляти власним розвитком. Виділяють два рівні життєстійкості – індивідуальний та груповий. На індивідуальному рівні в життєстійкості вирізняються такі компоненти як залученість, контроль та прийняття ризику. На груповому рівні життєстійкості виокремлюються такі характеристики як смисли, цінності, смисложиттєві орієнтації, цілі, автономія, самоактуалізація, самоставлення, психологічне благополуччя та самоефективність. Резюмовано, що життєстійкість можна розглядати як інтегральну здатність, яка включає в себе загальні та спеціальні здібності. До загальних здібностей відносяться інтелект, базові особистісні установки, самосвідомість, смисложиттєві орієнтації, відповідальність. До спеціальних здібностей відносяться навички взаємодії з іншими людьми та навички подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: життєстійкість, структура життєстійкості, причини життєстійкості, прояви життєстійкості, ознаки життєстійкості.

In the article, vitality is considered as a marker of the mental health of an individual. It is noted that a high level of vitality of an individual affects a person's mental health and quality of life. A resilient person easily overcomes life's difficulties and obstacles, demonstrates high adaptation potential, vital energy, and cognitive flexibility. It is outlined that in the structure of sustainability, scientists distinguish three components: inclusion, influence (control), challenge (acceptance of risk). Involvement – expresses the attitude of the individual to himself, other people and the world, which is manifested in the involvement of the individual in life events. Influence (control) characterizes the pattern of a person's ability to influence life events. Challenge (acceptance of risk) is a characteristic that expresses a person's ability to take risks, positive acceptance of changes and challenges. It was determined that there are two models for explaining the causes of viability. The first considers vitality as an innate property of a person, which ensures the preservation of his mental health. The second understands resilience as an acquired ability that is formed during a person's life under the influence of life events. Early childhood is considered to be the starting point for the emergence of vitality. The article analyzes the factors of the formation of vitality: the manifestation of the actual development zone and the nearest zone of the child's development; positive role models; the child's ability to manage his own development. There are two levels of sustainability – individual and group. At the individual level, such components as involvement, control and risk-taking are distinguished in resilience. At the group level of sustainability, such characteristics as meanings, values, meaningful life orientations, goals, autonomy, self-actualization, self-attitude, psychological well-being and self-efficacy are distinguished. It is summarized that resilience can be considered as an integral ability that includes general and special abilities. General abilities include intelligence, basic personal attitudes, self-awareness, meaningful life orientations, and responsibility. Special abilities include the ability to interact with other people and the ability to cope with stressful situations.

Key words: sustainability, structure of sustainability, causes of sustainability, manifestations of sustainability, signs of sustainability.

УДК 159.922.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.32>

Назарук Н.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології розвитку
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Умови життя людини XXI століття часто є стресовими і навіть екстремальними. Причинами цього є швидкий темп і ритм життя, інформаційні та когнітивні перевантаження, соціальні, політичні, економічні та духовні пертурбації, трансформації та реформи. На теперішній час найбільшим стресовим чинником для українців є війна України з росією. Внаслідок цього є незадоволеною потреба у безпеці та

захищеності. Постійні ситуації загрози життю та здоров'ю стали звичною частиною життєдіяльності українців. Для того, щоб адаптуватися до екстремального і загрозливого сьогодення, людині потрібно володіти навичками подолання стресів та вирішення складних життєвих проблем, мати внутрішні ресурси, потенціал, резерви протистояння викликам життя, зберігаючи при цьому власну цілісність, суб'єктність, ідентичність, людську сут-

ність. Ці характеристики корелюють із поняттям «життєстійкість» особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «життєстійкість» було введено в 1970 році Сьюзен Кобейса. Дослідниця встановила взаємозв'язок життєстійкості зі стресовими ситуаціями та різноманітними захворюваннями. Левова частка досліджень даного феномену належить Сальватору Мадді, учневі Г. Олпорта та Г. Мюррея. Вчені виявили цікаву закономірність, що під впливом стресових чинників люди демонструють різну поведінку. Одна категорія людей у ситуації життєвих труднощів активізується, мобілізується, аналізує внутрішні резерви психіки і успішно долає проблему. А інша категорія людей здається, впадає в стан апатії, депресії, ступору, байдужості, пасивності, демонструють поведінку уникнення, бояться приймати рішення і що-небудь змінювати. Психологи вважають, що вибрана стратегія поведінки буде залежати від рівня життєстійкості особистості. Вони розглядають життєстійкість як інтегральну особистісну рису, яка відповідає за подолання стресових чинників і є внутрішнім психічним ресурсом особистості, при цьому дає можливість зберігати внутрішню цілісність, збалансованість, впевненість у собі, високий рівень працездатності та результативності діяльності. Життєстійкість особистості є резервом психіки, який дає можливість вирішувати проблеми у ситуації невизначеності, прогнозувати власне майбутнє, набувати нового досвіду та особистісно самовдосконалюватися та розвиватися. Людина з високим рівнем життєстійкості бачить у постійно мінливому світі нові можливості і перспективи та способи вирішення життєвих проблем, що сприяє її особистісному зростанню та розкриттю творчого потенціалу. Життєстійкість є складовою інноваційного потенціалу особистості.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку С. Мадді, життєстійкість – це структура установок та навичок, що відображає психологічну живучість та ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій та дає змогу перетворити зміни, стресові ситуації з потенційних катастроф у можливості успіху, зростання особистості. Вчений виділяє три складові життєстійкості: включеність, вплив (контроль), виклик (прийняття ризику).

Включеність – ключова характеристика ставлення людини до самої себе, до інших людей та до світу, яка виявляється у фізичній, психологічній, світоглядній, ціннісно-смісловій присутності у подіях життя. Людина живе

життя, а не стоїть осторонь, вона не просто спостерігає за життєвими подіями, а бере активну участь у них. Включеність мотивує особистість до самореалізації та самоактуалізації, лідерства, активної життєвої позиції, психічного здоров'я, дає можливість відчувати себе потрібною та значимою, без страху вирішувати життєві проблеми та не боятися змін. Людина з високим рівнем включеності є активною та діяльною, отримує задоволення від процесу життя. Людина з низьким рівнем включеності відчуває себе за бортом життя, відчуженою та ізольованою, не здатною впливати на життєві обставини.

Вплив (контроль) характеризує собою установку, що людина може впливати на життєві події. Така людина намагається адекватно знайти межі свого впливу та контролю і дотримуватися їх. Здатність та бажання все контролювати зумовлює вибір активних стратегій подолання стресових ситуацій, на противагу стану пасивності та безпорадності. Людина з високими показниками контролю є активною у виборі життєвих стратегій та життєвого шляху, вона задіює наявні внутрішні ресурси для розв'язання складних життєвих ситуацій.

Виклик (прийняття ризику) – центральна характеристика, яка демонструє бажання та вміння людини ризикувати, не боятися змін та викликів. Людина з високими показниками прийняття ризику всі випробування сприймає як імпульс для розвитку та здобуття нового досвіду, позитивного чи негативного, не важливо. Життя сприймається як гра, як виклик, можливість та випробування. Такій людині не потрібні стовідсоткові гарантії успіху, щоб діяти, вона чинить на свій страх і ризик. Прийняття ризику дає можливість людині вчитися на власних помилках, власному досвіді, а не очікувати від життя готових рецептів.

Поняттям, яке корелює з терміном «життєстійкість» є «резилентність (резильєнтність)». У перекладі резильєнтність означає стресостійкість, життєздатність, життєстійкість, еластичність, елястичність, пружність, напружість, пружкість, пружистість, відновлювальність, живучість, амортизація. Це пружна стійкість, яка проявляється у здатності швидко відновлювати свій емоційний, моральний, фізичний та психічний стан. Протилежний термін до резильєнтності є психологічна крихкість особистості.

Психологи по-різному розглядають причини виникнення життєстійкості. Одні вважають, що це є вроджена динамічна здатність людини, яка дає можливість конструктивно долати стресові події життя та зберігати стабільний рівень психічного та фізичного здоров'я, успішно адаптуватися до несприятливих обставин життя. Інші вважають, що життєстійкість є набутою характеристикою, яка добре піддається тренуванню

та вправляння психологічними вправами. Так чи інакше, важливим є те, що життєстійкість особистості можна розвивати [4].

Різні події нашого життя, а також цифрові виклики, такі як інтернет, соціальні мережі можуть впливати на життєстійкість людини і порушувати її, але також вони мобілізують розвивати навички емоційної саморегуляції, критичного мислення, стресостійкості, комунікації між цифровим світом і світом загалом. Великі потоки інформації в інтернеті та соціальних мережах, які до того ж можуть бути неправдивими або маніпулятивними, можуть знижувати рівень життєстійкості, викликати відчуття розгубленості, безпорадності, втрату контролю та довіри до життя. Цифрові технології впливають на наше мислення, самооцінку, спілкування, діяльність, сприйняття себе, інших людей та світу. Для того щоб зберігати свою життєстійкість від викликів цифрового світу потрібно контролювати час проведення в інтернеті та фільтрувати інформацію, вчитися навичкам критичного мислення та емоційної саморегуляції, відстоювати свої психологічні кордони в інтернет-середовищі, плекати позитивне та оптимістичне ставлення до себе, інших людей та життя, знаходити баланс між віртуальним та реальним життям, напрацьовувати соціальні зв'язки та контакти.

Сучасний світ характеризується дуже швидким темпом життя та великою кількістю стресорів, що негативно впливає на психічне здоров'я людини. Дослідження механізмів розвитку життєстійкості дає можливість актуалізувати стратегії подолання стресових ситуацій, досягти психологічного благополуччя, адаптуватися та самореалізуватися у житті.

Дослідження життєстійкості є актуальним напрямком психологічних студій, оскільки пов'язано з питаннями психічного здоров'я, соціально-психологічної адаптації, задоволеності собою та життям загалом, зі здатністю підтримувати ефективно спілкування з соціальним оточенням, зі здатністю досягати успіху у житті та відчувати суб'єктивне переживання щастя. Життєстійкість є індикатором здатності людини до індивідуальної саморегуляції. Її можна розглядати як модель стратегій подолання стресових ситуацій, яка перетворює їх з катастроф на можливість для саморозвитку та самовдосконалення. Життєстійкість є особистісним потенціалом людини і відповідно до цього твердження є вітальним стрижнем людини, який відображає подолання несприятливих обставин життя та адаптацію до них.

О. Чиханцова [5] розглядає життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, як багаторівневе, цілісне утворення, що включає рівні, які відповідають ієрархічній структурі якостей особистості. Дослідниця описує даний феномен як цілісну систему вза-

ємвідносин особистості зі світом, як ресурс, який сприяє збереженню психічного, соціального та фізичного здоров'я людини в мінливих умовах життєдіяльності. Життєстійкість характеризується мірою сформованості здатності особистості переживати та витримувати стресові події та обставини, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність, збалансованість та гармонійність та підтримуючи успішність життєдіяльності. Життєстійкість як цілісне системне утворення поєднує вагомі для особистості цілі та цінності, мотиви та потреби, ставлення та самоставлення, стильові паттерни поведінки. Високі показники життєстійкості, такі як залученість, контроль та прийняття ризику детермінують позитивне ставлення людини до самої себе та світу. Вивчення життєстійкості передбачає аналіз причин вчинків та поведінки особистості, оскільки дане поняття складається зі складових, що допомагають людині виживати у складних життєвих обставинах. Термін «життєстійкість» вчені розглядають як інтегральне особистісне утворення, психологічний феномен, інтегральну здатність, особистісну властивість, психологічну властивість.

Феномен життєстійкості розглядається в наукових категоріях екзистенційної психології та психології стресу та його подолання. На думку С. Мадді, життєстійкість є екзистенційною мужністю. Вчений виділяє у життєстійкості психологічний (підвищення інтересу до навколишнього світу та інших людей, зміна відношення до них) та діяльнісний компоненти (подолання стресових ситуацій, досягнення поставлених цілей, піклування про своє фізичне та психічне здоров'я) [3].

Початком зародження життєстійкості вчені вважають раннє дитинство. С. Мадді та С. Кобейса виділяють наступні чинники формування життєстійкості: знаходження актуальної зони розвитку та найближчої зони розвитку дитини, що проявляється в тому, що дорослий допомагає дитині виконувати те, що вона ще не може робити самотужки, а все інше дитина робить самостійно; адекватні приклади для наслідування; вміння дитини керувати особистісним потенціалом.

Життєстійкість характеризує феноменологію ставлення людини до себе, інших та світу та центральні базові установки, адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги, ресурс подолання життєвих випробувань, здатність особистості контролювати своє життя та управляти ним, ставитися до труднощів як позитивного досвіду та джерела особистісного зростання та ефективно з ними справлятися.

На індивідуальному рівні в життєстійкості виділяють такі складові як залученість, контроль та прийняття ризику. О. Чиханцова

емпірично встановила, що ці показники знаходяться на рівні нижче середнього. Це свідчить, що життєстійкість проявляється у здатності особистості зацікавлено та активно брати участь у різних життєвих подіях (залученість), але досліджувані не готові контролювати складні ситуації та керувати ними (контроль) і боятися нового, незвіданого, мінливого та боятися ризикувати (прийняття ризику) [5].

На груповому рівні в життєстійкості вирізняються такі параметри як смисли, цінності, смисложиттєві орієнтації, цілі, автономія, самоактуалізація, самоставлення, психологічне благополуччя та самоефективність. У своїх дослідженнях О. Чиханцова встановила кореляційні взаємозв'язки між цими характеристиками та життєстійкістю.

Поняття «життєстійкість» англійською мовою перекладається як «hardiness» і розглядається як здатність особистості долати стресові фактори. Проте термін «життєстійкість» не є аналогом копінг-стратегій, які описали Р. Лазарус та С. Фолкман. На думку цих вчених, копінг-стратегії (протистояння, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми і переоцінка) орієнтовані на подолання складних життєвих обставин, але можуть бути як продуктивними, ефективними, результативними, так і непродуктивними, неефективними та нерезультативними, це алгоритм, система дій, які можуть призводити як до прогресу, так і до регресу особистості. Тоді як життєстійкість це є ширшою категорією, вона є установкою на виживання, якістю особистості, що активізує внутрішній потенціал людини і дає можливість активно долати стрес, особистісно зростаючи [2].

Якщо у руслі екзистенційного підходу розглядати континуум понять «екзистенційна відвага» – «онтологічна тривога», то життєстійкість операціоналізує першу категорію і визначається як «відвага бути», «діяти всупереч» онтологічній тривозі. Також у цьому напрямку життєстійкість визначається як система ставлень особистості до самої себе, до інших людей та до світу.

На думку О. Чиханцової, життєстійкість є згустком життєвої сили людини, яка характеризує собою ступінь подолання складних стресових подій та самої себе, а також міра прикладених зусиль, робота над самовдосконаленням [5].

Л. А. Александрова пропонує вивчати життєстійкість як інтегральну здатність, яка включає в себе загальні та спеціальні здібності. До загальних здібностей відносяться інтелект, базові особистісні установки, самосвідомість, смисложиттєві орієнтації, відповідальність. Спеціальні здібності включають в себе навички взаємодії з іншими людьми та навички подолання стресових ситуацій. Дослідниця

доводить, що високі показники життєстійкості сприяють ефективній адаптації та утилізуванню прояви тривожності особистості. У людей з високою життєстійкістю рідко фіксуються прояви депресії, посттравматичного стресового розладу та використання пасивних та неадаптивних копінг-стратегій [1].

Життєстійкість не є сталою здатністю, вона змінюється протягом життя, може як посилюватися, так і слабшати. Вона детермінується такими чинниками як тип нервової системи, типологічні особливості, вік, стать, професія, соціальний статус та виявляється в емоційно-вольовій та когнітивній саморегуляції, стратегіях подолання стресових ситуацій.

Життєстійкість є захисним механізмом у стресових ситуаціях за допомогою когнітивної оцінки та стратегій поведінки. Люди з високим рівнем життєстійкості виявляють активну життєву позицію і ефективно долають будь-які життєві проблеми, сприймаючи цей досвід як позитивний. Вони вирізняються оптимізмом, адекватною самооцінкою, реалістичним ставленням до подій життя, високою мотивацією досягнень. Люди з низьким рівнем життєстійкості часто є песимістами, мають занижену самооцінку, високу тривожність, нереалістичне відношення до життя, низьку мотивацію досягнень, світ як потенційну небезпеку, використовують механізми психологічного захисту.

Життєстійкість, за С. Мадді, розвивається трьома техніками: реконструкцією ситуацій, фокусуванням, компенсаторним самовдосконаленням.

Реконструкція ситуацій. Це можна робити за допомогою драматизації або форум-театру. Психолог пропонує складні життєві ситуації та проблеми, які потрібно учасникам вирішити, використовуючи рольове програвання. Реконструкція ситуацій дає можливість усвідомити, які помилки людина робить у стресових обставинах, які стратегії слід обирати для подолання стресових ситуацій і взагалі як розуміти, коли обставини є стресовими. Програючи уявні стресові події людина може знайти рішення самостійно або за допомогою інших учасників та побачити причинно-наслідкові зв'язки, обрати найоптимальніший варіант вирішення проблеми.

Фокусування. Може використовуватися тоді, коли немає можливості перетворювати, змінювати стресові події. Часто на прийняття оптимального рішення впливають несвідомі, приховані або погано усвідомлювані емоції. Ця техніка дає можливість їх виявити та зрозуміти. Можна навчитися трансформувати стресові обставини, бачити не тільки негативні моменти, а й позитивні можливості.

Компенсаторне самовдосконалення. Коли зміна, перетворення стресових подій не можлива, то тоді доцільно переносити увагу на інші ситуації, які пов'язані зі стресовими обстави-

нами. Розв'язання суміжних ситуацій сприятиме самоусвідомленню та полегшенню у прийнятті рішення.

С. Мадді також створив програму підвищення життєстійкості, яка включає в себе релаксаційні техніки (дихальні практики, м'язове розслаблення, зігрівання рук, методи біологічного зворотного зв'язку), здорове харчування, навчання вирішення проблем та комунікації, вивчення емоційних рис характеру, розвиток навичок спілкування і соціальної підтримки, фізичні вправи, викорінення шкідливих звичок (вживання спиртного, паління, переїдання). Він здійснював контроль результатів впродовж року з метою попередження регресу.

Висновки. Життєстійкість – це динамічний процес, що проявляється в адаптації людини до життєвих труднощів та екстремальних ситуацій, набутті позитивного життєвого досвіду пов'язаного з різними випробуваннями та змінами, здатності протистояти проблемам, стресу та негативним впливам зовнішнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Стрес, життєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній міграції. *Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та по-воєнного часу: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.)*. Київ: Талком, 2023. С. 16–22.
2. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 28 лютого – 1 березня 2019 року*. С. 48–51.
3. Дзвоник Г. П. Здоров'я та життєстійкість особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. 18 листопада 2020 року*. С. 47–48.
4. Прищак М. Д., Бровченко В. В. Життєстійкість особистості. *Матеріали LIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 20–22 березня 2024 р.* С. 44–47.
5. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708354/6/Chykhantsova.pdf>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ ГРУП ПІДТРИМКИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PERSONAL GROWTH IN SUPPORT GROUP PARTICIPANTS

Автори статті акцентують увагу на тому, що особистісне зростання в групах підтримки відбувається через самопізнання, розвиток емоційної відкритості та вміння приймати підтримку. Учасники вчаться не тільки краще розуміти власні емоції, а й ефективно взаємодіяти з іншими, що підвищує їхні комунікативні навички та емоційний інтелект. Цей процес допомагає людям змінювати свої погляди на проблеми, позбуватися негативних переконань і будувати позитивні моделі поведінки. Нові перспективи отримані через групову взаємодію, сприяють формуванню більш оптимістичного бачення майбутнього та спрямовують до подальшого саморозвитку.

Розглянуто психологічні теорії, які пояснюють функціонування груп підтримки та їхній вплив на особистісний розвиток учасників. Самоактуалізація, за теорією А. Маслоу, є верхнім рівнем піраміди потреб і відображає прагнення до розвитку власного потенціалу, що може бути підтримано через групи взаємодії. Підхід до терапії К. Роджерса, засновника гуманістичної психології, базується на вірі в потенціал кожної людини до особистісного зростання та самореалізації, якщо їй забезпечити атмосферу безумовного прийняття, емпатії та конгруентності. За теорією соціального навчання А. Бандури, в групах підтримки учасники формують власну поведінку через спостереження за іншими, отримуючи емоційну підтримку та нові соціальні навички. К. Левін в рамках теорії «поля сил» пояснював вплив групової динаміки на особистісний розвиток, та стверджував, що кожна особистість перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх сил, які формують її поведінку. Психодрама Я. Морено – це можливість для катарсису і самовираження, що є потужним інструментом особистісного зростання.

Виявлено психологічні механізми особистісного зростання в групах підтримки, серед яких: рефлексія та самосвідомість, емоційна підтримка та емпатія, соціальне навчання, ідентифікація та почуття приналежності, позитивне підкріплення, когнітивна переоцінка та ін.

Ключові слова: групи підтримки, особистісне зростання, психологічні аспекти, психологічні механізми, психологічні теорії.

The authors emphasize that personal growth in support groups occurs through self-discovery, development of emotional openness, and the ability to accept support. Participants learn not only to better understand their own emotions but also to interact effectively with others, which enhances their communication skills and emotional intelligence. This process helps individuals change their perspectives on problems, shed negative beliefs, and build positive behavioral models. New perspectives gained through group interaction contribute to forming a more optimistic vision of the future and guide further self-development.

The article examines psychological theories that explain the functioning of support groups and their impact on participants' personal development. Self-actualization, according to A. Maslow's theory, is the highest level of the hierarchy of needs and reflects the aspiration to develop one's potential, which can be supported through interaction groups. C. Rogers' approach to therapy, as the founder of humanistic psychology, is based on the belief in each person's potential for personal growth and self-realization, given an atmosphere of unconditional acceptance, empathy, and congruence. According to A. Bandura's social learning theory, in support groups, participants shape their behavior through observing others, receiving emotional support, and acquiring new social skills. K. Lewin, within the framework of the «field theory», explained the influence of group dynamics on personal development, asserting that each individual is under the influence of internal and external forces that shape their behavior. J. Moreno's psychodrama offers an opportunity for catharsis and self-expression, serving as a powerful tool for personal growth.

The study identifies psychological mechanisms of personal growth in support groups, including: reflection and self-awareness, emotional support and empathy, social learning, identification and sense of belonging, positive reinforcement, cognitive reappraisal, and others.

Key words: support groups, personal growth, psychological aspects, psychological mechanisms, psychological theories.

УДК 159.923.2:364.624.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.33>

2024.66.33

Ніколаєв Л.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології,
завідувач навчально-методичної
лабораторії психології групової роботи
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Хаметова Л.М.

старший викладач кафедри психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. В контексті зростання кількості соціальних і психологічних викликів, з якими стикається сучасне суспільство проблема особистісного зростання учасників груп підтримки є вкрай актуальною. Групи підтримки відіграють дієву роль у забезпеченні безпечного простору для тих, хто переживає важкі життєві ситуації (втрати, залежності, травми, захворювання тощо), створюють можливість не лише отримати емоційну підтримку, а й сприяють процесу особистісного зростання, який є невід'ємною складовою реабілітації та адаптації. Особистісне зростання учасників груп підтримки

відбувається через усвідомлення власних емоцій, вміння приймати допомогу інших та підтримувати одне одного. Такий підхід допомагає покращити навички комунікації, емпатії, розвитку емоційного інтелекту, а для кожної людини в умовах стресу це важливо. Учасники груп отримують нові перспективи та моделі поведінки, які допомагають їм переосмислити свої проблеми, позбутися негативних установок та сформувані позитивне бачення майбутнього.

Групи підтримки також сприяють інтеграції учасників у нові соціальні структури, де вони можуть відчути себе частиною спільноти, що

знижує відчуття ізоляції. Знання та досвід, отримані в групах підтримки, допомагають людям не лише відновити психологічну рівновагу, а й побудувати стійку основу для подальшого розвитку та успіху. В сучасному світі, де емоційна підтримка та психічне здоров'я є важливими аспектами добробуту, роль груп підтримки значно зросла: вони стають незамінним інструментом для зміцнення емоційної стійкості та розвитку позитивної самооцінки, що сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресії серед учасників.

Мета статті – розглянути психологічні теорії, які пояснюють функціонування груп підтримки та їхній вплив на особистісний розвиток учасників та виявити основні механізми, які сприяють особистісному зростанню учасників груп підтримки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження особистісного зростання, особливо в контексті груп підтримки, має глибокі корені в психології та соціології. Серед найбільш відомих зарубіжних науковців варто назвати Р. Брауна, К. Вілбера, Т. Джордана, Е. Едмондсона, К. Левіна, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Селігмана, С. Уїтбоурна, П. Якобсона, І. Ялома та ін. Українські вчені зосереджуються на різних аспектах проблеми особистісного зростання людей різної вікової категорії та професійної спрямованості. Так, І. Булах вивчає психологічні основи особистісного зростання підлітків. М. Дворник, В. Климчук, Т. Лазоренко, Б. Ларіна, К. Мирончак, Т. Титаренко, В. Савінов та ін. досліджують соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій; О. Кокун, Н. Лозінська, В. Олійник, І. Пішко та ін. – основи посттравматичного зростання учасників бойових дій; О. Бондар, С. Гозак, О. Єлізарова, Н. Лебединець, А. Парац, Т. Станкевич, Л. Товкун, В. Чорна – адаптивні копінг-стратегії українців під час війни; Ю. Гундertaйло – психологічні аспекти відновлення життєвої неперервності внутрішньо переміщених осіб; А. Черкаський – групову взаємодію в екстремальних ситуаціях; О. Штепа – основні риси особистісної зрілості, серед яких вона визначає: відповідальність, толерантність, автономність, креативність, контактність і синергічність [9].

Виклад основного матеріалу. Психологічні аспекти особистісного зростання в групах підтримки являють собою комплексну та багатогранну тему. Сучасна психологічна наука розглядає особистісне зростання як динамічний процес якісних змін у структурі особистості, що призводить до підвищення рівня самоусвідомлення, розширення потенціалу та поглиблення здатності до адаптивної взаємодії з навколишнім середовищем. Групи підтримки, як специфічне соціально-психоло-

гічне середовище, створюють унікальні умови для каталізації особистісного розвитку та соціальної взаємодії, надаючи індивіду можливість для рефлексії, емоційного обміну та експериментування з новими моделями поведінки. Їхнє функціонування і вплив на учасників пояснюються низкою психологічних теорій, які допомагають зрозуміти, як і чому ці групи сприяють особистісним змінам. Так, за теорією самоактуалізації А. Маслоу, саме самоактуалізація є верхнім рівнем у піраміді потреб людини і означає прагнення до розвитку власного потенціалу. Групи підтримки можуть слугувати середовищем, де учасники мають можливість реалізувати свої потреби в соціальній взаємодії, саморозвитку та досягненні особистих цілей. Тобто, ці групи створюють сприятливі умови для розвитку самосвідомості, емпатії та мотивації до особистісного зростання. К. Роджерс, засновник гуманістичної психології та розробник клієнт-центрованої (особистісно-орієнтованої) терапії, наголошував на важливості безумовного прийняття та емпатії в терапевтичних стосунках. Його підхід до терапії базується на вірі в потенціал кожної людини до особистісного зростання та самореалізації, якщо їй забезпечити атмосферу безумовного прийняття, емпатії та конгруентності (співзвучності між внутрішнім і зовнішнім станами). Теорія соціального навчання А. Бандури стверджує, що поведінка людей значною мірою формується через спостереження за іншими та моделювання їхньої поведінки. У групах підтримки учасники отримують прямий досвід, через спостереження за поведінкою інших вчаться новому, отримують емоційну підтримку та нові поведінкові стратегії. Такий досвід дозволяє їм розвивати нові соціальні навички, які можна застосовувати в інших контекстах [2; 3]. К. Левін в рамках своєї теорії «поля сил» пояснював вплив групової динаміки на особистісний розвиток. Він стверджував, що кожна особистість перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх сил, які формують її поведінку. У групах підтримки ці сили можуть змінюватися через взаємодію з іншими людьми. За Левіним, група виступає полем для експериментів, де учасники можуть спробувати нові поведінкові моделі і перевірити їх на ефективність. Я. Морено розробив метод психодрами, в якій учасники грають ролі в груповій терапії, відтворюючи життєві ситуації, що дозволяє їм вирішувати особисті проблеми в безпеці. Психодрама створює можливість для катарсису і самовираження – це сприяє більш глибокому розумінню себе та інших, що може стати потужним інструментом особистісного зростання [3]. Отже, в групах підтримки учасники можуть отримувати емоційну, соціальну та когнітивну підтримку, що підвищує їхній рівень задоволення від участі.

В свою чергу, це стимулює подальшу активність у групі, підвищує взаєморозуміння і підтримку між учасниками, що й сприяє їхньому особистісному розвитку.

Розглянемо далі на основі наукового аналізу джерел з теми дослідження психологічні механізми особистісного зростання в групах підтримки, які включають низку важливих процесів. Так, *рефлексія та самосвідомість* допомагає аналізувати власні переживання та емоції, краще розуміти внутрішні ресурси, власні цілі та адаптуватися до змін. Учасники груп підтримки здобувають навички саморегуляції та критичного мислення для глибшого розуміння себе та розвитку самосвідомості, що є важливою частиною особистісного зростання. *Емоційна підтримка та емпатія* також відіграють важливу роль. Групи підтримки створюють безпечне середовище, в якому учасники можуть ділитися своїми емоціями без страху засудження, а співчуття та підтримка один одного допомагають відчувати себе зрозумілими та прийнятими. Все це допомагає розвивати емпатію, сприяє кращому розумінню емоцій інших людей, що стимулює розвиток впевненості в собі. Ще одним механізмом особистісного зростання є *соціальне навчання*, оскільки учасники вчаться не тільки на власному досвіді, а й через спостереження за поведінкою інших. У процесі взаємодії вони отримують нові моделі поведінки, адаптивні стратегії та навички вирішення проблем, які можна застосовувати в реальному житті. Група стає своєрідною лабораторією, де учасники можуть експериментувати з новими формами поведінки та взаємодії, що допомагає їм краще розуміти соціальні процеси та вдосконалювати власні соціальні навички. Групи підтримки забезпечують *ідентифікацію та почуття приналежності* до спільноти, де люди можуть знаходити однодумців і відчувати, що їхні проблеми та виклики розділяються іншими. Таким чином зменшується почуття ізоляції й через взаємодію відбувається особистісний розвиток. Взаємна підтримка та схвалення від інших учасників стимулюють розвиток почуття власної цінності та самооцінки, що означає *позитивне підкріплення*, яке допомагає знижувати тривогу, покращує настрій і підвищує впевненість у власних силах. *Когнітивна переоцінка* створює умови членам групи для переосмислення власних думок/установок, визначення нових перспектив щодо своїх проблем – це дозволяє швидко реагувати на зміни в особистому та соціальному житті, виробляти стратегії для ефективної адаптації [1; 4; 5; 6; 10]. Таким чином, названі процеси складають механізми особистісного зростання в групах підтримки, що стимулює внутрішню трансформацію і розширення особистісних меж.

Важливо зазначити, що аналіз психологічних механізмів особистісного зростання в групах підтримки вимагає детального розгляду феноменів групової динаміки, зокрема процесів соціальної фасилітації, нормативного впливу та формування групової ідентичності. Кожен із цих процесів було вивчено й описано провідними психологами, що дозволяє глибше зрозуміти їхню роль у розвитку особистості в груповому контексті. Так, *соціальна фасилітація* – це коли людина краще виконує завдання, якщо поруч є інші. Даний феномен вперше дослідив Н. Тріплетт (1898), який показав, що люди часто працюють швидше в присутності інших. Подальші дослідження Р. Зайонца (1965) уточнили це явище, показавши, що присутність інших полегшує виконання простих або добре засвоєних завдань, але може ускладнити виконання складних чи нових завдань. У групах підтримки соціальна фасилітація може проявлятися через мотивацію учасників краще висловлювати свої думки та емоції або ефективніше вирішувати проблеми завдяки присутності однодумців. *Нормативний вплив* стосується тиску групи на її членів, щоб вони відповідали нормам і правилам, прийнятим у цьому середовищі. С. Еш (Аш) у своїх експериментах (1951) продемонстрував, як люди змінюють власні відповіді під впливом групи навіть тоді, коли знають, що ці відповіді хибні [3; 7]. У контексті груп підтримки це явище може проявлятися через адаптацію поведінки учасників відповідно до очікувань групи, що іноді може як сприяти, так і обмежувати їхнє особистісне зростання. Проте в ідеально функціонуючих групах підтримки нормативний вплив стимулює учасників до позитивних змін, включаючи розвиток емпатії, саморефлексії та відкритості. Важливим процесом у груповій динаміці є *формування групової ідентичності*, що підкреслює почуття приналежності до групи. А. Таджфел (1981), вказував, що люди схильні формувати частину своєї ідентичності через приналежність до соціальних груп. У групах підтримки процес формування ідентичності сприяє створенню почуття спільності серед учасників, що зміцнює їхню емоційну безпеку і підвищує рівень довіри. Це дозволяє учасникам відкрито ділитися своїми переживаннями та експериментувати з новими моделями поведінки [2; 8].

Особлива увага, на наш погляд, має бути приділена ролі емоційного резонансу та взаємної підтримки у створенні безпечного психологічного середовища, яке є необхідною умовою для саморозкриття та експериментування з новими аспектами ідентичності. Емоційний резонанс виникає, коли учасники групи реагують на емоції один одного, що, власне, й сприяє почуттю взаєморозуміння та

єдності. Цей механізм, описаний К. Роджерсом у рамках його особистісно-центрованого підходу, допомагає учасникам відчувати, що їхні емоції та переживання важливі й визнаються іншими членами, що зміцнює їхню довіру до групи. Такий резонанс дозволяє учасникам безпечно ділитися своїми внутрішніми почуттями та ідентичністю [3; 9]. Щодо взаємної підтримки зазначимо, що її роль є суттєвою в груповій динаміці, адже учасники не тільки отримують допомогу, а й надають її іншим, що створює відчуття спільної відповідальності та співпраці. Концепція підтримуючої групи І. Ялома підкреслює терапевтичний ефект групової взаємодії завдяки створенню атмосфери довіри. Учасники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, отримуючи взаємну підтримку, що сприяє вирішенню проблем і розвитку соціальних навичок. Групова терапія допомагає зрозуміти, що проблеми не є унікальними, і досвід інших може бути корисним. Однак можуть виникати виклики: групове мислення чи надмірна залежність від групи, що може перешкоджати самостійності. Тому важливим є баланс між підтримкою та розвитком відповідальності для довготривалого прогресу [10].

В забезпеченні оптимальних умов особистісного зростання учасників групи значимою є роль фасилітатора, адже він не лише керує процесом, а й виступає гарантом безпечного психологічного середовища. Це вимагає високого рівня професійної компетентності, зокрема здатності фасилітатора знаходити баланс між директивністю та недирективністю, коли учасникам надається свобода для самовираження, але при цьому зберігається структурована форма взаємодії. Значну увагу слід приділяти розпізнаванню групових динамік: емоційного резонансу, лідерських ролей та формування групової ідентичності. Фасилітатор також повинен ефективно реагувати на етапи розвитку групи – від формування до розпаду – і вчасно втручатися, коли виникають конфлікти або перешкоди в особистісному зростанні окремих учасників. У груповій терапії (зокрема в питаннях конфіденційності, управління вразливістю учасників, встановлення чітких меж та уникнення експлуатації емоційного стану групи) вагомим є етичний аспект. Всі ці чинники складають основи для створення атмосфери безумовного прийняття та конгруентності, що сприяє особистісному зростанню та трансформації кожного учасника.

Далі варто зупинитися на питаннях довгострокового впливу участі в групах підтримки на особистісне зростання. Участь у групах підтримки має значний позитивний вплив на особистісне зростання та психічне здоров'я учасників, оскільки групи створюють середовище, де люди можуть відкрито ділитися сво-

їми переживаннями, отримувати підтримку від інших учасників і працювати над своїми внутрішніми проблемами. Б. Олексієнко звертає увагу щодо психологічної підтримки в групах, куди входять комбатанти, й визначає основну мету – розвиток особистості, зміцнення «Я-концепції» та формування нових життєвих смислів, що допомагає коригувати уявлення комбатанта про себе та його ставлення до реальності [6].

В перші дні повномасштабного вторгнення РФ в Україну створення груп психологічної допомоги стало актуальним і нагальним завданням фахівців. У контексті актуальних соціально-психологічних викликів, що постали перед суспільством, 28 лютого 2022 року О. Зінко ініціювала заснування груп підтримки в рамках діяльності громадської організації «Соціальний проект «Разом». Координацію волонтерської діяльності проекту здійснювала К. Борисенко, фахівець у галузі психології та активна учасниця ініціативи. Основною метою даного проекту є збереження та підвищення психічного здоров'я українців які постраждали від наслідків війни [7].

Дані опитування показали, що в результаті роботи таких груп в учасників відбулося «підвищення рівня толерантності, автономії, контактності, креативності, відповідальності, децентрації та самосприйняття при зниженні конфліктності, прагнення домінувати, відчуженості, страху невизначеності» [5, с. 142]. Результати досліджень щодо особистісного зростання (О. Вознесенська, В. Вронська, П. Горностаї, І. Грибенко, О. Купреєва та ін.) в групах підтримки для різної цільової аудиторії (медичні сестери дошкільних навчальних закладів; профільні/непрофільні та «старі»/«нові» класи школи; групи підтримки для батьків студентів з інвалідністю та ін.) показують, що тренінги, рольові ігри, семінари, групові дискусії, психогімнастика та ін. форми роботи в групах допомагають учасникам відчувати, що вони не самотні у своїх труднощах, зменшують почуття ізоляції та допомагають знайти нові способи подолання стресових ситуацій (це впливає на підвищення самооцінки, емоційної стійкості, формування навичок ефективного реагування на життєві виклики), сприяють розвитку лідерських якостей, підвищують професійну компетентність тощо. Крім того, групи підтримки є безпечним простором для самовираження, де можна експериментувати з новими поведінковими моделями та вчитися краще керувати власними емоціями, сприяють покращенню комунікативних навичок та розвитку емпатії. Учасники вчать краще розуміти емоції інших людей і підтримувати їх, що також підсилює їхні міжособистісні стосунки за межами групи [1; 3; 4]. Однак довготривала участь у групах підтримки може мати певні нега-

тивні наслідки, якщо групова динаміка не контролюється належним чином. На наш погляд, одним із ризиків є формування залежності від групи, коли учасники починають покладатися на групу як на єдине джерело емоційної підтримки, що може перешкоджати їхній здатності самостійно вирішувати проблеми. Це може призвести до того, що люди стають менш автономними і менш впевненими у своїх силах поза груповим середовищем. Іншою проблемою може бути групове мислення, коли учасники уникають критичного мислення та незалежної думки, аби не конфліктувати з іншими членами групи або фасилітатором, що може перешкоджати особистісному зростанню та розвитку власного «Я». Крім того, деякі учасники можуть почати занадто залежати від позитивних реакцій інших членів групи, що посилюватиме їхню потребу в зовнішньому схваленні і зменшуватиме здатність до самостійного прийняття рішень. Таким чином, хоча участь у групах підтримки має переважно позитивний вплив, важливо враховувати потенційні ризики та забезпечувати баланс між груповою підтримкою та розвитком самостійності, аби уникнути залежності від групи або інших негативних наслідків.

У перспективі важливим напрямом подальших досліджень стануть культурні та соціальні аспекти особистісного зростання в групах підтримки. Вплив культурних норм, соціальних очікувань та гендерних стереотипів на процеси індивідуальної трансформації в груповому контексті потребує глибокого аналізу та осмислення. Крос-культурні дослідження можуть надати цінні інсайти щодо універсальних та культурно-специфічних механізмів особистісного зростання в групах підтримки.

Висновки. Психологічні теорії, які пояснюють функціонування груп підтримки, підкреслюють важливість соціальної фасилітації, емоційної взаємодії та зворотного зв'язку для особистісного зростання учасників. Такі концепції, як «поле сил» К. Левіна, теорія соціального навчання А. Бандури згідно якої в групах підтримки учасники отримують емоційну підтримку та переймають нові поведінкові стратегії, спостерігаючи за прикладами інших, ідеї І. Ялома про баланс між груповою підтримкою і особистою відповідальністю та ін. пояснюють, як групи створюють середовище для самопізнання та експериментування з новими моделями поведінки. Крім того, завдяки взаємодії в групах учасники можуть випробовувати нові соціальні ролі, аналізувати свій досвід, отримувати

зворотний зв'язок та підтримку, що допомагає їм краще розуміти себе і навколишній світ, розвивати емоційний інтелект, самоусвідомлення та соціальні навички. Процесу особистісного розвитку сприяють основні психологічні механізми, серед яких рефлексія, зміна поведінкових моделей, підвищення самооцінки, розвиток емоційної компетентності та ін. Важливу роль у цьому процесі відіграє фасилітатор, який підтримує динаміку групи та забезпечує безпечний простір для саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вронська В.М. Група особистісного зростання медичних сестер дошкільних навчальних закладів як інноваційна форма роботи. *Health & Education*. 2023. Вип. 2. С. 10–18. <https://doi.org/10.32782/health-2023.2.2>
2. Дворник М.С. Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 1. С. 118–126. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-16>
3. Динамічні процеси в малій групі: соціально-психологічний вимір освітнього середовища: монографія / П.П. Горностай, О.Л. Вознесенська, І.В. Грибенко, Купрєєва та ін.; за наук. ред. П.П. Горностая. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 190 с.
4. Купрєєва О.І. Сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. 73 с.
5. Мітченко К. Вплив груп психологічної підтримки на формування особистісної зрілості учасників. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: доба нестійкої інституційності: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Дніпро, 5 травня 2023). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 140–143.
6. Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 12 (1). С. 204–218.
7. Сайт соціального проекту «Разом». URL: <https://razom.live/> (дата звернення: 15.10.2024 р.)
8. Саніна Т.О. Дослідження національної та етнічної ідентичності: теоретичний огляд. *Наукові записки*. 2005. Т. 46. С. 22–26.
9. Штепа О. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 210 с.
10. Ялом І.Д. Питання життя і смерті. 2021. Київ: Книжковий Клуб «Клуб сімейного дозвілля». 272 с.

ТРИВОГА ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯВИЩ В ПОДРУЖНЬОМУ ЖИТТІ

ANXIETY AND MARITAL SATISFACTION: THE INTERRELATIONSHIP OF PHENOMENA IN MARRIED LIFE

У статті розглядають явища задоволеності шлюбом та тривоги. Підхід зорієнтований на розгляд явищ, як пов'язаних та таких, що мають взаємний вплив. В першій частині ми звертаємось до теоретичних засад для глибшого розуміння явищ задоволеності шлюбом та тривоги в сучасній науці. Ми звертаємо уваги на те, що ці явища є такими, що переживаються людиною суб'єктивно, виходячи з її стану, ресурсів та поглядів на життя.

Сама по собі тривога сприймається людиною, як суб'єктивно некомфортна, але є необхідною для адекватного пристосування до умов життя. При цьому надмірний рівень тривоги стає фактором, який може негативно впливати на стосунки людини з партнером у шлюбі. Сама по собі тривога може бути не пов'язана з умовами шлюбних стосунків. Наприклад, в ситуації війни росії проти України тривога є нормальною відповіддю на існуючі умови. В дослідженні показано, що задоволеність шлюбом може знижувати тривогу, яку переживає особистість.

Задоволеність шлюбом також є суб'єктивним показником і формується під впливом сімейної взаємодії та індивідуальних рис подружжя. Про те це доволі універсальна характеристика, яка дає розуміння того, наскільки комфортно і безпечно почувається людина в шлюбі.

Незадоволеність шлюбом впливає на психічний стан людини. Вона призводить до конфліктів або до пасивної агресії, відчуття незадоволеності різними сферами життя, вибухових конфліктів через дрібниці. Так відбувається в разі, якщо незадоволеність шлюбом не є достатньо усвідомленою.

В проведеному дослідженні знайдена кореляція між відчуттям тривоги та задоволеності шлюбом. Після вивчення інформації та проведення дослідження ми вважаємо важливим проводити корекційну роботу, направлену на підвищення рівня задоволеності шлюбом для того, щоб знизити рівень тривоги в партнерів.

Ключові слова: сім'я, шлюб, задоволеність шлюбом, тривога, подружжя, стосунки.

The article examines the phenomena of marital satisfaction and anxiety. The approach is oriented toward viewing these phenomena as interconnected and mutually influential. In the first part, we focus on theoretical foundations to gain a deeper understanding of marital satisfaction and anxiety in modern science. We note that these phenomena are subjectively experienced by individuals based on their state, resources, and perspectives on life.

Anxiety itself is perceived as subjectively uncomfortable, but it is necessary for adequate adaptation to life conditions. However, an excessive level of anxiety can become a factor negatively affecting a person's relationship with their spouse. Anxiety may not always be directly related to marital conditions; for example, during the Russian war against Ukraine, anxiety is a normal response to prevailing circumstances. The study shows that marital satisfaction can reduce the level of anxiety experienced by an individual.

Marital satisfaction is also a subjective indicator, shaped by family interactions and individual characteristics of the spouses. Nonetheless, it is a fairly universal characteristic that reflects how comfortable and safe a person feels in marriage. Marital dissatisfaction impacts an individual's mental state, often leading to conflicts, passive aggression, feelings of discontent across various areas of life, and explosive conflicts over minor issues. This tends to occur when marital dissatisfaction is not fully realized.

The study found a correlation between the feeling of anxiety and marital satisfaction. After reviewing the information and conducting research, we consider it important to undertake corrective work aimed at enhancing marital satisfaction to help reduce anxiety levels in partners

Key words: family, marriage, marital satisfaction, anxiety, spouses, relationships.

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.34>

Озерова І.В.

студент 6 курсу кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Кучманіч І.М.

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

Вступ. Актуальність теми пов'язана зі змінами, що відбуваються як у визначенні інституту сім'ї та і в самому явищі. Традиційні функції сім'ї частково відмирають, а частково замінюються іншими складовими. І емоційне регулювання, відчуття комфорту і захищеності, подолання відчуття тривоги стають важливими на рівні зі спільним веденням побуту та економічною підтримкою.

Наразі партнери не потребують один одного для фізичного виживання. Першочерговим стає задоволення емоційних потреб і взаємна підтримка. Особливо сильно це стало помітно серед сімейних пар нашої країни зараз – в період Великої Війни. Сім'я тепер має різні форми: подружжя може бути розділене на роки через виїзд одного, може зустрі-

чатися час від часу за умови служби в Силах Оборони чоловіка чи дружини, може проживати разом. Але, згідно опитувань, більше 70% українців відчувають знервованість і напругу, і 52% – тривожність [13]. Це стани, в яких людина потребує підтримки і безпечної взаємодії з близькими [1].

Метою дослідження було з'ясувати сутність явищ тривоги, задоволеності шлюбом та виявити чи існує між ними взаємний вплив. Ми припустили, що ці явища зворотно корелюють. І тому можливий терапевтичний вплив з ціллю зниження тривоги через підвищення задоволеності шлюбом.

Виклад основного матеріалу. Отримувати задоволення від життя – це суб'єктивне переживання об'єктивно необхідне кожній

людини. Деякі потреби можна задовільнити самостійно, для інших потрібен партнер. Партнерства, де потреби задовольняються достатньо, стають вдалим шлюбом. І задоволеність шлюбом для них стає частиною загальної задоволеності життям. Члени таких подружжів бувають більш впевненими у собі, результативними в роботі і стійкішими до стресу, ніж ті, чие подружнє життя їх не задовольняє [11].

Вірджинія Сатир вважала, що люди розраховують мати щасливий шлюб. І що свідомо на нещасливе сімейне життя погоджуються не часто, лише маючи на те вагомі причини. Тобто, на її думку, подружнє життя має додавати нові змісти в життя кожного з партнерів [11]. Конкретне уявлення про те, яким має бути щасливий шлюб, люди формують ще до вступу в нього. Причому, в чоловіків і жінок виявляються дещо різні акценти на важливості тих чи інших питань. В чоловіків скоріше формується уявлення про психологічну і сексуальну частину шлюбу, а в жінок – про побутову, психологічну і сексуальну [12].

Поняття «задоволеність шлюбом» може комбінуватися або замінятися в літературі поняттями «стабільність шлюбу», «згуртованість», «сумісність подружжя». Сама по собі стабільність може бути одним з чинників задоволеності шлюбом. При цьому вона також є складним багатофакторним явищем. За Дж. Левінгером схема стабільності шлюбу – це збалансована взаємодія сил, направлених на згуртування та роз'єднання [10]. Перша сила – внутрішнє тяжіння. Воно виходить з привабливості партнерів один для одного і складається з любові, дружнього спілкування, фінансової підтримки, поважності соціального статусу сімейної людини, високий соціальний статус чоловіка. Друга сила – це те, що працює на підтримку шлюбу зовні: моральні зобов'язання, обов'язки по відношенню до дітей, труднощі «сінглів» в сучасному суспільстві, перестороги щодо того, що розлучення завадить кар'єрі чи призведе до ганьби в суспільстві. Третя сила протидіє стабільності і розхитує шлюб: привабливість позбавлення від обов'язків і необхідності ділити бюджет, недостатня сепарованість від батьків і протиріччя між потягом до батьківської сім'ї та партнера, інший партнер.

Також в дослідженнях було встановлено, що задоволеність подружнім життям проходить во певній кривій протягом часу існування сім'ї. Найвищий рівень задоволеності спостерігається в перші роки шлюбу, знижується поступово з часом і народженням дітей протягом 12–18 років подружнього життя і стрімко зростає після 12–18 років. Також, значно збільшується задоволеність подружнім життям в дорослих пар після «вильоту з гнізда» дітей [4]. Чинники задоволеності з віком також змінюються, а от здатність підтримувати

один одного та вирішувати конфлікти лишається незмінною запорукою успішного шлюбу з високим рівнем задоволеності у ньому кожного з партнерів.

Всі дослідження так чи інакше приводять нас до того, що задоволеність шлюбом – це суб'єктивний стан. Він не пояснюється якимось набором об'єктивних факторів, а відображає особисте ставлення людини, її власну оцінку свого шлюбу і може вказувати на потреби сімейної системи. Виникати таке складне і неприємне для особи переживання, як незадоволеність шлюбом, може через класичний конфлікт між очікуваннями, коли в голові людини є ідеальний образ її шлюбу, і її реальним шлюбом. Чи внаслідок завищених очікувань від партнера, тобто того самого конфлікту реальності з уявленнями, але вже стосовно певної особи. Наслідок таких конфліктів – усвідомлена чи неусвідомлена фрустрація [8].

Незадоволеність шлюбом – це не просто зворотна сторона задоволеності. Це складний психологічний стан, переживання якого псує якість життя людини.

Можна виділити усвідомлену та погано усвідомлювану незадоволеність шлюбом. Різниця проявляється в самопочутті, поведінці та ставленні партнерів один до одного. В парах, де партнери усвідомлювали свою незадоволеність шлюбом, була можливість відкрито заявляти про те, що непокоїть або не влаштовує. Усвідомлюючи проблеми, людина говоритиме про бажання змінити стосунки, перерозподілити ролі. Її може супроводжувати переживання непотрібності, образ, відчуття несправедливості. Часто така незадоволеність має глобальні прояви і призводить до конфліктів. Не розлучаються такі пари через спільних дітей, майно, фінанси, репутаційні ризики. Натомість в парах, де партнери погано усвідомлюють свою незадоволеність, прямі конфлікти зустрічаються рідше. Свій стан подружжя демонструє через непрямі вияви. В стосунках з'являється монотонність, нудьга, пропадає радість від взаємодії і співіснування з партнером. Хтось може ностальгувати по часам до шлюбу. Головує відчуття «це мій обов'язок і я маю його виконувати». Така неусвідомлена незадоволеність шлюбом може проявлятися в дрібних скаргах, прискіпуваннях один до одного. Ці скарги і будуть видаватися за причини невдоволення. В таких парах скоріше можна почути скаргу на «чого ти не повісив рушник рівно», чим розмову про реальну проблему. Часом таке підспудне невдоволення призводить до емоційних вибухів і здається, що людина влаштовує скандал на рівному місці, пригадуючи партнеру всі дрібниці. Причиною такого вибуху, скоріше за все, буде те саме не усвідомлене і не виявлене невдоволення шлюбом.

Зазвичай, коли незадоволеність шлюбом погано усвідомлюється, вона проривається назовні у вигляді тривоги, страхів, невпевненості в собі та своєму шлюбі. Тривога – це емоція, що суб'єктивно сприймається, як негативна, бо виникає в очікуванні чогось, що може бути невідомою небезпекою. Тобто, в цьому почутті дуже багато непевності та невизначеності, пов'язаної з поганим контролем над ситуацією та неможливістю прогнозувати майбутнє [5]. Тому тривога настільки характерна для подружжів в Україні зараз.

Тривога має дифузний характер і не зв'язується з конкретними подіями. Вона, по суті, страх майбутнього, тобто того, чого ще нема і що неможливо контролювати. Кожній людині притаманний свій базисний рівень тривоги. На нього суттєво впливають стосунки в подружжі. Від ролі людини в сім'ї також залежить те, яку частину сімейної тривоги вона на себе приймає. Високий рівень тривоги (може бути спричинений незадоволеністю шлюбом) призводить до високої реактивності подружжя. Їм стає складно розрізнити уявні та реальні загрози. При цьому будь які зміни в житті до постійної тривоги додають ще й гостру. В стані гострої тривоги люди можуть вчиняти дії, які будуть загрожувати стабільності їхнього шлюбу [9].

Таким чином, почавши розбір явища задоволеність шлюбом, ми поступово прийшла до взаємозалежності її з тривогою.

Тепер спробуємо розглянути саме по собі явище тривоги. Для початку, варто уточнити, що в сучасному підході прийнято розділяти тривогу і тривожність. Тривога – це психічний стан, а тривожність – стійка властивість особистості. Часто ці два поняття використовують, як синоніми, проте, частіше, все таки, як окремі терміни, що описують різні явища [9].

Тривожність – це властивість особистості. Вона постійно наявна серед інших рис. В той же час для людини з будь-яким рівнем особистісної тривожності властиве переживання випадків тривоги, як негативного емоційного стану, відносно тривалого і пов'язаного зі змінами в нервово-психічній діяльності. Тобто, тривога – це динамічний стан, на відміну від тривожності. Він проявляється у вигляді когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій на різні стресові події. При цьому варто пам'ятати, що для запуску механізму тривоги не важливо, чи відбулася стресова подія в реальності, чи людина тільки очікую, передбачає, вважає таку подію можливою. Достатньо того, що людина інтерпретує щось, як потенційну загрозу або небезпеку. Стан тривоги «включає» когнітивна оцінка подій. Це не страх, який стає реакцією на ситуацію загрози. Тому значущою є саме оцінка людиною ситуації, як такої, що чимось загрожуює в майбутньому [5].

Зростання тривоги суб'єктивно оцінюється, як дуже неприємне хворобливе відчуття, від якого хочеться якомога швидше позбавитись. Тому поведінкові та когнітивні реакції спрямовуються на те, щоб це суб'єктивно відчуття зменшити, «взяти життя під контроль». При цьому людина може як обирати адекватні способи зменшення, уникнення стресу і тривоги, так і вдаватися до уникнення переживання цього почуття, намагання ігнорувати його. Зазвичай, уникнення почуттів відбувається тоді, коли суб'єктивно людина не бачить в себе ресурсів для подолання стресу та вирішення стресової ситуації. Тоді вмикаються механізми психологічних захистів, завдання яких не вирішити проблему, а зменшити переживання тривоги.

Тривожність описують, як стійку рису особистості, що зумовлює схильність її носія частіше переживати тривогу. Така риса особистості формує певний спосіб мислення, за якого людина починає бачити загрозу у таких явищах і ситуаціях, які об'єктивно не несуть загрози. І рівень тривожності особистості тоді зумовлює те, наскільки інтенсивні стани тривоги виникають в людини [3].

Також тривожність розглядається, як властивість темпераменту, показник слабкого типу нервової системи, що корелює з високими показниками нейротизму. Ще один погляд в тому, що тривожність – це надбана риса, яка формується в результаті незадовільного переживання тривожних стані [8].

Як відчувається тривога самою людиною? Це неприємний емоційний стан. Йому притаманні відчуття напруги, знервованість, занепокоєність, часто безоб'єктні та немотивовані. Одночасно на тривогу реагує тіло. Активується симпатичний відділ нервової системи і запускає відповідні реакції: прискорюється дихання та пульс, підвищується тиск, потовиділення стає сильнішим. Крім емоційного і тілесного, є ще когнітивний прояв тривоги. Це думки, когнітивні установки, уявлення про світ, що викликають в людини певну поведінку. Тобто, в когнітивній моделі тривога перестає бути емоцією, а стає комплексом з емоційних, когнітивних та поведінкових проявів. Зазвичай тривога зв'язана з очікуванням того, що щось піде не так, у справах спіткає невдача, соціальна взаємодія принесе дискомфорт та проблеми або з відчуттям небезпеки, яке не усвідомлюється людиною [5].

Загалом, основні функції тривоги – сигналізувати про небезпеку та стимулювати до її зменшення [9]. Завдяки тривозі людина концентрується на можливих труднощах. Така концентрація змінює поведінку людини або включає механізми психічної адаптації. Додатком до цього, тривога мотивує до активної поведінки. Це дозволяє мобілізуватись для

максимально результативної боротьби з труднощами. При цьому, якщо свої ресурси особа оцінить, як недостатні, то напруження від тривоги призведе до безладної діяльності. Тому в терапії тривоги варто приділяти увагу пошуку і підкріпленню ресурсів особистості.

Таким чином, ми приходимо до розуміння, що задоволеність шлюбом і тривога – складні багатовимірні явища, що впливають один на одне і є складовими загального відчуття благополуччя людини.

Незадоволеність шлюбом призводить до виникнення конфліктних ситуацій в сім'ї, знижує особисте відчуття благополуччя і продуктивність діяльності людини. При цьому, якщо усвідомлене почуття незадоволеності шлюбом буде порушувати спільну діяльність подружжя, то неусвідомлена може продукувати загальне відчуття неблагополуччя особистості та високий рівень тривоги, що, в результаті, приводить до дезорганізації самої особистості, втрати нею здатності адекватно оцінювати себе, своїх ресурсів та потенціалу взаємодії з оточуючими.

Як було зазначено на початку роботи, зараз значна частина українців відчувають тривогу через постійну екзистенційну загрозу, на яку не можуть впливати чи контролювати її. Тривога – стан особистісно некомфортний, часто болісний, може впливати навіть на фізичне самопочуття. Результат роботи дасть розуміння, чи є потреба у тому, щоб в проводити корекційну роботу зі зниження тривожності через підвищення задоволеності шлюбом шляхом психокорекції, психоедукації та психотерапії. В подальшому буде корисно дослідити, як зниження тривожності впливає на задоволеність шлюбом і чи можна, корегуючи обидва

стани, підвищити суб'єктивне відчуття загального благополуччя особистості.

Для дослідження були відібрані 25 пар (25 жінок і 25 чоловіків) віком від 35 до 45 років, з різним стажем подружнього життя, що перебувають у шлюбі і очікують народження дитини.

Були використані такі методики:

- анкетування, в якому опитувані вказували свій вік, стать, строк перебування у шлюбі;
- «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс)
- Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ), (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)
- Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale).

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом можна побачити на рис. 1. Опитувані з високим рівнем задоволеності шлюбом складають 55% (32% благополучні і 14% скоріше благополучних), з середнім рівнем задоволеності 18% (5% скоріше благополучні, 9% перехідні і 9% скоріше не благополучні), з низьким рівнем задоволеності шлюбом 27% (9% неблагополучні та 18% абсолютно неблагополучні).

В процесі аналізу даних, я звернула увагу на те, що в парах чоловіки і жінки, переважно, однаково оцінюють свій рівень задоволеності шлюбом. Але повної тотожності майже не зустрічається.

Наступним кроком було дослідження самооцінки емоційних станів. Гіпотезою цієї частини дослідження було те, що особистості, які мають низький рівень задоволеності шлюбом також переживають інші негативні емоційні стани, що асоційовані з високим рівнем тривоги.



Рис. 1. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Результати дослідження за «Методикою самооцінки емоційних станів» (А. Уесман і Д. Рікс) наведені в таб. 1. Результати співставленні з рівнем задоволеності шлюбом по узагальненій градації високий рівень (55% опитуваних, 27 осіб), середній рівень (18% опитуваних, 9 осіб), низький (27% опитуваних, 14 осіб).

Вже на цьому етапі дослідження стало зрозуміло, що є кореляція між емоційними станами (одним з яких є тривожність), та рівнем задоволеності шлюбом. Так опитувані, які властивий високий рівень задоволеності шлюбом демонструють високий і середній рівень спокою, відповідно, низький рівень тривоги. Також цим опитуваним властиві високі показники по станам енергійності, піднесеності, впевненості в собі та рівню загального емоційного підйому.

В групі, в якій спостерігається середній рівень задоволеності шлюбом, аналогічні прояви знижені. Більшість показників переходять за шкалою виявленості до середніх або низьких значень. Відповідно цій групі притаманні знижені прояви спокою і підвищені тривоги, зниження рівня енергійності, піднесення, впевненості в собі та знижений загальний емоційний рівень.

Опитувані, з низьким рівнем задоволеності шлюбом демонструють в результатах дослідження тривожність, втому, пригнічення, безпорадність та загальну емоційну виснаженість.

На основі аналізу цих результатів, я роблю висновок, що задоволеність шлюбом є складовою емоційного стану людини, відповідає в своїй вираженості рівню емоційного підйому і, скоріше, прямо корелює з емоційними станами, які людина оцінює, як позитивні. Тому я

вважаю доцільним працювати над подальшим дослідженням можливостей підвищення задоволеності шлюбом серед партнерів. В опитуванні від січня 2024 року показано, що значна частина українців відчують збільшення негативних емоційних станів [12]. Тому пошук способів корекції цих станів я вважаю актуальним.

Наступним було проведено дослідження рівня тривоги серед учасників за допомогою особистісної шкали проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale). Результати розподілилися таким чином: 5% досліджуваних мають низьку тривожність, 45% – середню, 41% – високу, 9% – дуже високу (рис. 2).

Високий чи дуже високий рівень тривоги часто співвідносяться з високим рівнем конфліктів та незадоволеності життям.

Для зручності порівняння та аналізу кореляції я взяла дані про задоволеність шлюбом та тривожність в абсолютних показниках відповідно до шкали оцінювання. Для кожного ступеня задоволеності та рівня тривоги я вирахувала середні показники. Первісна гіпотеза була в тому, що рівень задоволеності шлюбом та рівень тривоги особистості безпосередньо пов'язані. І корегуючи рівень задоволеності шлюбом можна впливати на рівень тривоги, знижуючи його. Результати наведені в табл. 2 та на рис. 3.

З аналізу даних про співвідношення рівня задоволеності шлюбом і тривоги видно, що наявна залежність між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем тривоги. Для підтвердження кореляції використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Відповідне значення $r = -0.975$ ($p < 0,05$). Тобто наявна щільна зворотна кореляція. Тобто для найвищого рівня задоволеності шлюбом характерна найнижча тривожність.

Таблиця 1

Емоційні стани опитуваних з різним рівнем задоволеності шлюбом

Емоційні стани	Рівні	Висока задоволеність шлюбом (27 ос.)	Середня задоволеність шлюбом (9 ос.)	Низька задоволеність шлюбом (14 ос.)
I1 «Спокій – тривожність»	Високий	53%		
	Середній	47%	43%	9%
	Низький		57%	91%
I2 «Енергійність – втома»	Високий	42%	12%	
	Середній	48%	58%	12%
	Низький	10%	30%	78%
I3 «Піднесеність – пригніченість»	Високий	39%	9%	
	Середній	50%	60%	3%
	Низький	11%	31%	97%
I4 «Впевненість – безпорадність»	Високий	59%	14%	2%
	Середній	41%	50%	11%
	Низький		36%	87%
I5 «Емоційний підйом – емоційна виснаженість»	Високий	51%	11%	1%
	Середній	49%	51%	4%
	Низький		38%	95%



Рис. 2. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора

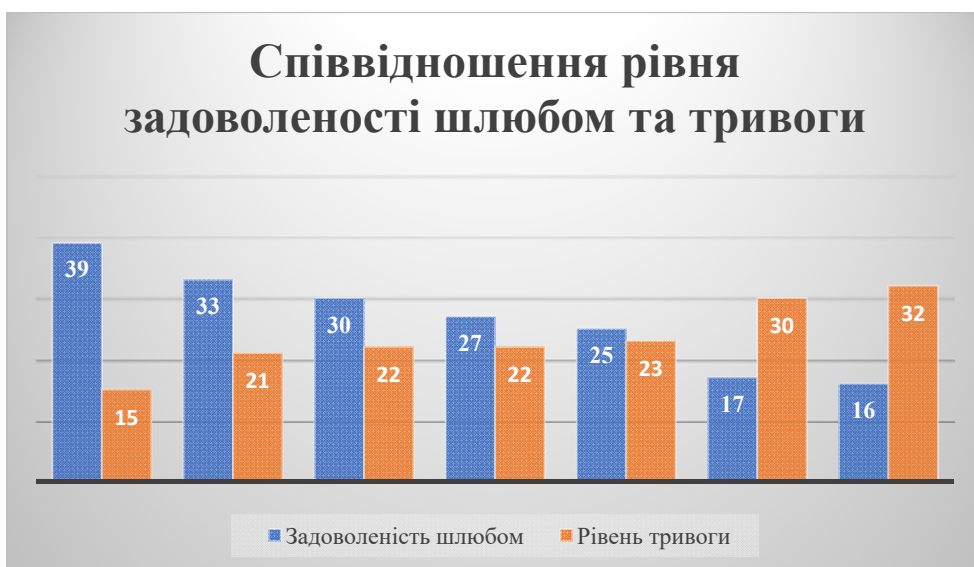


Рис. 3. Співвідношення рівня задоволеності шлюбом та тривоги

Таблиця 2

Співвідношення рівнів задоволеності шлюбом та тривоги

Рівень задоволеності шлюбом		Рівень тривоги	
Рівень	Середній бал	Рівень	Середній бал
Абсолютно благополучні	39	Низький	15
Благополучні	33	Середній	21
Скоріше благополучні	30	Середній	22
Перехідні	27	Середній	22
Скоріше неблагополучні	25	Середній	23
Неблагополучні	17	Високий	30
Абсолютно неблагополучні	16	Високий	32

Цей зв'язок не є причинно-наслідковим, але дає підґрунтя для подальшого аналізу та терапевтичної роботи, направленої на корекцію задоволеності шлюбом в подружжях дорослого віку, що очікують народження дитини.

Висновки з дослідження та перспектива подальшої роботи. Аналіз даних підтвердив вихідну гіпотезу. Суб'єктивне відчуття благополуччя у шлюбі пов'язане з низьким рівнем тривоги. Це дає перспективу для спроб корек-

ції рівня тривоги через роботу, спрямовану на покращення стосунків подружжя. Я вважаю важливою таку роботу тому, що тривога впливає на всі сторони життя людини: діадні та батьківсько-дитячі стосунки, на психологічне самопочуття особистості, професійну реалізацію та інше. В сучасних умовах, коли сама реальність є джерелом небезпеки і тривога з об'єктивних причин часто підвищена, варто звертати увагу і використовувати всі можливі засоби для зниження тривоги і підвищення особистого благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волошок О.В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Вип. 3. С. 122–128. 120 Випуск 54. 2023
2. Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України. 2016. С. 364–368.
3. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72–78.
4. Корнюх А. О. Задоволеність подружнім життям та його сутнісні характеристики. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 135–139.
5. Ліхі Р. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2024 р. 556 с.
6. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Видавництво Віхола. Київ. 2023 р. 192 с.
7. Терещенко Н.М. Особливості структури любові у подружніх пар із різним ступенем задоволеності шлюбом. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2012. № 1009, Вип. 49. С. 129–132.
8. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Видавництво Сварог. Київ. 2023 р. 244 с.
9. David A. Clark, Aaron T. Beck. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford Press. 2011. 628 p.
10. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review / R.Levinger. Journal of Marriage and the Family. 1965. Vol. 27. № 1. P. 19–28.
11. Satir V., Gomori M., Banmen J. Gerber JS. The Satir model: family therapy and beyond. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books. 1991 p.
12. Willard F. Jr. Harley. His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage Revell. Revised, Expanded edition. 2011. 240 p.
13. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: хвиля 3: аналітичний звіт. Січень 2024. Gradus Research, 2024. <https://drive.google.com/file/d/1bROoqHpwTMnDVPR79V5wrm-r9u8tnCb5/view>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧУТТЯ ВЛАСНОСТІ ЯК КОНСТРУКТА САМОСВІДОМОСТІ

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE SENSE OF OWNERSHIP AS A CONSTRUCT OF SELF-AWARENESS

Метою статті є наукове вивчення на визначення особливостей почуття власності як конструкта самосвідомості. Методологічний інструментарій обрано відповідно до окресленої мети, специфіки об'єкта й предмета дослідження. Розглянуто основні трактування почуття власності як суб'єктивної складової особистості, основними компонентами якої є психоемоційні стани та переживання, що відображає суб'єктивне оцінювання людиною об'єктів та є зазвичай неусвідомленим. Визначено що ставлення до приватної власності розглядається як компонент самосвідомості людини, що виявляється в соціальних практиках і виступає водночас фактором та наслідком міжособистісної взаємодії. Описано багатовимірність утворення, особливості якого визначаються організацією його складових і різноманітністю його проявів. Розглянуто сутність ставлення до приватної власності, як соціально-психологічного явища, що формується в процесі історичного розвитку й міжособистісної комунікації. Визначено засади на основі яких проявляється почуття власності у формі психологічного простору особистості, який є суб'єктивно значущим фрагментом буття та визначає актуальну діяльність і стратегію життя особистості.

Визначено загальні принципи реалізації почуття власності серед яких виокремлено інстинктивні бажання і потреби, які поступово втілюються і трансформуються в процесі соціалізації особистості. В процесі соціалізації засвоюються соціальні норми і методи власності, з урахуванням їх структурування та регулювання, в залежності від цього визначено зв'язок між формальною та юридичною власністю. Розглянуто місце, роль, вплив та взаємну детермінованість почуття власності в контексті становлення особистості також визначено інтегрованість поняття в процес самоактуалізації. Почуття власності формує психологічний простір індивіда, який проявляється усвідомленням належності даного простору особистості, а тому має для неї особливу цінність. Встановлено, що почуття власності є типом моральних почуттів, в яких виявляється стійке ставлення особистості до соціальної дійсності, інших людей та власного «Я» крізь призму ставлення до певного об'єкта власності та до власності взагалом.

Ключові слова: почуття власності, потреба у власності, становлення особистості, соціально-психологічна характеристика почуття власності.

The purpose of the article is a scientific study to determine the characteristics of the sense of ownership as a construct of self-awareness. The methodological toolkit was chosen in accordance with the outlined goal, specifics of the object and subject of research. The main interpretations of the sense of ownership as a subjective component of personality, the main components of which are psycho-emotional states and experiences, which reflect a person's subjective evaluation of objects and are usually unconscious, are considered. It was determined that the attitude to private property is considered as a component of human self-awareness, which manifests itself in social practices and is both a factor and a consequence of interpersonal interaction. The multidimensional nature of the formation is described, the features of which are determined by the organization of its components and the variety of its manifestations. The essence of the attitude to private property as a socio-psychological phenomenon formed in the process of historical development and interpersonal communication is considered. The principles of the attitude to private property as a socio-psychological phenomenon formed in the process of historical development and interpersonal communication is considered. The principles of which the sense of ownership manifests itself in the form of the psychological space of the individual, which is a subjectively significant fragment of being and determines the actual activity and strategy of the individual's life, are defined.

The general principles of realizing a sense of ownership are defined, among which instinctive desires and needs are singled out, which are gradually embodied and transformed in the process of socialization of the individual. In the process of socialization, social norms and methods of ownership are learned, taking into account their structuring and regulation, depending on this, the connection between formal and legal ownership is determined. The place, role, influence and mutual determinism of the sense of ownership in the context of the formation of the personality are considered, and the integration of the concept into the process of self-actualization is also determined. The sense of ownership forms the psychological space of the individual, which is manifested by the awareness of belonging to the given space of the individual, and therefore has a special value for him. It has been established that the sense of ownership is a type of moral feelings in which the stable attitude of an individual to social reality, other people and one's own «I» is revealed through the prism of attitude to a certain object of ownership and to property in general.

Key words: sense of ownership, need for ownership, personality development, socio-psychological characteristics of the sense of ownership.

УДК 316/159.942
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.35>

Панов В.В.

аспірант докторантури та аспірантури кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

Відношення до приватної власності варто розглядати як складний і багатогранний феномен, який охоплює різні рівні його трактування. На мікрорівні увага акцентується на суб'єктивному сприйнятті кожної особистості стосовно конкретного об'єкта власності. Відчуття влас-

ності завжди має суб'єктивну складову, яка включає емоційні переживання особистості. Це ставлення може бути як специфічним, так і загальним, охоплюючи не лише емоції, пов'язані з реальними об'єктами власності, але й ставлення до соціальних цінностей та ідеа-

лів, пов'язаних із володінням і присвоєнням. На макрорівні це явище розглядається крізь призму соціальних, політичних та історичних процесів. Різні аспекти відчуття власності залежать від різних рівнів узагальнення об'єктів власності, а соціальні інститути й традиції відіграють важливу роль у їх формуванні та підтримці. Ставлення до приватної власності варто розглядати як компонент самосвідомості людини, що виявляється в соціальних практиках і виступає водночас фактором та наслідком міжособистісної взаємодії. Це багатовимірне утворення, особливості якого визначаються організацією його складових і різноманітністю його проявів. Як емоційний стан, почуття власності відображає суб'єктивне оцінювання людиною реальних чи бажаних об'єктів, яке зазвичай неусвідомлене. Ставлення до приватної власності, як соціально-психологічне явище, сформувався в процесі історичного розвитку й комунікації людей. Воно не існує поза соціальним контекстом і стало важливим інструментом для оцінки поведінки людей та регулювання міжособистісних відносин.

Дослідженням різноманітних аспектів феномену почуття власності як соціально-психологічної категорії займалась низка зарубіжних та вітчизняних вчених, а саме: Ш. Летурно, Р. Пайпс, З.Фрейд, Ж. Сімон, Е.Фромм. Визначення місця відношення до приватної власності в структурі особистості висвітлено у працях Л. Виготського, У. Джеймса, Р. Мейлі, Г. Олпорта.

Платформою, чи то ареною, де проявляється почуття власності є психологічний простір особистості, який, як суб'єктивно значущий фрагмент буття, визначає актуальну діяльність і стратегію життя людини. Він включає комплекс фізичних, соціальних і суто психологічних явищ, з якими людина себе ототожнює (територія, особисті речі, тіло, соціальні прив'язаності, постави тощо). Ці явища можуть набувати значущості відповідно до психологічної ситуації, маючи для суб'єкта особистісний смисл, і починають оберігатися усіма фізичними, психологічними і символічними засобами.

Розглянемо більш детально трактування почуття власності. Наукові дослідження психологів охоплюють як матеріальні, так і нематеріальні об'єкти власності, до яких можна застосовувати правові та економічні впливи. Більшість досліджень, присвячених психологічним аспектам володіння, зосереджуються на ставленні до власності або мотивації до привласнення. Однак емоційні переживання, пов'язані з володінням, а також їхня роль у формуванні самосвідомості особистості, її самопрезентації у соціумі та побудові стосунків з іншими людьми, значно розширюють можливості для нових. Наприклад, Шварц Н. і Бохнер

Дж. зазначали, що почуття можуть впливати на мотивацію, провокуючи певні емоційні стани і соціальні дії. У зв'язку з цим введення і наукове обґрунтування терміна «почуття власності» кардинально змінює напрямок і фокус досліджень [1, с. 27].

Почуття власності не завжди відіграє лише адаптивну роль у житті людини, водночас воно є взаємозалежним із мотивацією на подальше майбутнє що тісно пов'язано з особистістю, її ставленням до життя, до людей, її переконаннями і поглядами. Почуття власності є типом моральних почуттів, в яких виявляється стійке ставлення особистості до соціальної дійсності, інших людей та власного «Я» себе крізь призму ставлення до певного об'єкта власності та до власності взагалом. Дане почуття формується в соціальній взаємодії, спільній діяльності суспільства та у процесі їх взаємодії і є важливим інструментом оцінки дій і поведінки, а також в регулюванні індивідуальних міжособистісних стосунків.

Варто зазначити, що значну роль відіграють мотиви психологічного присвоєння, оскільки вони визначають загальну спрямованість і енергоємність діяльності людини. Наскільки вона буде активною, продуктивною, ефективною, мотивованою у своїй діяльності. Мотивація психологічного присвоєння впливає на соціально-психологічні механізми формування самооцінки власника через власність (занижена, адекватно низька, адекватно висока, завищений).

Власність водночас є й основою суспільних відносин, визначаючи її особливості, та об'єктом ставлень людини, її переживань, цінностей, економічної соціалізації та формування її економічної суб'єктності. Почуття власності не може залишатися виключно в галузі економічної психології. Доведено, що власність фактично є продовженням особи, а почуття власності стає частиною її самосвідомості. А це, своєю чергою, визначає соціально-психологічний контекст взаємодії суб'єктів, що реалізовується в соціальних практиках. Почуття власності можна охарактеризувати і з позиції його валентності або тону – тобто воно може бути приємним, неприємним або амбівалентним. Насправді почуття власності може проявлятися і проявлятися по-різному, залежно від того, в якому емоційному стані людина перебуває на даний момент. Так, воно може у різний час супроводжуватися емоціями радості, задоволення, інтересу, заздрості, образи, сорому та гніву. Безумовно кожна особа по своєму проживає почуття власності, оскільки у кожній людини є свій унікальний набір особистісних рис, свій неповторний досвід, які впливають на формування і прояв цього почуття. У полі зору дослідників психологічних аспектів власності виявляються явища, які у той чи інший спосіб

пов'язані із психологією володіння – потреба у власності, відносини власності, ставлення до власності та почуття власності [1, с. 56].

Реалізація почуття власності починається з інстинктивних бажань і потреб, які поступово втілюються і трансформуються в процесі соціалізації особистості. В процесі соціалізації засвоюються соціальні норми і методи власності, з урахуванням їх структурування та регулювання.

В ході аналізу літературних джерел можливим є виділення наступних етапів формування та реалізації почуття власності в онтогенетичному процесі:

1) онтогенетичний розвиток інстинктивних потреб індивіда у володінні, території та безпеці до почуття власності;

2) у первинній соціалізації процес контакту з групою, формування особистої та соціальної ідентичності на основі почуття власності;

3) формування важливого самовизначення та приналежності на основі інтерналізованих соціальних цінностей та моральних норм щодо власності та володіння, бідності та багатства;

4) в процесі усвідомлення людьми власності а саме в соціальній практиці, самореалізації та самоефективності.

У наукових працях зарубіжного дослідника Джеремі Уолдрена наведено трактування власності як загального терміну, що означає правила доступу до матеріальних ресурсів, а також контроль над ними. Оскільки ці правила можуть викликати суперечки як щодо загальних принципів, так і конкретного застосування, постає питання щодо обґрунтування власності. Сучасні наукові обговорення здебільшого акцентують увагу на виправданні права приватної власності (на відміну від спільної або колективної). Приватна власність являє собою систему, де окремі ресурси, надаються конкретним особам для їхнього користування та управління на власний розсуд, із виключенням доступу для інших (навіть тих, хто має в цьому потребу) та без детального контролю з боку суспільства. Незважаючи на те, що такі виключення створюють проблеми, багато дослідників вважають, що приватна власність необхідна для морального розвитку особистості або для створення суспільства, де кожна особистість здатна до індивідуального розвитку [2].

Зв'язок між формальною чи юридичною власністю та приватною власністю є складним, не в останню чергу тому, що «власність як психологічний феномен є складним, а психологи, антропологи та філософи досліджують зв'язок між власністю та самосвідомістю. У той час як право власності визнається або навіть надається іншими, юридичне визнання права власності виникає на основі почуття відповідальності або особистого вкладення часу чи зусиль, таким чином власність підтри-

мується державною системою, яка встановлює межі власності.

Володіння є психологічно значущим для самоідентичності в контексті розгляду «безперервності особистості». Таким чином у працях Кампнера описано наявність приватної власності забезпечує особистості емоційного зв'язку з минулим тим самим збереження матеріального дозволяє особистості підтримувати відчуття продовження свосного «Я» через ті речі які їх стали символічним продовженням. Тому можливим є припущення, що потреба у власності частково ґрунтується на самоідентифікації, в процесі динамічних змін пізнання себе та вираженням власної ідентичності.

Особисті цінності роблять певні об'єкти більш-менш цінними. Різні атрибути важливі для різних людей, і, як наслідок, люди «шукають» різні типи об'єктів. З точки зору Я-концепції, індивіди можуть прагнути підвищити почуття власної гідності, намагаючись легально чи психологічно володіти предметами, які мають для них найбільше значення. Власність є одним із засобів підвищення самооцінки та самооцінки, отже, люди, ймовірно, відчуватимуть власність на ті об'єкти, які вважаються найважливішими відповідно до їхніх особистих цінностей. Наприклад, люди, чие уявлення про власну гідність ґрунтується на інтелекті, або які належать до культур, які цінують інтелект, можуть прагнути відчувати причетність до цілей, які посилюють цей атрибут (наприклад, книги, твори мистецтва). Нарешті, як зазначалося раніше, особа може законно володіти якимось об'єктом, але не відчувати на нього почуття власності. Цей стан може існувати, коли об'єкт не є джерелом ефекту та ефективності, не пов'язаний із самоідентифікацією людини та/або місцем, у якому можна жити, навіть якщо він міг бути придбаний за тяжко зароблені гроші та контролюється та відомий [3].

Власність допомагає нам об'єктивно представляти, хто ми є, що ми робимо і що ми можемо зробити, тобто наші соціальні ролі. Об'єкти, якими ми володіємо і демонструвати, нести сліди наших цінностей, ставлень, соціальні зобов'язання та ефективність. Саме тому глибокі, унікальні та цінні знання про об'єкти власності, наближають людину до об'єкта і інтегрують його в особистість. Відносини між собою і об'єктом зміцнюються через підхід і знання, а почуття власності кристалізується, стає більш зрозумілим і відчутним.

Для кращого розуміння місця та ролі почуття власності в структурі особистості необхідно надати визначення даного поняття. Так в «Сучасному тлумачному психологічному словнику» наведено наступне визначення особистості: особистість – це вищий рівень розвитку свідомості є основою формування розу-

мової активності та самостійності особистості в її судженнях і діях (див. також Я-концепція). Коротко самосвідомість можна визначити як образ себе і ставлення до себе. Цей образ і ставлення нерозривно пов'язані з прагненням до змінювання себе, самовдосконалення [4, с. 305].

Почуття власності формує психологічний простір індивіда, який проявляється усвідомленням того, що цей простір (фізичний, віртуальний, суб'єктивний) належить їй, створений чи виділений нею, а тому має для неї особливу цінність. Особистість має можливість контролювати і захищати все, що потрапляє в її психічний простір. При цьому цей простір, як і почуття власності, часто непомітний до моменту виникнення проблемної ситуації, він є «фоновим» і не завжди реалізується. Щоб сформувавши відповідальну особистість, важливо підтримувати здоровий прояв інстинкту власності з дитинства, заохочуючи почуття власності на різні об'єкти, яке досягається через контроль, самоінвестування часу, енергії та ресурсів і поглиблення прихильності до цих об'єктів.

Наступним важливим питанням виступає вплив потреби у власності, ставлення до власності та почуття власності в системі «Я-концепції». Я-концепція це загальний паттерн або конфігурація самосприйняття або ж концепція людини про те, якою вона є. Я-концепція містить у собі компоненти: 1) когнітивну – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значимості та ін.; 2) емоційну – самоповага, себелюбність, самознищення та ін.; 3) оцінно-вольову – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін. Я-концепція – передумова і наслідок соціальної взаємодії – визначається соціальним досвідом. Її складовими є: 1) реальне Я – уявлення про себе в дійсному часі; 2) ідеальне Я – те, яким суб'єкт, на його думку, повинен стати, орієнтуючись на моральні норми; 3) динамічне Я – те, яким суб'єкт має намір стати; 4) фантастичне Я – те, яким суб'єкт бажав би стати, якщо це було б можливим. Я-концепція – важливий структурний елемент психологічного вигляду особистості; ідеальне уявлення індивіда про себе як про іншого, що складається в процесі спілкування та діяльності. Становлення Я-концепції, у кінцевому рахунку обумовлене широким соціально-культурним контекстом, виникає в обставинах обміну діяльністю між людьми, у ході якого суб'єкт налагоджує, уточнює, коректує образи свого Я [4, с. 609].

Інвестування особистих ресурсів і зусиль у досягнення ваших цілей є ще одним важливим кроком у створенні та зміцненні почуття психологічної власності. Це означає, що об'єкт є продуктом діяльності особистості, оскільки людина вкладає в нього час, енергію, уяву та

інші ресурси. Така захопленість сприяє тому, що особистість починає інтеріоризувати об'єкт. Дане об'єднання відбувається тому, що об'єкт стає, так би мовити, продовженням самої особистості. Внесок свого «Я» в об'єкт власності виконує функцію задоволення двох основних потреб, пов'язаних із почуттям власності: потреби в самоідентифікації, при якій об'єкт стає відображенням особи, і потреби в просторі, коли людина звертається до інвестиційних цілей.

Розглянувши місце, роль, вплив та взаємну детермінованість почуття власності в контексті становлення особистості та «Я-концепції» також варто зазначити про інтегрованість поняття в процес самоактуалізації. В широкому розумінні поняття самоактуалізації визначається як прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей [4, с. 442]. На противагу біхевіоризмові та фрейдизмові, які вважають, що поведінкою особистості рухають біологічні сили, а внутрішній зміст її полягає в розрядці створеної ними напруженості й пристосуванні до середовища, у деяких напрямках західної психології самоактуалізація висувається на роль головного мотиваційного фактора. Проте це поняття не одержує задовільного трактування, тому що особистість вважається здатною до неї лише за умови свободи від вимог суспільства. Справжня ж самоактуалізація має передумовою наявність сприятливих соціально-історичних умов.

Самоактуалізація і відчуття власності тісно пов'язані, оскільки обидва процеси сприяють розвитку особистості та її самоактуалізації. Це почуття власності на предмети та досвід допомагає людині будувати особистість, зміцнювати самоідентичність і досягати глибшого самопізнання. Також самоактуалізація пов'язана з процесом самоідентифікації. Відчуття власності на певні досягнення та ідеї може допомогти людям краще усвідомити власні цінності, сильні сторони та унікальні характеристики. Почуття причетності до ідеї чи мети підвищує почуття відповідальності за свої дії, що є важливим фактором самореалізації. Усвідомлення того, що певні речі чи досягнення належать особистості, спонукає до відповідального ставлення.

Також почуття власності може відрізнитися за інтенсивністю або силою прояву. Чим сильніше почуття, тим сильніше його фізіологічні прояви та більш інтенсивний вплив на поведінку людини. Залежно від впливу на діяльність людини почуттів власності може проявлятися як стенична, яка спонукає людину до активної діяльності, мобілізуюча її сили, або астенична, яка розслаблює або паралізує сили. Крім перерахованих вище характеристик, почуття розрізняються за змістом, відображаючи

різні сторони, особливості значення предметів, які їх викликають. Можна констатувати, що почуття власності може феноменологічно змінюватися, бути насиченим різноманітними середовищними (соціально-психологічними) фактори і відіграють різну роль у формуванні особистості людини – як стимулюючу, так і гальмівну [1].

Отже, аналіз соціально-психологічної характеристики почуття власності як конструкта самосвідомості підтверджує, що почуття власності породжується і розгортається в процесі онтогенезу та відповідно реалізується з різним ступенем актуальності, валентності та інтенсивності протягом життя людини. Як конструкт людської самосвідомості почуття власності реалізується в соціальній взаємодії і виступає одночасно як фактор і результат міжособистісних взаємодій, а також характеризується багатовимірною формою, специфіка якої визначається організацією і структурою його компонентів. Основними елементами почуття власності визначено територіальність, само-

ефективність, ідентичність, приналежність і відповідальність за об'єкт власності. Таким чином почуття власності реалізується на чотирьох рівнях, особисто, міжособистісному та соціальному, а отже, має вплив на всі індивідуальні особливості особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Губеладзе І. Соціальна психологія власності : монографія. Київ: Талком, 2021. 406 с. (дата звернення: 27.09.2024).
2. Waldron, Jeremy. Property and ownership. *The stanford encyclopedia of philosophy*. 2004. URL: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/property>. (date of access: 28.09.2024).
3. Pierce J. L., Kostova T., Dirks K. T. The state of psychological ownership: integrating and extending a century of research. *Review of general psychology*. 2003. Vol. 7, no. 1. P. 84–107. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.84> (date of access: 28.09.2024).
4. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf. (дата звернення: 07.10.2024).

САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ: КОНЦЕПЦІЇ, СТРУКТУРА ТА ВПЛИВ НА ПОВЕДІНКУ

SELF-ATTITUDE OF THE PERSON: CONCEPTS, STRUCTURE AND INFLUENCE ON BEHAVIOR

У статті розглядається проблема самоствавлення особистості як складного психологічного феномена, що характеризує ставлення людини до самої себе. Проаналізовано історичні підходи до поняття самоствавлення, зокрема теорії В. Джеймса, Н. Сарджвеладзе, Р. Бернса, М. Розенберга. Автор розглядає самоствавлення як багатокомпонентне утворення, що містить когнітивний, емоційний і конативний компоненти, які по-різному впливають на поведінкові прояви особистості. Наведено види самоствавлення, серед них: позитивне, амбівалентне, конфліктне та негативне, залежно від адекватності самооцінки, рівня емоційності та активності. Автор підкреслює роль самоствавлення у міжособистісних контактах та професійній діяльності особистості, а також його зв'язок із рівнем відповідальності та стійкістю «Я-концепції».

Приділено увагу особливим факторам, що впливають на формування самоствавлення, зокрема вплив сім'ї, соціального оточення, освітнього середовища та особистого досвіду. Особлива увага приділяється психологічним механізмам розвитку самоствавлення, таким як самоаналіз, рефлексія, внутрішній діалог та механізми психологічного захисту. Визначено, що самоствавлення має значний вплив на життєві цілі, мотивацію, адаптацію до стресів та рівень психологічного благополуччя людини. Наголошено на важливості дослідження самоствавлення для підвищення якості життя особистості та розвитку програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток позитивного самоствавлення та особистісного потенціалу.

Ключові слова: самоствавлення, особистість, концепції самоствавлення, поведінка,

самооцінка, самоповага, самосприйняття, соціальний вплив.

The article examines the issue of self-attitude as a complex psychological phenomenon that characterizes an individual's attitude toward themselves. It analyzes historical approaches to the concept of self-attitude, including the theories of W. James, N. Sardzhveladze, R. Burns, and M. Rosenberg. The author views self-attitude as a multi-component construct that includes cognitive, emotional, and conative components, each of which affects behavioral expressions in different ways.

The article identifies types of self-attitude, including positive, ambivalent, conflictual, and negative, depending on the adequacy of self-esteem, level of emotionality, and activity. The author emphasizes the role of self-attitude in interpersonal relationships and professional activities, as well as its connection with responsibility levels and the resilience of the "self-concept." Attention is given to specific factors that influence the formation of self-attitude, such as the impact of family, social environment, educational setting, and personal experience. Special focus is placed on the psychological mechanisms of self-attitude development, such as self-analysis, reflection, inner dialogue, and defense mechanisms.

It is noted that self-attitude significantly impacts life goals, motivation, stress adaptation, and overall psychological well-being. The importance of studying self-attitude is highlighted for improving personal quality of life and for developing psychological support programs aimed at fostering positive self-attitude and personal potential.

Key words: self-attitude, personality, self-attitude concepts, behavior, self-esteem, self-respect, self-perception, social influence.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.36>

Піхлик В.М.

аспірант II курсу за спеціальністю 053 – Психологія кафедри психології ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Постановка проблеми. Дослідження самоствавлення особистості не є новим для психології, проте інтерес до досліджуваної проблематики не слабшає. Її універсальність викликана насамперед тим, що вона належить до розряду сенсоутворювальних (екзистенційних) основ поведінки особистості. Незважаючи на поле обраної професійної діяльності, кожна людина зіштовхується з визначенням свого місця в житті, яке залежить від того, наскільки особистість цінує та поважає себе, приймає та розуміє свої вчинки, критично оцінює власний успіх.

При цьому самоствавлення визнано одним із головних факторів саморозвитку та самоздійснення особистості, що і визначає актуальність обраної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблемою зв'язку самоствавлення з поведінкою присвячено низка робіт та досліджень відомих науковців. Найбільш відомі дослід-

ники проблем, пов'язаних із самоствавленням: Р. Бернс, Р. Вайлі, С. Куперсміт, М. Розенберг, К. Роджерс, Н. І. Сарджвеладзе, Т. М. Титаренко.

Однією з проблем, яка цікавить науковців, є визначення структурних компонентів самоствавлення. Так, К. Роджерс у структурі самоствавлення виділяє емоційний та когнітивний компоненти, Р. Бернс, Н. І. Сарджвеладзе та інші, додатково до названих елементів, додають поведінкову складову. Але залишаються суперечливі погляди дослідників на феномен самоствавлення. Під самоствавленням розуміють самооцінку (М. Розенберг), самоповагу (Х. Каплан, Х. Маркус), самоприйняття (Д. Марвел, К. Роджерс, Л. Уеллс), емоційно-ціннісне відношення (Т.М.Титаренко), систему установок, спрямованих на себе (Р. Бернс, Н. І. Сарджвеладзе).

На цей час накопичено найбагатші теоретичні та експериментальні дані вивчення само-

ставлення як об'єкта психологічного аналізу, розкрито механізми його формування, особливості функціонування та будови. Значною увагою серед психологів користується проблема впливу самоставлення на поведінку людини, особливо з її асоціальними формами.

Метою статті є виявлення специфіки самоставлення особистості, залежно від виразності емоційних та когнітивних компонентів, позитивного, конфліктного та негативного.

Виклад основного матеріалу. До сьогодні в психологічній науці немає єдиного підходу й визначення поняття «самоставлення». Вивчення робіт, присвячених розгляду проблеми самоставлення, а також аналіз ставлення людини до самої себе, велика кількість термінів, які використовуються для опису його змісту, свідчать про складність феномену самоставлення. Терміни, що описують самоставлення, різноманітні, а саме: загальна самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, впевненість у собі, аутосимпатія, самооцінка тощо. Також, у дослідженнях самоставлення зустрічаються як термінологічні, так і змістовні відмінності.

Наприклад, У. Джеймс виділяв поняття «самооцінка» ще у 1890 р. На його думку, це поняття тісно пов'язане з рівнем прагнення людини та її реальними здобутками. Людина здатна регулювати свою самооцінку, підвищуючи її, якщо зусилля реалізуються, і знижуючи, якщо реалізувати їх не вдається, з чого і випливає відомий «постулат Джеймса»: «Наша самооцінка обумовлена цілком тим, до якої справи ми себе призначаємо. Самоповага визначається ставленням наших дійсних здібностей до потенційних, передбачуваним – дробом, яким чисельник виражає наш дійсний успіх, а знаменник наші прагнення» [3].

Сучасна психологія надає варіанти тлумачення поняття самоставлення.

Самоставлення – складний психологічний феномен, що характеризує позицію особистості стосовно самої себе. Характеристика самоставлення визначає, наскільки адекватно особистість зможе адаптуватися у сфері своєї професійної діяльності та впливає на її суспільно значущу активність [6].

Самоставлення – своєрідний саморегулюючий механізм, який є присутнім на всіх етапах поведінкової активності, починаючи зі стадії формування мотиву і закінчуючи аналізом результату діяльності [11].

Самоставлення є показником соціальної суб'єктності людини, оскільки ставлення до себе є важливим аспектом буття людини [6].

Історія дослідження самоставлення доводить, що складністю його вивчення є недостатня розробленість підходів науковців до цієї дефініції, хоча самоставлення є традиційним об'єктом дослідження, починаючи

з часів У. Джеймса (виняток становлять лише 20–40-ті роки ХХ століття).

Однак, філософська традиція вивчення особистості надає можливість прослідкувати становлення поняття «самоставлення». Якщо виходити з тези про те, що в основі самоставлення лежить пізнання себе, то можна знайти «джерела» концепції самоставлення. Наприклад, ще Р. Декарт писав: «Немає нічого кориснішого, ніж пізнання себе». Самопізнання, а в термінології Р. Декарта, самосвідомість, – це душа, яка керує людиною. Самосвідомість, у розумінні англійських сенсуалістів, є основою для рефлексії, ідей, оскільки саме через відчуття та почуття людина отримує найважливіші відомості про саму себе, вивіряє своє існування, оцінює власні вчинки. І хоча «наше внутрішнє почуття», на думку Дж. Локка, бере початок в інтуїтивній сфері, воно повинно бути відрефлексованим, щоб стати об'єктом свідомості. Таким чином, можна стверджувати, що філософи замислювались над категорією «самоставлення», не даючи їй термінологічного визначення, але включаючи до неї мислення та відчуття [6].

Подальші філософські роздуми над природою людини та її ставленням до самої себе призвели до того, що представники німецької класичної філософії додають до цього утворення ще один універсальний рівень – ціннісно-особистісний. Самосвідомість починає розумітися ними як основа для розвитку моральності та відповідальності, які відрізняють людину від тварини. Тому поведінка особистості повинна співвідноситися з абсолютним моральним законом, а індивід повинен чітко визначати її моральність за допомогою самосвідомості [1].

Одним із науковців, що мав відношення до запровадження терміну «самоставлення» був Н. Сарджвеладзе. Самоставлення визначається ним як «відношення суб'єкта потреби, до ситуації її задоволення, яке спрямоване на себе». Також, Н. Сарджвеладзе говорить про те, що самоставлення становить зміст системи «особистість – соціальний світ» і є однією із структурних одиниць диспозиційного ядра особистості» [12]. Після цього у психологічних дослідженнях термін «самоставлення» став активно використовуватися.

Н. Сарджвеладзе у своїх працях пропонує трикомпонентну будову самоставлення. На його думку, воно містить у собі когнітивний, емоційний та конативний компоненти [13].

Когнітивний компонент самоставлення включає в себе самооцінку, адже у процес самопізнання та самосвідомості входить не тільки знання про себе, але й «бачення» себе в процесі тієї чи іншої діяльності. При цьому оцінювати свої можливості, властивості особистості може за визначеними критеріями: «добре – погано», «підходить – не підходить»

та ін. Цей процес відбувається за допомогою самопізнання, людина прагне зрозуміти не тільки, хто вона, але і що вона, не тільки те, що вона зробила, але що і як вона може зробити [12].

Емоційний компонент є другою складовою самоствавлення. Важливість цього компоненту зумовлена тим, що людина може себе як любити, так і зневажати, підключаючи емоційну оцінку власних вчинків. До емоційного компоненту самоствавлення належать такі поняття як: аутосимпатія, самоповага, самозахоплення, незадоволеність собою тощо [7].

Конативний компонент самоствавлення виражається як внутрішні дії на адресу себе або як готовність до такого роду дій. До конативного компоненту належать такі дії: маніпуляторно-інструментальне та діалогічне ставлення до себе, самовпевненість, самопослідовність, самоприйняття (тобто схвалення себе, самоствердження, довіра до себе та самозгода), самозвинувачення, самопоблажливість, самоконтроль, очікувані реакції інших тощо. У перерахованих діях мотиваційним імпульсом на свою адресу є прагнення володіти собою, вміння володіти своїм власним внутрішнім світом, контролювати його [12].

За Н. Сарджвеладзе ставлення до себе може мати позитивне або негативне емоційне забарвлення, а також суб'єкту чи об'єкту спрямованість. У разі об'єктної спрямованості самоствавлення особистість оцінює себе з інструментального погляду, тобто вона оцінює, яку вигоду можуть принести ті або інші сторони власного «Я». У разі суб'єктної спрямованості власне «Я» розуміється як унікальне, що розвивається, пов'язане з пошуком сенсу існування та самореалізацією, тобто власне «Я» виступає як самоціль, а не як засіб для досягнення чогось [13].

Проблема структури самоствавлення найбільш докладно розглянута у працях Р. Бернса, де самоствавлення постає як самооцінка, яка має суб'єктивний характер й легко трансформується за зміни ситуації, що є для особистості суб'єктивно значимою. У той самий час позитивне самоствавлення дорівнює позитивній «Я-концепції», у результаті «стираються» кордони між самоствавленням, самооцінкою і «Я-концепцією» [8].

Р. Бернс поділяв «Я-концепцію» на три складові, що входять до структури самосвідомості – це афективна (емоційна), когнітивна та поведінкова, у своєму функціонуванні вони виявляють взаємозв'язок, попри незалежну логіку розвитку [8].

«Я-концепція», як відображення елементів самоствавлення, – складне утворення, і психологічна наука пропонує декілька підходів до розуміння його структури: одномірний, структурний та функціональний. Структурний підхід

в якості елементу самоствавлення пропонує розглядати самооцінку, як система різних компонентів прояву особистості. «Самооцінка» формується трьома шляхами: шляхом співвідношення еталонного образу з реальним, через сприйняття оцінки індивіда іншими людьми, а також за допомогою оцінки своєї успішності через призму ідентичності, сформовану у свідомості людини. Самооцінка є динамічним утворенням, і може змінюватись в залежності від ситуації [10] та емоційного стану. Функціональний підхід передбачає, що ставлення людини до самої себе представлене у вигляді компонентів, які виконують різні функції [5].

Вирізняють три модальності існування кожного з елементів «Я-концепції»:

- «Я-реальне» – уявлення самої людини, якою вона є насправді;
- «Я-дзеркальне» (соціальне) – уявлення людини про те, як її бачать інші;
- «Я-ідеальне» – уявлення людини про те, яким би вона хотіла бути.

Всі вони пов'язані між собою та взаємодіють, якщо «Я-концепція» є стійкою та адекватною. У разі загрози порушення стійкості «Я-концепції», спрацьовують різні захисні механізми [6].

Когнітивна складова «Я-концепції», або «Образ Я», на думку Р. Бернса, формується шляхом самосприйняття і включає в себе соціальні ролі особистості, статус, якості характеру, психологічні характеристики та багато іншого, які усвідомлюються людиною та відповідають модальності «Я-реального». Ці складові для особистості можуть мати різне значення, в залежності від контексту, зокрема, Р. Бернс підкреслював, що вони, найчастіше, є суб'єктивними, особистісно зумовленими [2].

Поведінкова складова самоствавлення, на думку Бернса, «відповідає» за ту «потенційну поведінкову реакцію», яку демонструє індивід. Вона може відповідати, чи не відповідати його переконанням, залежати від прийнятності соціальної установки, моральних сумнівів або можливих негативних наслідків. Саме тому особистість оцінює навколишню обстановку і регулює свою поведінку, зважаючи не лише на власні суб'єктивні установки, але й на норми, які прийняті у суспільстві [8].

Р. Бернс підкреслює, що «Я-концепція» – динамічна структура, мінливість якої залежить від структурованості її змісту. Чим більше структурований зміст «Я-концепції», тим менше тенденцій до змін вона виявляє. В такому разі чітко сформована та структурована «Я-концепція» відіграє роль «самопідтримання» у швидкоплинних життєвих ситуаціях [8].

Ще одним дослідником, який вивчав «Я-концепцію», є Морріс Розенберг. Він визна-

чає ставлення людини до себе як позитивну чи негативну установку, спрямовану на «Я», ступінь розвитку самоповаги, відчуття власної цінності. На основі факторного аналізу вчений доводить, що глобальна самооцінка – це позитивна чи негативна установка, спрямована на власне Я, тобто співвідношення позитивного та негативного ставлення себе.

У рамках соціально-структурного підходу М. Розенберг та С. Куперсміт розуміли самоставлення як самостійне утворення, яке впливає на певні функції самосвідомості, але має свою специфічну природу. Дотримуючись заявленого Уільямом Джеймсом принципу, що рівень суб'єктивних оцінок відображає оцінювання людиною різних сфер свого життя, дослідники вважають, що ці сфери мають для особистості різний ступінь важливості. Тому компонентами ставлення людини до себе будуть положення в соціумі, освіта, зовнішній вигляд тощо. З цих оцінок і складається глобальна самооцінка. Оцінки емоційно забарвлені, а тому їх можна віднести до емоційного компоненту «Я-концепції» [2], або ж самоставлення. Ставлення особистості до себе може бути як позитивним, так і негативним [2]. Якщо ставлення є стійким, то, стверджують М. Розенберг та С. Куперсміт, таке ставлення можна визначити як самоставлення.

Теоретичний аналіз літератури дозволив зіставити різні точки зору авторів на підходи до поняття самоставлення, визначити, що в його структурі виділяються певні компоненти, які дозволяють розглядати загальні та індивідуальні характеристики близьких дефініцій, які досить часто використовуються у психологічній літературі як синоніми – самооцінка, Я-образ, Я-концепція. Визначено, що самоставлення особистості залежить від виразності рівня самозвинувачення, прояву емоційності та активності, адекватності самооцінки та образу власної особистості, рівнів рефлексивності та інтернальності. Наукова література пропонує розрізняти декілька різновидів самоставлення, зокрема: позитивного, конфліктного, негативного, побудованих на основі емоційних та когнітивних складових.

Знання специфіки самоставлення дозволяє передбачити поведінку людини у міжособистісних контактах, визначити ресурсні можливості особистості залежно від адекватності самооцінки, рефлексивності, ступеня особистісної відповідальності. Так, було встановлено, що найбільш неадаптивні характеристики ставлення особистості до себе спостерігалися при «закритому» позитивному, амбівалентному і негативному самоставленні. Найбільш суперечливими характеристиками відрізняється амбівалентне самоставлення, яке може бути побудоване на значних вкладах емоційних і (або) когнітивних складових самоставлення, що суб'єктивно зменшуються під

впливом звинувачення, спрямованого на свою особистість. Більш стійку структуру мають позитивний і негативний вид самоставлення, але в першому випадку його значення є високими та позитивними, у другому – низькими та негативними [12]. Основним критерієм відмінності видів самоставлення є зростання рівня самозвинувачення, що призводить до зміни виду самоставлення з позитивного на амбівалентний та негативний [12].

Науковці зазначають, що із підвищенням рівня емоційності вид самоставлення змінюється. Очевидно, цього не відбувається, якщо підвищення емоційності та зниження активності здійснюються в індіферентній для особи сфері.

Позитивне самоставлення активізує низьку емоційність та високу активність. Конфліктне самоставлення відрізняється сензитивністю, лабільністю активності. Негативне самоставлення проявляється у зростанні емоційності та дихотомічної активності. Амбівалентне та негативне самоставлення, незважаючи на зростання самозвинувачення, не завжди відповідають зростанню рівня емоційного реагування, що пов'язано з високими значеннями когнітивних складових самовідносини.

Позитивне самоставлення пов'язане з адекватними самооцінками своєї особистості, амбівалентне та негативне – із завищеними чи заниженими. Неадекватність самооцінок пов'язані з підвищенням емоційної сензитивності, яка спотворює реальність, суб'єктивно зменшує значимість раціональної основи реальності.

Позитивне та негативне самоставлення відповідають інтернальному локусу контролю, але при позитивному самоставленні особистість несе відповідальність перед собою та іншими у всіх сферах життєдіяльності, при негативному – переважає екстернальний локус контролю у сфері невдач [4].

Актуальний образ «Я» визначається стилем спілкування. Залежно від виду самоставлення уявлення про власну особистість трансформуються: при позитивному самоставленні особистість впевнена у своїх силах, що робить її цілеспрямованою, відкритою для нових досягнень, тому у поведінці вона безконфліктно може використовувати всі стилі комунікацій; амбівалентне та негативне самоставлення відрізняються алогічністю, конфліктністю із самим собою, тому в образ «Я» включають суперечливі властивості [4].

Розвиток рефлексивності найбільш виражений за амбівалентного самоставлення, рідше зустрічається за позитивного та негативного. У першому випадку її зростання викликане невдоволенням собою за активної спроби подолати подвійне ставлення до своєї особистості [9].

При позитивному самоставленні особистість може мати тенденцію уникати нового для себе досвіду, щоб уникнути внутрішнього конфлікту, незацікавленості у собі, і натомість високої прихильності і самооцінки своїх якостей, що стимулює її до самозмін і самоосмислення.

Негативне самоставлення також може бути статичним, тому що незважаючи на високий рівень самозвинувачення, особистість може мати низьку самоцікавість, але в той же час відчувати до себе симпатію, розуміння, самоприйняття. Рефлексивність при негативному самоставленні зростає, якщо на тлі вираженого внутрішньо особистісного конфлікту більшість когнітивних та емоційних аспектів самоставлення мають низькі значення.

Отже, зростання рефлексивності відзначається при усвідомленні незадоволеності собою та бажанні вирішити назріле протиріччя.

Таким чином, самоставлення – це не лише сума взятих елементів. Дослідження багатьох учених продемонстрували, що самоставлення слід розуміти як один із основних чинників формування особистості; як складову самоусвідомлення; як характеристику самоцінності; як механізм керування поведінкою; як стійке почуття особистості; як своєрідну особистісну рису, що слабо змінюється в різних ситуаціях [14].

Взагалі, самоставлення є «витвором» західної філософської традиції. Досягнення, порівняння себе з іншими, прагнення недосяжного ідеалу – це все «західні стандарти». Східна концепція пропагує дбайливе ставлення до себе, доброту, саморозуміння та гуманність – тобто пропонує своєрідну концепцію самоспівчуття. При цьому самоспівчуття не виключає прийняття відповідальності за вчинки [1].

Висновки. Виходячи з аналізу проблеми самоставлення у психології, можна стверджувати, що самоставлення є багатовимірним феноменом. До його структури входять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, кожен із яких відіграє особливу роль у формуванні самооцінки, самоповаги, самоприйняття. Головними модальностями існування кожного компоненту можна вважати «Я-реальне», «Я-дзеркальне» і «Я-ідеальне». Поняття самоставлення варіюється залежно від психологічної теорії та інтерпретації.

Самоставлення, зокрема рівень самооцінки та самоповаги, безпосередньо впливає на поведінкові реакції та міжособистісну взаємодію. Позитивне або негативне ставлення до себе формує мотиваційний потенціал людини та її адаптивність.

Самоставлення є важливим для визначення особистісної цінності та відповідальності за вчинки. В умовах соціального розвитку

знання особливостей самоставлення допомагає прогнозувати міжособистісні контакти, ресурси особистості та рівень адекватності самооцінки.

Дослідження самоставлення можуть сприяти розвитку практичних програм для підтримки позитивної самооцінки, особливо у випадках асоціальної поведінки. Це знання може бути використане для сприяння особистісному розвитку та підвищення адаптації до професійної діяльності.

Отже, самоставлення можна розглядати як ключовий механізм, що визначає самосприйняття, внутрішню мотивацію та здатність особистості до саморозвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Burns R.B. Self-concept Development and Education. Holt, Rinehart and Winston, University of Michigan. 1982. 441 p.
2. Coopersmit S. The antecedents of self-esteem / S.Coopersmit . N.Y.: Freeman, 1967. 390 p.
3. James W. The Principles of Psychology. American science series: Advanced course. H. Holt, 1890. 712 p.
4. McAdams D. P., Shiner R. L., Tackett J. L. Handbook of Personality Development. The Guilford Press. (Eds.). 2021. 119 p.
5. Горбатих В. В. Самосвідомість особистості як емоційна складова самосприйняття. Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2002. 223 с.
6. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2010. № 2 (13). С. 154–163.
7. Гуменюк О. Психологія Я– концепції. Т: Економічна думка, 2002. 186 с.
8. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2022. Вип. 205, С. 94–100. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>
9. Костюка Г. С. Проблеми сучасної психології: *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. Вип. 33. С. 111–114.
10. Максименко С.Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.
11. Подофей С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. No. 10.2 (50.2). Жовтень. 2017. С. 79–83.
12. Сарджвеладзе Н.І. Особистість та її взаємодія із соціальним середовищем: монографія. Т.: «Міцніереба», 1989. 204 с.
13. Сарджвеладзе Н.І. Проблеми формування соціогенних потреб: монографія. Т.: «Міцніереба», 1974. 297 с.
14. Титаренко Т.М. Самоставлення. Психологія особистості: Словник. К.: Рута, 2001. С. 110.

РОЛЬ ЕМПАТІЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ФАХІВЦІВ У ВЗАЄМОДІЇ З ПОДРУЖЖЯМ

THE ROLE OF EMPATHY AND EMOTIONAL MATURITY OF PROFESSIONALS IN INTERACTION WITH MARRIED COUPLES

Стаття присвячена аналізу значення емпатії та емоційної зрілості у діяльності фахівців соціономічних професій, які працюють з подружніми парами, що стикаються з кризовими ситуаціями. Автор наголошує, що сучасні умови вимагають від професіоналів не лише знань і навичок, але й розвинених особистісних якостей, таких як здатність до співпереживання та емоційна стійкість. Ці характеристики є ключовими у наданні ефективної психологічної підтримки, спрямованої на вирішення міжособистісних конфліктів і подолання емоційних труднощів у взаєминах. У роботі розглянуто важливість емпатії, яка полягає в умінні глибоко зрозуміти емоційні переживання кожного з партнерів. Це сприяє встановленню довірливих та відкритих стосунків між фахівцем і клієнтами, що, у свою чергу, забезпечує кращу взаємодію під час процесу вирішення конфліктів. Крім того, емпатія допомагає спеціалістам враховувати особливості емоційної реакції кожного з учасників подружніх відносин, що дозволяє створити більш індивідуалізовані та ефективні стратегії втручання. Емоційна зрілість професіоналів розглядається як здатність до збереження самоконтролю, емоційної рівноваги та стійкості навіть в умовах тривалого стресу або роботи з інтенсивними емоційними станами клієнтів. Автор акцентує увагу на тому, що високий рівень емоційної зрілості дозволяє фахівцям уникати професійного вигорання, що є частою проблемою у сфері допоміжних професій. Емоційно зрілі спеціалісти здатні ефективніше керувати своїми емоціями та уникати негативного впливу стресових факторів на власний психоемоційний стан. Дослідження свідчать, що фахівці, які мають високий рівень емпатії та емоційної зрілості, демонструють значно кращі результати у роботі з подружніми парами. Це зумовлено тим, що вони здатні більш глибоко проникати в емоційний світ клієнтів, краще реагувати на кризові ситуації та пропонувати адекватні способи розв'язання конфліктів. Таким чином, автор підкреслює, що розвиток емпатії та емоційної зрілості є важливим елементом професійної підготовки фахівців соціономічного профілю. Високий рівень цих якостей сприяє не тільки ефективній роботі з клієнтами, але й підтримці психологічного благополуччя самих фахівців, що є важливим фактором у забезпеченні їх професійної довговічності та успішності в практиці.

Ключові слова: емпатія, емоційна зрілість, фахівці соціономічних професій, взаємодія з подружжям, психологічна підтримка.

The article is dedicated to analyzing the importance of empathy and emotional maturity in the work of professionals in socio-economic professions who work with married couples facing crisis situations. The author emphasizes that modern conditions require professionals not only to possess knowledge and skills but also to develop personal qualities such as empathy and emotional resilience. These characteristics are essential in providing effective psychological support aimed at resolving interpersonal conflicts and overcoming emotional difficulties in relationships.

The paper highlights the significance of empathy, which lies in the ability to deeply understand the emotional experiences of each partner. This promotes the establishment of trustful and open relationships between the professional and the clients, which, in turn, ensures better interaction during the conflict resolution process. Moreover, empathy helps specialists take into account the unique emotional reactions of each participant in the marital relationship, allowing for the creation of more individualized and effective intervention strategies.

The emotional maturity of professionals is viewed as the ability to maintain self-control, emotional balance, and stability even in conditions of prolonged stress or while working with clients' intense emotional states. The author stresses that a high level of emotional maturity enables professionals to avoid burnout, a common issue in the helping professions. Emotionally mature specialists are more capable of managing their own emotions effectively and preventing the negative impact of stress factors on their psychological well-being.

Research shows that professionals with high levels of empathy and emotional maturity demonstrate significantly better outcomes when working with married couples. This is due to their ability to deeply engage with clients' emotional worlds, respond more effectively to crises, and offer appropriate conflict resolution strategies.

Thus, the author underscores that developing empathy and emotional maturity is a crucial element of professional training for socio-economic specialists. A high level of these qualities not only contributes to effective client work but also supports the psychological well-being of the professionals themselves, which is an important factor in ensuring their professional longevity and success in practice.

Key words: empathy, emotional maturity, socio-economic professionals, interaction with couples, psychological support.

УДК 159.9:305.3:374.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.37>

Руденко А.І.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницький національний
університет

Дідик Н.М.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Цвєлова К.В.

здобувачка освіти другого

(магістерського) рівня вищої освіти
Хмельницький національний
університет

Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження. Значущість дослідження ролі емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям обумовлена зростаючою потребою у фахівцях соціономічного профілю, які забезпечують підтримку

подружжя у сучасному суспільстві, особливо під час криз та емоційних труднощів. Ці якості є фундаментом для ефективної професійної діяльності, оскільки сприяють побудові довірливих та стійких стосунків між фахівцем і подружжям. Індивідуальний підхід до потреб

подружжя, особливо в складних життєвих обставинах, стає можливим завдяки здатності до емпатії, яка дозволяє фахівцю глибше розуміти емоційні переживання обох партнерів та більш адекватно реагувати на них. Водночас емоційна зрілість забезпечує професійну стійкість і дозволяє фахівцю ефективніше керувати власними емоціями, що допомагає уникати професійного вигорання та зберігати баланс у напружених робочих умовах. Крім того, ці якості сприяють підвищенню якості комунікації між фахівцями та подружжям, створюючи атмосферу довіри і співпраці, що є ключовим фактором у вирішенні конфліктних ситуацій та наданні психологічної підтримки. З огляду на сучасні тенденції у професійній підготовці фахівців соціономічного профілю, значна увага приділяється розвитку «м'яких» навичок, які є не менш важливими. Таким чином, емпатія та емоційна зрілість є важливими компетенціями, які забезпечують успіх у професійній діяльності фахівців цієї сфери. В умовах сучасних соціальних викликів, таких як війни, міграція, економічні кризи, а також пандемії, роль фахівців з високим рівнем емпатії та емоційної зрілості стає ще більш актуальною, оскільки вони мають здатність ефективно працювати з подружжям, яке перебуває у кризовому стані, надаючи психологічну підтримку та допомагаючи знаходити шляхи подолання труднощів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Вивчення зарубіжної практики показує, що у країнах, де акцентується увага на розвитку емпатії в навчальних програмах, фахівці виявляють вищий рівень задоволеності своєю роботою та результатами взаємодії з клієнтами. Наприклад, у Великій Британії програми підготовки соціальних працівників включають модулі, присвячені емоційному інтелекту та управлінню стресом, що позитивно впливає на їхню здатність реагувати на складні ситуації з членами сімей. У США існує практика навчання майбутніх психологів через рольові ігри та симуляції, що дозволяє їм практикувати емпатійні навички в реальних сценаріях. Ці підходи демонструють, як емпатія та емоційна зрілість можуть бути інтегровані в навчальний процес, покращуючи готовність фахівців до роботи в умовах підвищеної емоційної напруги [7, 10].

Емпатія та емоційна зрілість є двома ключовими поняттями, які відіграють важливу роль у психологічній взаємодії та професійній діяльності фахівців, особливо у сфері соціономічного профілю. Аналіз цих понять дозволяє глибше зрозуміти їх значення та взаємозв'язок в контексті ефективної комунікації та психологічної підтримки.

Вивчення наукових джерел [1, 2, 6, 7] свідчить про те, що під поняттям «емпатія» розумі-

ється здатність людини усвідомлено розпізнавати та розуміти емоції іншої особи, виявляючи при цьому співчуття і емоційну залученість. Вавринів О. зазначає, що емпатію слід розглядати як багатовимірне поняття, що включає як когнітивні, так і емоційні складові. Когнітивна емпатія стосується здатності розуміти думки, переконання та мотивації іншої людини, тоді як емоційна емпатія передбачає відгук на емоційний стан інших, що сприяє побудові довірливих взаємин [3].

У психології сформувалися два підходи до розуміння емпатії. Згідно з першим підходом, емпатія трактується як процес або стан. Другий підхід акцентує увагу на емпатії як на здатності або стійкій властивості особистості. В межах цього підходу дослідники розглядають емпатію по-різному: одні вважають її проявом моральних почуттів, інші підкреслюють її роль у гармонізації міжособистісних стосунків. Більшість науковців визначають емпатію як складний механізм, необхідний для ефективної взаємодії між людьми. Узагальнюючи різні підходи, більшість вчених виділяють у структурі емпатії три основні компоненти: емоційний – здатність розпізнавати й розуміти емоції інших, когнітивний – здатність подумки проникати у внутрішній світ іншої людини, та поведінковий – здатність допомагати, полегшуючи страждання співрозмовника.

В професійному контексті емпатія відіграє вирішальну роль у побудові зв'язку між фахівцем та клієнтом, оскільки вона створює атмосферу співчуття, підтримки та розуміння. Для фахівців, які працюють з подружжям, емпатія стає основою для успішної взаємодії, оскільки вона дозволяє фахівцю відчувати емоційний стан партнерів, їхні труднощі та переживання. Це допомагає не тільки розуміти їхні проблеми, але й сприяти їх вирішенню через більш глибоку залученість та готовність допомогти.

Зважаючи на результати аналізу наукових джерел Вірної Ж. П., Кандиби М. О., Кочарян О. С., Півень М. А., ми дійшли висновку, що емоційна зрілість означає здатність людини усвідомлювати, регулювати та контролювати власні емоції в різних життєвих і професійних ситуаціях. Вона характеризується стійкістю до стресу, адекватною реакцією на емоційні стимули та здатністю знаходити баланс між особистими та професійними обов'язками. Емоційно зріла людина здатна управляти емоціями таким чином, щоб вони не впливали на її професійну діяльність чи рішення [4, 5].

Важливість емоційної зрілості у професійній діяльності фахівців, на думку Вірної Ж. П. та Кандиби М. О. полягає в тому, що вона дозволяє ефективно справлятися з напруженими та стресовими ситуаціями, зокрема під час роботи з подружжям, яке переживає конфлікти або кризові ситуації. Емоційно зрілі фахівці

зберігають професійну стійкість, уникають емоційного вигорання та знижують рівень емоційного навантаження, що є ключовим у сфері соціономічного профілю [4].

Враховуючи думки дослідників, а також зважаючи на результати всебічного вивчення цього питання, ми зауважуємо, що ці два поняття доповнюють одне одного. Емпатія дозволяє фахівцю проникати в емоційний світ іншої людини, тоді як емоційна зрілість допомагає керувати власними емоціями під час взаємодії. Без емоційної зрілості емпатія може стати причиною емоційного виснаження фахівця через надмірну залученість у проблеми клієнта. Натомість гармонійне поєднання емпатії та емоційної зрілості дозволяє фахівцю залишатися залученим та розуміючим, водночас зберігаючи професійну дистанцію та стійкість [2, 6]. Отже, емпатія та емоційна зрілість є фундаментальними складовими професійної компетентності фахівців соціономічного профілю, які працюють з подружжям. Вони сприяють побудові ефективної взаємодії, підтримці та вирішенню конфліктів, а також забезпечують професійну стійкість фахівців в умовах емоційних та психологічних навантажень.

Роль емпатії та емоційної зрілості фахівців у взаємодії з подружжям є надзвичайно важливою, оскільки ці якості забезпечують ефективність комунікації, підтримку та розв'язання конфліктів у межах сімейних відносин. Емпатія дозволяє фахівцю глибше зрозуміти емоційні потреби та переживання обох партнерів, відчувати їхні труднощі та побачити ситуацію з точки зору кожного з них. Це створює можливість для побудови довірливих стосунків між фахівцем і подружжям, сприяє відкритості та готовності до спільної роботи над вирішенням проблем [2, 6].

Водночас, в своїх роботах та Чаплак Я та Штих І. І. зазначають, що емоційна зрілість фахівця відіграє роль у регулюванні власних емоцій і збереженні професійної дистанції під час роботи з емоційно напруженими ситуаціями. Це дозволяє фахівцю залишатися стійким, не піддаватися на емоційні виклики та уникати професійного вигорання. Емоційно зрілий фахівець здатен адекватно реагувати на емоції подружжя, не дозволяючи власним переживанням впливати на процес взаємодії [8, 9].

Ці якості у взаємодії з подружжям допомагають створити атмосферу розуміння та співпраці, що є важливим для вирішення конфліктів, надання підтримки під час кризових ситуацій та допомоги у розвитку здорових відносин. Емпатія та емоційна зрілість також сприяють встановленню рівноваги між допомогою партнерам у вираженні своїх почуттів і створенні конструктивного простору для пошуку рішень, що допомагає зміцнити сімейні стосунки.

Дослідження проводилося з метою виявлення рівня емпатійних тенденцій серед трьох груп фахівців — психологів, психотерапевтів і соціальних працівників. Кожна група складалася з 25 осіб. Основні результати наведені нижче:

Високий рівень емпатійності зафіксовано у осіб 56% психологів, що свідчить про їхню здатність ефективно відчувати та розуміти емоційні стани інших людей, що є важливим аспектом у роботі психолога. Нормальний рівень емпатії виявлено у 44% психологів, що свідчить про оптимальний баланс між емоційною чутливістю та раціональністю, що дозволяє їм адекватно реагувати на потреби клієнтів.

Низький рівень емпатійності виявлено у 48% психотерапевтів. Цей показник може вказувати на певну емоційну дистанцію, що часто є необхідною в роботі психотерапевтів для збереження власного психічного благополуччя. Нормальний рівень емпатії показали 52% психотерапевтів, які демонструють баланс між професійним ставленням до клієнтів і здатністю співчувати, не занурюючись надмірно в емоційні стани пацієнтів.

Щодо результатів серед соціальних працівників, то зауважимо, що високий рівень емпатійності показали 36% осіб, що вказує на їхню здатність відчувати емоційні стани інших і активно підтримувати клієнтів у складних ситуаціях. Дуже високий рівень емпатії виявлено у 24% осіб, що демонструє їхню сильну емоційну включеність у роботу, а також підвищену чутливість до проблем інших людей. Нормальний рівень емпатії зафіксовано у 28% соціальних працівників, які в свою чергу здатні ефективно регулювати свої емоційні прояви, підтримуючи здоровий баланс у роботі з клієнтами. Низький рівень емпатії показали 12% осіб, що може свідчити про певні труднощі у встановленні емоційних контактів з клієнтами або можливі професійні виклики.

Таким чином, загальний аналіз свідчить про те, що рівень емпатії варіюється залежно від професії. Психологи демонструють високі показники емпатії, що важливо для їхньої роботи з емоційними потребами клієнтів. Психотерапевти мають більш збалансований підхід, що дозволяє їм уникати емоційного виснаження. Соціальні працівники також показали значний рівень емпатійності, проте серед них зустрічаються представники як з високим, так і з низьким рівнем, що може бути пов'язано з різними аспектами їхньої професійної діяльності.

У дослідженні емоційної зрілості, проведеному серед психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, було проаналізовано результати за чотирма основними шкалами: експресивності, саморегуляції, емпатії

та щирості, зокрема в контексті вибірок учасників.

Шкала експресивності виявила, що психологи та соціальні працівники мають вищі показники інтраекспресивності в порівнянні з психотерапевтами. Це свідчить про те, що психологи і соціальні працівники більше здатні виражати свої внутрішні емоції, тоді як психотерапевти демонструють більшу стриманість. Щодо екстраекспресивності, соціальні працівники показали найвищі результати, що вказує на їхню готовність до відкритого вираження емоцій у спілкуванні з іншими.

Шкала саморегуляції показала, що психотерапевти продемонстрували найвищі результати за інтросаморегуляцією, що вказує на їх здатність ефективно управляти своїми емоціями. Психологи і соціальні працівники також показали високі результати, але з деякими коливаннями. Щодо екстрасаморегуляції, всі групи продемонстрували середні показники, хоча соціальні працівники виявили тенденцію до меншої ефективності в управлінні емоціями під впливом зовнішніх факторів.

Шкала емпатії продемонструвала, що психотерапевти мають найвищі результати за інтроемпатією, що свідчить про їхню здатність глибоко відчувати емоції інших. Психологи також показали високі результати, тоді як соціальні працівники мали різноманітні результати, зокрема велику кількість респондентів із низьким рівнем екстраемпатії, що може вказувати на їхню схильність до менших проявів чутливості у взаємодії.

Шкала щирості виявила, що психологи мають вищі показники щирості, вказуючи на їхню відкритість у висловлюваннях. Психотерапевти і соціальні працівники показали середні результати, що свідчить про варіативність у їхній щирості. Це може вказувати на вплив професійних ролей та специфіки роботи на їхню здатність бути щирими в спілкуванні.

Таким чином, результати дослідження за вказаними шкалами дозволяють виявити особливості емоційної зрілості серед різних груп професіоналів, підкреслюючи важливість професійного контексту у формуванні емоційних тенденцій.

Зважаючи на викладене вище, слід зазначити що дослідження, проведене з використанням двох методик, дало змогу оцінити рівень емпатії та емоційної зрілості фахівців, зокрема психологів, психотерапевтів та соціальних працівників. Ці якості є критично важливими для ефективної взаємодії з подружжями, адже від них залежить якість комунікації та підтримки у стосунках.

Результати дослідження підкреслюють важливість синергії між емпатією та емоційною зрілістю у фахівців. Високий рівень емпатії, поєднаний із емоційною зрілістю, дозво-

ляє фахівцям більш ефективно взаємодіяти з подружжями, допомагаючи їм зрозуміти свої почуття та знайти конструктивні рішення для покращення стосунків.

Висновки з проведеного дослідження, у яких представлені розгорнуті конкретні висновки за результатами дослідження та перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Отже, результати дослідження підтверджують, що емпатія та емоційна зрілість є ключовими складовими ефективною роботи фахівців з подружжями. Ці якості сприяють створенню підтримуючого середовища, де пари можуть відкрито обговорювати свої переживання, працювати над вирішенням конфліктів і досягати гармонії у стосунках. Відповідно, підвищення рівня емпатії та емоційної зрілості у фахівців є важливим завданням для забезпечення високої якості психологічної підтримки подружжя. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку психологічних інтервенцій, таких як тренінги для розвитку емпатії та емоційної зрілості, що сприятиме покращенню якості роботи з сімейними парами. Особливої уваги потребує дослідження специфіки взаємодії фахівців різних профілів (психологів, психотерапевтів, соціальних працівників) з подружжями парами, що дозволить визначити, які емпатійні та емоційні якості є найбільш ефективними для подолання сімейних конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотнікова, І. В. Емпатія як чинник ефективності професійної діяльності. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: матеріали IV науково-методичного семінару* (м. Київ, 21 вересня 2023 року). Київ: Інститут психології імені г. С. Костюка НАПН України. 2023. с. 13–16.
2. Басов А. Г. Поняття емпатії в вітчизняній та зарубіжній психології. *Одеса: Молодий вчений*, 2012. 256 с.
3. Вавринів О. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ : КПУ, 2019 р. № 2, Т. 1. С. 28–31.
4. Вірна, Ж. П., Кандиба, М. О. Емоційна зрілість психолога: тенденції і закономірності прояву в структурі професійної толерантності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3. С. 104–119.
5. Кочарян, О. С., Півень, М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2012. № 2, Вип. 9. С. 140–144.
6. Пребуш Н., Михайлишин У. Емпатія як психологічна особливість особистості. Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: Матеріали V міжн. студ. наук. конф. Житомир, 2023. С. 197–199. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/52102>.
7. Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних

наук: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 22–23 березня 2019 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. Ч. 1. 96 с.

8. Чаплак Я. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, 2018. № 4(5). 483 С. 24–39. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.2>

9. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 2. С. 177–180. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvmdupp_2015_2_41.

10. Hoffman M.-L. *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. New York: New York University Press, 2002. 342 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В СИТУАЦІЇ ВИМУШЕНОГО РОЗДІЛЕННЯ СІМ'Ї

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MARITAL RELATIONSHIPS IN THE SITUATION OF FORCED FAMILY SEPARATION

Стаття присвячена аналізу особливостей подружніх стосунків у сім'ях, які було розділено через воєнні дії, що тривають на території України. Для психодіагностики емоційних стосунків між партнерами в шлюбі було використано авторську анкету. Для уточнення узагальнених уявлень про стан життєдіяльності було запропоновано «Шкалу оцінки якості життя» в адаптації О. Чабана та Шкалу любові та симпатії З. Рубіна (Z. Rubin). Для визначення значущості відмінностей у результатах застосовано методи статистичної обробки даних.

Емпіричне дослідження переконливо підтвердило, що тривала розлука тягне за собою численні й часто незворотні наслідки, а постійний стрес негативно позначається на стосунках у сім'ях. Аналіз відповідей показав, що найбільш важливими факторами, що вплинули на сімейні стосунки після евакуації, на думку жінок, це зміна навколишнього середовища, відсутність близькості та значна відстань між членами сім'ї. Було визначено, що досліджувані найчастіше відчувають занепокоєння через невизначеність майбутнього, емоційне виснаження та страх за життя чоловіка. Показано, що загострення у стосунках відбувається через різні погляди на майбутнє, відсутність підтримки та пагубні звички чоловіка. З'ясовано, що переважна більшість респонденток використовують копінгові стратегії, орієнтовані на проблем, а саме через опанування нових знань та навичок (робота, навчання, хобі, подорожі тощо) та як можливість кардинально змінити життя. Позитивними моментами в ситуації що склалася, опитані жінки вбачають переоцінку цінностей, формування життєстійкості, здобуття корисних навичок, посилення почиття любові та перебування у безпеці. Проведене емпіричне дослідження, дозволяє стверджувати, що вимушене розділення сім'ї є дуже складною і стресовою ситуацією для всіх зацікавлених сторін, і психологічний супровід може бути корисним в цьому контексті.

Ключові слова: вимушене розділення сім'я, подружні стосунки, емоційний стан дружин, психологічний супровід, онлайн-терапія.

This article is focused on the analysis of peculiar features characterizing couple relationships in families separated due to ongoing hostilities in Ukraine. The psychological assessment of emotional relationships between married partner was done using the author-developed questionnaire. The Quality of Life Scale adapted by O. Chaban and the Love and Liking Scale by Z. Rubin were used to explore generalized perceptions about the state of life functioning. Significant differences in test results were identified using statistical data processing methods.

The empirical study results have persuasively confirmed that the long-term separation leads to multiple and often irreversible implications, while the chronic stress negatively affects the family relationships. The response analysis shows that the most important factors impacting the family relationships in the post-evacuation setting, in opinion of female respondents, include the changing environment, the lack of intimacy and the large distance between the family members. It is demonstrated that respondents are mostly concerned by the uncertainty regarding their future, the emotional exhaustion, and the fear of life of their spouse. The study shows that the aggravation of family relationships happens due to conflicting visions of the future, the lack of support, and the addictive behavior of husbands. It has been revealed that the absolute majority of female respondents use problem-focused coping strategies, such as mastering new knowledge and skills (professional occupation, education, hobbies, travelling, et cetera), which they perceive as an opportunity to dramatically change their lives. Another positive aspect of the ongoing situation highlighted by female respondents is a chance to reconsider their values, develop resilience, gain useful skills, strengthen the feeling of love and stay in safe environment.

The conducted empirical study supports a conclusion that the forced separation of families is an extremely challenging and stressful situation for all parties involved, who may greatly benefit from the psychological follow-up.

Key words: forcibly separated families, married couple relationships, emotional state of married women, psychological follow-up, online therapy.

УДК 364.64:314.151.3-054.73
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.38>

Сорокіна О.А.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Шаповаленко Н.Ф.

магістр психології,
молодший науковий співробітник
Навчально-наукового центру розвитку персоналу та лідерства
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Актуальність дослідження. Війна назавжди змінила життя кожного українця, вона руйнує не тільки нашу країну, а й наші сім'ї [5, с. 101]. Багато сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави, а частина родини залишається, через певні обставини, на окупованій території [2, с. 77]. Сім'я є одним з основних інститутів суспільства та основою кожної держави. Сім'я відіграє велику роль у житті окремої особистості і суспільства в цілому. Вона є важливою сферою особистісної самореалізації, завдяки якій задовольняються базові психологічні потреби членів сім'ї. Кожна

людина все своє життя, стикається з різними кризовими ситуаціями, як в особистому так і в подружньому житті. При чому кожна сім'я по-різному протистоїть кризам та життєвим складнощам. Певні аспекти сімейних взаємин були відображені у роботах таких психологів, як: О. Столярчук, О. Бондарчук, С. Діденко, М. Корольчук, Л. Орбан-Лембрик, Л. Помиткіна, К. Седих, З. Кісарчук. Вивченню сутності сім'ї та сімейного виховання присвятили свої роботи вчені-педагоги: О. Протас, О. Вишневський, І. Трубавіна, В. Постовий, З. Кияниця, Г. Бевз, Т. Федорченко. Деякі вчені-психотерапевти у своїх роботах наголошували на певних

проблемах у родині, а саме: С. Васьківська, П. Горностай, Н. Пов'якель, А. Спиваковська, М. Грищук, Л. Шестопалова. Будь-яка криза, у тому числі війна, зазначає І. Шинкаренко, показує, що відбувається між подружжям насправді. Стрес в умовах війни відрізняється від «звичайного», що був у розумінні більшості людей. Адже у мирний час ми зневажали такими порушеннями у базових потребах, як: відсутність води, їжі, тепла, розлука, вимушені переїзди. Жінки змушені бути сильними, брати відповідальність за себе і дітей у чужих країнах, забезпечувати собі на проживання [4, с. 551].

В. Стасюк визначає, що в сім'ї одним бракує підтримки, поради, влучного слова, піклування, бо сім'я – то найрідніші та найдорожчі люди, які допоможуть пережити пекло. Стосунки інших зазнають негативних змін: з'являються політико-ідеологічні розбіжності між членами родини (наявність близьких родичів у країні-агресорі), різняться цінності, потреби та зацікавлення. Подружжя змушені навчитися жити одне без одного. Бракує ресурсів на почуття – виживання та побут посідають перше місце. Не вистачає емоцій, у стосунках стає багато втоми та виснаження [3, с. 243]. В аналізі, проведеному В. Данілевич (Danilewicz, 2008) з'являється термін «просторова/географічно відокремлена сім'я», так автор визначає ті сім'ї, які переживають «розділення фізичного, а не емоційного простору». Це категорія сімей, які живуть за кордоном, хоча вони тимчасово не разом, але почуття спільності та взаємної підтримки [7, с. 124].

Отже, сьогоднішній день існує значна кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених проблемі подружнього благополуччя, задоволеності у шлюбі, стабільності. Але досліджень, присвячених проблемам вимушено розділених сімей в Україні ще недостатньо, що підтверджує актуальність та практичну значущість даної роботи.

Психодіагностика стосунків між партнерами в шлюбі здійснювалася за допомогою наступних методів: 1) авторська анкета (docs.google.com/forms) 2) «Шкала оцінки якості життя» (Чабан О.С.); 3) Шкала любові та симпатії З Рубіна (Z. Rubin), методами статистичної обробки даних. В експерименті взяли участь 46 жінок, які зараз перебувають в різних країнах і вимушено розділені зі своїми чоловіками. За віком досліджувані жінки розподілилися наступним чином: 36–44 років – 36,1%; 45–55 років – 34,8%; 26–35 років – 17,4%; 18–25 років – 8,7%. Всі жінки дали згоду на анонімне використання їх даних для цілей дослідження. Дослідження проводилось у січні-березні 2023 року.

Виклад основного матеріалу. Найбільш інформативною для якісного аналізу виявилася авторська анкета, які складалася

з 6 питань. На кожне питання пропонувалося від 5 до 8 варіантів відповідей, також була можливість надати розгорнуту відповідь. Жінці дозволялось обрати до 3 варіантів відповідей в кожному питанні.

Виявилось, на думку жінок, що найбільш значущими факторами, які вплинули на сімейні стосунки після евакуації стали зміна навколишнього середовища (58%), відсутність близькості (58%) та велика відстань (46%). Проблеми у вихованні дітей були поставлені ними на 4 місце (25%). На питання про емоції досліджувані відповіли, що найчастіше вони відчують занепокоєння через невизначеність майбутнього (80%), емоційне виснаження (63%), страх за життя чоловіка (50%) та почуття самотності 33%. Емоції, що пов'язані саме з вимушеним розділенням сім'ї – це тривога 67%, розгубленість 58% та смуток 54%; різні страхи та почуття та вразливості відчувала кожна третя жінка. Також було названо безнадія, роздратування і навіть злість.

Ми вважаємо, що нормалізація емоційної сфери жінок має стати першочерговою ланкою психокрекційного впливу з боку психолога. В деяких ситуаціях необхідно відновити здатність жінок до саморегуляції, а деяких допомогти сформувати навички керування негативними переживаннями.

Щодо проблем, які загострилися (з'явилися) у стосунках з чоловіками, жінки відповіли, що в першу чергу, це різні погляди на майбутнє (46%), відсутність емоційної підтримки (38%). Про згубні звички партнера, що посилюються через його самотність, та про охолодження почуттів між подружжям повідомила кожна третя респондентка. Важливо, на нашу думку, що про конфлікти через матеріальні труднощі вказали лише 13% жінок.

Нами також досліджувались настанови жінок про способи опанування ситуацією, що склалася. Дві третини досліджуваних намагаються використовувати копінгіві стратегії, орієнтовані на розв'язання проблем: набуття нових навичок і знань (вивчення мови, пошук роботи, влаштування дітей в навчальні заклади та ін.). Незначна кількість респонденток розглядала цей період як можливість зануритись у своє хобі, подорожувати, якщо є можливість. Такі відповіді властиві жінкам, які не мають дітей. Щодо розв'язання непорозуміння з чоловіком, то кожна третя респондентка вирішила перенести це на мирний час, а в першу чергу займатися своїми нагальними потребами безпечного проживання, матеріального забезпечення, оформлення документів та потребами дітей. 20% досліджуваних не виключали, що у майбутньому звернуться по допомогу до психолога для відновлення взаєморозуміння в сім'ї.

З метою визначення наявного рівня життєстійкості жінок, які були розділені з чоловіками

через вимушену евакуацію, нами було запропоновано питання: «Чи є, на Вашу думку, якісь позитивні моменти в ситуації, що склалася?». Три чверті досліджуваних вказали, що в них відбулася значна переоцінка цінностей, вони по-новому сприйняли важливість стосунків, подружньої підтримки, сімейної атмосфери, яка панувала в родині. Також респондентки зауважили, що нова ситуація стала викликом і змусила перевірити себе на життєстійкість (58%). Також 42% досліджуваних зауважили, що вони були змушені дуже швидко набувати нові корисні навички, шукати і встановлювати нові контакти, значно поглибити вміння спілкуватися з незнайомими людьми і долати часто непереборні вимоги офіційних установ. Цей досвід певною мірою змінив ставлення жінок до себе, показав, що вони сильніші і витриваліші, ніж самі уявляли. Така ж частка респонденток вказала, що вимушено розлука посилила почуття любові до чоловіка. Майже половина жінок зауважили, стали більше цінувати прості побутові зручності, родинний затишок і перебування у безпеці.

З метою оцінки якості життя нами було застосовано Шкалу оцінки якості життя (Чабан О. С.) – Chaban Quality of Life Scale – CQLS, [6]. Методика містить питання, які стосуються 10 основних сфер життя людини. Респондент має висловити ступінь задоволення кожною з них, оцінюючи свій стан за останні три місяці. Результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати, отримані за Шкалою оцінки якості життя (Чабан О.С.)

Рівень якості життя	%
Дуже низький	56,5
Низький	8,7
Середній	30,4
Високий	4,4

Виявляється, що більше половини жінок нашої вибірки (65,2%) оцінюють якість свого життя на низькому і дуже низькому рівні, не зважаючи на те, що час перебування за кордоном в багатьох перевищив півроку. Це засвідчує, що у переважної більшості жінок соціально-психологічна адаптація не відбулася, вони потребують ненав'язливої, але постійної психологічної підтримки не лише з боку рідних, а і з боку психолога, хоча дехто з респонденток вказував на те, що не виключає залучення у групи підтримки, або опанування методами самопомоги. Тому форма онлайн консультування, на нашу думку, є оптимальною, може бути короткотривалою і здійснюватися за запитом.

Також нами було здійснено спробу проаналізувати особливості сприймання якості

життя жінками різних вікових груп (таблиця 2). Пілотажне опитування показало, у жінок в віці 26–35 років значно вище середні показники задоволеності життям. Але ми усвідомлюємо, що через мало чисельність вибірки, не можна вважати результати достовірними і передчасно розповсюджувати на всіх жінок, які вимушено роз'єднані з чоловіками через воєнний стан. Категорія «якості життя» є багатовимірною, тому для пояснення знайдених вікових відмінностей необхідні додаткові якісні і кількісні дослідження.

Таблиця 2

Результати, отримані за Шкалою оцінки якості життя залежно від віку

Показник	Можливий кількісний діапазон	Вік	M	SD
Рівень якості життя	0–100 балів	18-25	57,00	11,31
		26-35	74,75	2,50
		36-44	51,77	14,36
		45-55	54,75	15,48

Примітка: рівень якості життя: дуже низький – до 56 балів включно, низький – від 57 до 66 включно, середній – від 67 до 75 включно, високий – від 76 до 82 включно.

Для визначення емоційного забарвлення подружніх стосунків нами було запропоновано жінкам відповісти на питання Шкали любові та симпатії (З. Рубін) – Ruben's Scales of Liking and Loving. Методика дозволяє з'ясувати наявність любові та симпатії у взаєминах чоловіка і дружини. Зокрема, важливими для вимірювання є компоненти шкали любові: прив'язаність, турбота і ступінь інтимності відносин. Шкала симпатії реєструє ступінь поваги, ступінь захоплення і ступінь сприймання подібності об'єкта оцінки (партнера) з респондентом.

Аналіз результатів показав, що жінкам бракує подружніх стосунків по всіх сферах і спільне виконання домашніх вправ і проведення вільного часу, не вистачає любові і сексуальної активності з коханим чоловіком. Негативні емоції накопичуються і провокують сварки, навіть у разі нечастих віртуальних зустрічей.

Зазначається, що в Україні протягом першого півріччя 2023 року кількість зареєстрованих шлюбів порівняно з відповідним періодом минулого року скоротилася, а розлучень побільшало на третину. Також існує припущення, що після завершення війни може проявитися так званий компенсацийний підйом кількості розлучень. Відомо, що у кризових умовах пари відкладають свої проблеми на потім, але пізніше проходять через непростий етап налагодження стосунків, а при невдалих спробах наважуються на офіційне розлучення [1].

Тому, на нашу думку, важливим в корекційній (профілактичній) роботі із жінками є сприяння адаптації до нового оточення і набуття нових навичок налагодження близькості з партнером, хоч і на відстані.

Нами було розроблено і апробовано програму онлайн-консультування подружніх пар, вимушено розділених через війну. Програма здійснюється з урахуванням потреб і особливостей кожної конкретної пари. Ось загальний план, який можна використовувється як основу для такої програми:

Сесія 1: Оцінка потреб

Ціль: Ознайомлення психолога з сімейною ситуацією та потребами пари.

1.1. Вступ і визначення цілей: зустріч з обома членами пари для обговорення цілей терапії та очікувань.

1.2. Оцінка сімейної історії: розмова про історію відносин, важливі події і конфлікти, які можуть вплинути на поточну ситуацію.

1.3. Визначення проблем: визначення конкретних проблем, з якими стикаються члени пари через вимушену розлуку внаслідок війни.

Сесія 2: Розвиток комунікаційних навичок

Ціль: Покращення навичок ефективної комунікації.

2.1. Емпатичне слухання: навчання пари активно слухати один одного і виявляти емпатію.

2.2. Виразна комунікація: вправи для навчання зрозуміло та чітко виражати свої почуття і потреби.

2.3. Розв'язання конфліктів: способи вирішення конфліктів та важливість компромісу.

Сесія 3: Психологічна підтримка

Ціль: Допомога у конструктивному вираженні емоцій та робота над непорозуміннями.

3.1. Вправи на конструктивне, неконфліктне вираження гніву, смутку, тривоги та інших емоцій.

3.2. Робота зі стресом: Техніки для зменшення стресу та тривожності.

3.3. Психологічна підтримка військових: Якщо один із членів пари є військовослужбовцем, то обговорення питань та особливостей, які стосуються його воєнного досвіду.

Сесія 4: Планування майбутнього

Ціль: Розгляд майбутнього та розвиток планів щодо зближення.

4.1. Відновлення відносин: допомога парі у визначенні кроків для відновлення своїх відносин.

4.2. Планування зустрічей: обговорення можливостей зустрічей в майбутньому, якщо це безпечно та можливо.

4.3. Завдання додому: завдання та вправи для покращення відносин між сесіями.

Сесія 5: Оцінка та завершення

Ціль: Підсумкова оцінка терапії та розробка плану на майбутнє.

5.1. Оцінка прогресу: розгляд здобутків і змін після проведення консультування.

5.2. Планування майбутнього: розробка стратегій для подальшого зближення та підтримки відносин.

5.3. Завершення терапії: Надання рекомендацій для подальшої підтримки подружніх стосунків а відстані.

Ця програма має за мету надати парі навички і інструменти для впорядкування їх ситуації та покращення комунікації, емоційного самопочуття та відносин. Завжди важливо адаптувати підхід до конкретної пари та їхніх потреб.

Вимушене розділення сім'ї є дуже складною і стресовою ситуацією для всіх зацікавлених сторін, і психологічний супровід може бути корисним в цьому контексті. Основні напрями психологічного супроводу для вимушено розділених подружніх пар включають такі аспекти: підтримка позитивного емоційного стану, покращення комунікаційних навичок, робота над відновленням довіри, допомога в індивідуальному саморозвитку та інше.

Висновки. Вимушений виїзд українських жінок закордон та розлука з близькими не тільки ускладнили їх повсякденне життя, а й погіршили здатність опиратися скрутним обставинам через переважання сильних, тривалих негативних емоцій таких як тривога, психологічне виснаження, страх за долю дітей та чоловіка, який залишився в Україні. Також зазначимо, що для одних сімей наслідком несприятливого впливу кризових ситуацій буде посилення сімейних проблем: часткова або повна відсутність задоволення від подружнього життя, зростання конфліктів, розлучення тощо. А для інших, навпаки, під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників стресу, для подолання кризи та збереження сім'ї, подружжя посилювати свою згуртованість та спільні зусилля. Найбільш важливими факторами, що вплинули на сімейні стосунки після евакуації, на думку жінок, які взяли участь у дослідженні, є зміна оточуючого середовища, відсутність близькості та значна відстань між членами сім'ї. Більше половини жінок (65,2%) оцінюють якість свого життя на низькому і дуже низькому рівні. Для цих жінок важливим в корекційній роботі є приділення уваги питанням адаптації до нового оточення і налагодження близькості з партнером, хоч і на відстані. Вимушене розділення сім'ї є дуже складною і стресовою ситуацією для всіх зацікавлених сторін, і психологічний супровід може бути корисним в цьому контексті. Розроблена та апробована програма онлайн консультування розрахована на 5 сесій і спрямована на підтримку емоційного стану,

сприяння вираженню почуттів, розумінню емоцій та допомогу в управлінні стресом і тривогою. Також важливим є покращення комунікаційних навичок, що допомагає розумінню потреб і бажань одне одного, зменшує конфлікти і непорозуміння. Особливої уваги потребує робота над відновленням довіри в парі. Варто пам'ятати, що вимушена розлука може бути можливістю для індивідуального саморозвитку. Психолог може допомогти кожному партнеру знайти свої інтереси, цілі і розвивати особистість. При плануванні психотерапевтичної роботи з подружжям на відстані важливо спиратися на певні напрямки психотерапії, які можуть бути особливо корисними для розв'язання проблем та покращення відносин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасименко Я. В Україні на другий рік великої війни скоротилася кількість шлюбів, а розлучень побільшало. URL: <https://hromadske.ua/posts/v-ukrayini-na-drugij-rik-velikoyi-vijni-skorotilasya-kilkistshlyubiv-a-rozluchen-pobilshalo> (дата звернення 31.10.2023)
2. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 76–82.
3. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підруч. для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ: НАОУ, 2006. 570 с.
4. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спеціальний випуск № 2. С. 550–557.
5. Яніцка-Панек Т. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. *Вісник кафедри ЮНЕСКО «Неперервна професійна освіта XXI століття» UNESCO chair journal «Lifelong professional education in the xxi century»*. Випуск / Issue 5 (2022). С. 94–102.
6. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity *Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.
7. Danilewicz, W. (2008). Migracje zagraniczne jako obszar zainteresowań pedagogiki społecznej. *Pedagogika Społeczna*, 2.

ПРОБЛЕМА ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У НАУКОВИХ ДОРОБКАХ ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДНИКІВ ХХ СТОЛІТТЯ

THE PROBLEM OF HARMONIZATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN THE SCIENTIFIC WORKS OF FOREIGN RESEARCHERS IN THE 20TH CENTURY

Проблему «гармонізації» як філософської і психологічної категорії та суспільного феномену, що виник ще в античні часи, покладено в основний зміст статті, яка висвітлює наукові доробки зарубіжних філософів, соціальних психологів та соціологів – Т. Адорно, Дж. Боулбі, Т. Лірі, Е. Мейо, Дж. Келлі, К. Левіна, К. Роджерса, Е. Фромма, присвячених проблемі міжособистісних стосунків. Відзначено актуальність гармонізації міжособистісних стосунків у житті сучасної людини в умовах глобальних світових процесів, оскільки вона є важливим компонентом соціальної структури, що сприяє встановленню миру, співробітництву між країнами й організаціями, прогресу, спрямованого на пошук спільних рішень всесвітніх проблем. Особливим періодом дослідження категорії «гармонізація» у контексті побудови міжособистісних стосунків слід вважати саме ХХ століття, оскільки з'явилася значна кількість соціальних і культурних чинників, серед яких розвиток демократичних процесів, соціальна й культурна різноманітність суспільства, збільшення кількості міжособистісних конфліктів на соціальному, підґрунті наукові дослідження в сфері психології особистості та ін., що й спонукало підвищений інтерес до проблеми. Зроблено акцент на причинах виникнення дослідницького інтересу в цілої когорти американських та європейських соціальних психологів і соціологів. Зміст статті досліджує підходи до розуміння сутності побудови міжособистісних стосунків, їх покращення та стабілізації, уникнення конфліктів, значення емпатії, прив'язаності та саморозвитку для формування здорових, а значить гармонійних стосунків, що й було предметом дослідження означених авторів. Наведено тлумачення категорій «гармонійність», «гармонізація», «гармонійні стосунки», які слід вважати збалансованим поєднанням психологічних компонентів у структурі особистості та ознакою людської доброчесності. У статті приділяється особлива увага теоріям, які пояснюють динаміку міжособистісної взаємодії. Зроблено висновок про значення гармонізації міжособистісних стосунків для психічного здоров'я людини й оздоровлення суспільства загалом.

Ключові слова: гармонійність, гармонізація, міжособистісні стосунки, стабілізація, покращення.

The problem of «harmonization» as a philosophical and psychological category and social phenomenon, which emerged in ancient times, is central to this article. It highlights the scholarly contributions of foreign philosophers, social psychologists, and sociologists—such as T. Adorno, J. Bowlby, T. Leary, E. Mayo, J. Kelly, K. Lewin, C. Rogers, and E. Fromm—dedicated to the issue of interpersonal relationships. The relevance of harmonizing interpersonal relationships in the life of contemporary individuals amidst global processes is emphasized, as it is a crucial component of the social structure that promotes peace, cooperation between countries and organizations, and progress aimed at finding common solutions to global problems. The 20th century is identified as a particularly significant period for researching the category of «harmonization» in the context of building interpersonal relationships, due to the emergence of numerous social and cultural factors, including the development of democratic processes, social and cultural diversity, an increase in socially rooted interpersonal conflicts, and scientific studies in the field of personality psychology, which have spurred heightened interest in this problem. The article underscores the reasons behind the research interest of various American and European social psychologists and sociologists. The content of the article explores approaches to understanding the essence of building interpersonal relationships, their improvement and stabilization, conflict avoidance, and the significance of empathy, attachment, and self-development for forming healthy and, therefore, harmonious relationships, which were the subjects of study for the mentioned authors. Definitions of the categories «harmoniousness», «harmonization», and «harmonious relationships» are provided, which should be regarded as a balanced combination of psychological components within the structure of personality and a hallmark of human virtue. Special attention is given to theories explaining the dynamics of interpersonal interaction. The conclusion emphasizes the significance of harmonizing interpersonal relationships for individual mental health and the overall well-being of society.

Key words: harmoniousness, harmonization, interpersonal relationships, stabilization, improvement.

УДК 316.47-025.18]:001.891
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.39>

Стеценко А.І.

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

Власенко О.Л.

здобувачка магістерського рівня
кафедри практичної психології
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Актуальність дослідження. Сучасне життя людини стало усе більше залежати від стосунків, які вона будує в умовах глобальних процесів розвитку технологій, виникнення збройних конфліктів, культурної різноманітності населення в межах однієї держави, що переплітається з міграційними процесами, всесвітньою інфекційною загрозою та нагнітанням ядерної катастрофи; зростає інтерес

до психічного здоров'я людини, її особистісного благополуччя, а гармонійні стосунки починають розглядатися як необхідна умова існування людства. Це спонукало світову наукову спільноту до пошуків нових шляхів і форм міжособистісної взаємодії в усіх сферах життєдіяльності, оскільки удосконалення людських, міждержавних, міжконфесійних, міжкультурних і міжособистісних стосунків

дозволяє будувати світ позитиву і прагнути його гармонізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема гармонізації міжособистісних стосунків, їх стабілізації та покращення у психологічному контексті займає помітне місце в доробках зарубіжних філософів, соціальних психологів, соціологів ХХ століття, серед яких Т. Адорно, Дж. Боулбі, Т. Лірі, Е. Мейо, Дж. Келлі, К. Левін, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.

Зарубіжні дослідники гармонізації міжособистісних стосунків з США та Європи зацікавилися проблемою, зважаючи на етнічну й культурну різноманітність своїх соціумів, що склало необхідність в оптимізації взаємостосунків для досягнення соціальної гармонії. Також це був час бурхливих соціальних змін: соціальних рухів за громадянські права «кольорового» населення, права молоді, протестів феміністок та інших подій, що вимагали ґрунтовних досліджень взаємодії між різними групами й пошуку методів їх покращення.

Американські дослідники зосередили свою увагу на розробці теорій і моделей, які б могли краще зрозуміти взаємодію людей і покращувати її, європейські учені прагнули зрозуміти, як налагодити гармонію між такими різними представниками населення. Після закінчення війни на європейському континенті виникла необхідність у вивченні методів побудови стійких між групових стосунків та соціального примирення, що сформулювало науковий інтерес до проблеми. Ще однією причиною звернення до теми гармонізації стосунків стала європейська наукова традиція в психологічній сфері, що створило підґрунтя для розвитку теорій і практик гармонізації міжособистісних стосунків.

Аналізу цих процесів присвятили свої наукові доробки вітчизняні дослідники, серед яких Н. Базалійська, Т. Будкевич, А. Гук, І. Жмайло, І. Зудова, О. Киричук, І. Кулініч, В. Кручек, А. Котелевська, В. Літинська, С. Максименко, П. М'ясоїд, І. Марков, Л. Орбан-Лембрик, М. Обозов, К. Помазан, Я. Рудик, С. Ситнік, О. Скрипниченко, Ю. Скалій, М. Савчин, В. Шпалінський, Г. Щокін та ін.

Мета цієї статті полягає в аналізі наукових підходів зарубіжних дослідників ХХ століття до вивчення шляхів покращення та стабілізації міжособистісних стосунків, які б уможливили їх гармонізацію.

Виклад основного матеріалу. Статус актуальної проблема дослідження гармонізації міжособистісних стосунків отримала з античних часів, коли філософи шукали абсолютну форму щастя, зрозумівши згодом, що воно значною мірою залежить від особистісних стосунків. Так з'явилася нова філософська категорія «гармонізація», яку Сократ розумів як доцільну річ у кожній справі; Платон тракту-

вав як підґрунтя краси і побудови позитивних взаємостосунків; Аристотель вбачав у гармонізації порядок та рівновагу як стан уникнення крайнощів.

Погляди античних філософів заклали підґрунтя для наукового осмислення філософського поняття «гармонізація»: І. Кеплер вперше в XVII ст. поставив собі завдання знайти закон, за яким Всесвіт має будову, де земне й небесне знаходяться в певній єдності, яку слід називати гармонійною. Це поклало початок всебічного наукового дослідження категорії «гармонізація» філософською, психологічною та соціально-психологічною науками.

Часи бурхливого наукового розвитку XVIII століття відзначилися виникненням екзистенціалізму, філософської течії, сформованої на проблемі унікальності людського буття, в якому гармонізація міжособистісних стосунків стає критично важливим шляхом підтримки соціальної стабільності та превенції міжособистісних і групових конфліктів.

Академічний тлумачний словник української мови пояснює гармонію як поєднання, злагодженість, взаємну відповідність якостей (предметів, явищ, частин цілого) [1, Т. 2, с. 33].

Гармонійність необхідно вважати збалансованим поєднанням психологічних компонентів у структурі особистості, а гармонійні стосунки в людській взаємодії це практика доброчесності, оскільки «гармонія співвідноситься з такими поняттями як порядок, симетрія, організованість, пропорційність, злагодженість, міра, доцільність, закономірність, краса, рівновага та ін.» [2, с. 272].

Гармонізація міжособистісних стосунків як процес включає також поняття «покращення» і «стабілізація»: покращення – дія за значенням покращити, поліпшити, зробити кращим [1, Т. 7, с. 43]; *стабілізація* – зміцнення, укріплення, приведення чого-небудь у стійкий стан; стан стійкості, постійності [1, Т. 9, с. 623].

ХХ століття стало часом активного вивчення міжособистісних стосунків, а тема їх гармонізації піднімалася в дослідженнях різних напрямів і теорій, оскільки було встановлено, що якість міжособистісних стосунків, їх гармонійність має вирішальне значення для психічного й фізичного здоров'я людей.

Проблема стала провідною в соціальній психології, оскільки саме в цей час з'явилися нові соціальні й культурні чинники, які вплинули на її актуальність:

– *розвиток демократичних цінностей*: гасла про права людини, свободу, рівність вплинули на наукові підходи до вивчення міжособистісних стосунків, вимагаючи від членів соціуму побудови більш гармонійних зв'язків, які б ґрунтувалися на повазі, емпатії, толерантності, що спонукало дослідників шукати відповіді на питання, як необхідно уникати упереджень;

– зростання соціальної нестабільності й поширення конфліктів спонукали соціальних психологів і соціологів до необхідності поглибленого вивчення людської поведінки й пошуку шляхів гармонізації взаємозв'язків, згуртованості, взаєморозуміння як провідних чинників суспільної стабільності;

– розгалуження соціальної й культурної різноманітності: у процесі загострення людської взаємодії в умовах глобалізації відбувалися активні соціально-психологічні дослідження міжкультурних відмінностей, які заважають або сприяють гармонізації;

– розвиток масових комунікацій сприяв зміні розуміння особистих і суспільних стосунків, оскільки взаємодія стала відбуватися через посередників і відповідні технології, що додало складності в побудові відвертих міцних зв'язків і це спонукало до вивчення нових форм спілкування та розробки нових методів для удосконалення комунікації;

– розгортання наукових досліджень у сфері психології особистості: вивчався вплив індивідуальних рис особистості, вияв її емоцій на вибудовування стосунків, а їх гармонізація стала розумітися як показник і результат психічного здоров'я людини.

Прагнення гармонізації міжособистісних стосунків стало розглядатися як показник соціального оздоровлення суспільства, що давало потенційну можливість людині прожити щасливе життя, про яке мріялося з античних часів.

Польський психолог 80–90-х рр. ХХ ст. Є. Мелібруда за значущістю порівнював міжособистісні стосунки з повітрям, яким дихає людина, з атмосферою, в якій вона живе: «Нестача або надлишок окремих елементів міжособистісного спілкування ускладнює, а іноді робить неможливим нормальне життя. Прикладом надто великої ціни, яку доводиться платити більшості людей за тривале перебування в нездоровій атмосфері порушених міжособистісних стосунків, є неврози та інші емоційні розлади, алкоголізм» [3, с. 15].

Беручи до уваги поєднання біологічного й соціального в людині, психологи дійшли висновку, що соціальний аспект має вкрай важливе значення в контексті побудови людсько-психологічної наука вирішила низку стратегій соціально-психологічного плану, до яких було включено збагачення, ініціювання, оптимізацію тощо. У контексті покращення міжособистісних стосунків найбільш дієвою стала стратегія гармонізації як процес досягнення рівноваги за рахунок зниження рівня конфліктності.

Яскравими й перспективними цього часу стали доробки німецького філософа й соціолога Т.Адорно, який вивчав ворожість як скла-

дову міжособистісних стосунків, довівши, що вона пов'язана з психологічними рисами, які характерні для егоцентричних особистостей, для яких важливим є підтримка статусу владності, авторитарності, прагнення до керівництва над тими, хто займає підлеглу позицію. Він розглядав міжособистісні стосунки в контексті соціальних структур і культурних процесів, в яких такі стосунки існують. У своїй праці «Авторитарна особистість», Т.Адорно встановив, що схильність до авторитаризму шкодить встановленню гармонійних міжособистісних стосунків, оскільки такі люди часто бувають агресивними, схильними до домінування, а для побудови гармонійних стосунків особистості необхідно розвивати критичне мислення, емпатію, толерантність, що дозволило б їм взаємодіяти без упередження [4].

Американський психолог К. Роджерс, засновник гуманістичної психології, зробив значний внесок в дослідження гармонізації міжособистісних стосунків, акцентуючи увагу на емпатії, безумовному прийнятті й автентичності, як провідних чинників гармонізації стосунків, вважаючи, що людина спроможна на самоактуалізацію й прагне здорових взаємин, якщо відчуває підтримку й прийняття. У побудові гармонійних міжособистісних стосунків, на його думку, необхідна присутність бажання зрозуміти досвід іншої людини, її переживання, спроможність точно сприймати почуття, що допомагатиме долати внутрішні бар'єри [5].

К. Роджерс практично розробив систему гармонізації міжособистісних стосунків у колективі, наполягаючи на думці: чим більше людина приймає себе, тим вища вірогідність, що вона прийматиме інших, тому гармонізація стосунків залежить від роботи особистості над собою. Повністю усвідомлюване реальне «Я» дає поштовх до набуття нового досвіду міжособистісних стосунків, прагнення приймати спільні рішення, вболівати за іншого як за самого себе. Мислитель писав: «... людина невиліковно соціальна, вона має глибоку потребу у взаємостосунках» [5, с. 112].

Американський психолог і соціолог, організатор руху «за розвиток людських взаємостосунків» Е. Мейо, заснував школу людських взаємин, яка стала першою науково обґрунтованою системою організації праці на виробництві з метою підвищення її продуктивності. Саме він вперше поставив питання про проблему покращення міжособистісних стосунків у трудовому колективі, оскільки був переконаний у його впливі на результати праці. Покращення міжособистісних стосунків дослідник вважав одним з провідних чинників впливу на продуктивність праці, довівши це експериментальним шляхом, досліджуючи психологічний клімат групи [6].

Німецький соціальний психолог Е.Фромм розглядав встановлення міжособистісної гармонії через призму теорії любові, яку вважав найважливішим елементом, що визначає міжособистісні зв'язки. У праці «Мистецтво любити» учений підкреслює важливість поваги, розуміння й відповідальності в розвитку гармонійних міжособистісних стосунків. Він вважав любов активною силою, яка допомагає людям активно піклуватися один про одного, завдяки чому стосунки гармонізуються, а повага дозволяє бачити в іншій людині унікальну особистість, що допомагає підтримувати в міжособистісних стосунках емоційне здоров'я і свободу. У своїх доробках Е.Фромм залишив думку про те, що глибоке розуміння інших – це ключ до гармонійних стосунків: гармонія досягається тоді, коли бачиш і приймаєш іншого без ілюзій, таким, яким він є, тому гармонізація стосунків вимагає регулярного самопізнання і внутрішньої усвідомленої роботи кожного над собою [7].

Важливими в контексті проблеми гармонізації міжособистісних стосунків слід вважати дослідження Т. Лірі, якому належить визначення типів інтерперсональної поведінки, яка може впливати на клімат колективу. Було вирішено сім типів: егоїстичний, агресивний, авторитарний, підозрілий, покірливий, залежний, дружелюбний, альтруїстичний. У 1957 р. у книзі «Міжособистісна діагностика особистості» Т. Лірі розглянув моделі міжособистісної поведінки і їх роль в діагностиці й розумінні різних типів особистості, опублікував авторську діагностику міжособистісних стосунків, яка спроможна діагностувати власні уявлення про них, що відкриватиме прагнення до їх стабілізації та покращення і гармонізації загалом [8].

Німецький і американський соціальний психолог К. Левін зосереджувався на дослідженні групових процесів і їх впливу на окрему особистість: як взаємодія в групах формує норми поведінки, які, у свою чергу, впливають на їх гармонійність. Він вважав, що гармонійні стосунки досягаються через правильне управління внутрішніми й зовнішніми силами, оскільки поведінка людини формується всередині її «життєвого простору», в якому знаходяться як особистісні риси, так і зовнішні чинники, які вкрай необхідно враховувати для досягнення гармонії, оскільки конфліктні зони в міжособистісних стосунках часто виникають через напругу між «силами полів», тому для їх гармонізації необхідний перерозподіл їх впливу (теорія поля і життєвого простору)[9].

Американський дослідник проблеми міжособистісних стосунків Дж. Боулбі вважав, що найважливішим у гармонізації стосунків є рання прив'язаність і довів, що її якість, сформувавшись в дитинстві, визначає спроможність людини формувати гармонійні зв'язки

протягом життя (теорія безпечної прив'язаності), сприяє її швидкій адаптації до нових умов існування й подальшій успішній соціалізації. Було вирішено стилі прив'язаності – безпечний, стиль уникнення та амбівалентний, які формуються в дитинстві, а потім впливають на формування міжособистісних стосунків протягом життя. Дослідник довів, що нестача надійної прив'язаності часто призводить до поведінкових і емоційних проблем [10].

Автор твору «Психологія особистісних конструктів» Дж. Келлі значну частину свого наукового життя присвятив дослідженню поведінки людей, в результаті чого збудував власну систему особистісних конструктів: «добрий – злий», «розумний – дурний», «правдивий – брехливий» і т.д., за такими конструктами відбувається характеристика іншої людини, що свідчить про необхідність працювати з цим кожному члену колективу з метою гармонізації внутрішньо колективних відносин (теорія особистісних конструктів) [11].

Основні ідеї вченого пов'язані саме з гармонізацією стосунків: щоб їх створити, необхідно усвідомлювати та перевіряти свої конструкти на реальність, прагнучи розуміти інших не через стереотипи, а через справжні гнучкі конструкції. Він довів, що кожен буде свою унікальну систему сприйняття, а для встановлення гармонійних стосунків необхідно розуміти й визнавати індивідуальні відмінності у сприйнятті іншого; це знижує конфлікти і покращує взаєморозуміння. Основою здорових гармонійних стосунків дослідник назвав гнучкість мислення, спроможність змінювати й адаптувати власні конструкти в залежності від ситуації. Особистість, спроможна враховувати точку зору іншого, співчувати, буде більш успішною в побудові міжособистісних стосунків. Для гармонізації стосунків ним був запропонований метод «фіктивного моделювання», тобто уміння уявляти себе на місці іншої людини, що допомогатиме розуміти її краще.

Дж. Келлі запевняв: гармонія в міжособистісних стосунках можлива, коли люди усвідомлюють свої переконання й готові їх змінювати.

Висновки. Таким чином, зарубіжна соціально-психологічна наука запропонувала різні підходи щодо гармонізації міжособистісних стосунків і розуміння сутності людської взаємодії. Наприклад:

- теорія соціального обміну дає можливість зрозуміти, яким чином люди просуваються до побудови гармонійних стосунків;

- теорія прив'язаності пояснює, як стосунки дитини з батьками та іншими авторитетними особами впливають на уміння будувати здорові міжособистісні стосунки в дорослому житті;

– крос-культурні дослідження демонструють вплив культурних відмінностей на сприйняття й ведення міжособистісних стосунків, у вирішенні конфліктів;

– розуміння механізмів сприйняття людьми один одного і формування думки на підґрунті стереотипів допомагає зрозуміти причини виникнення бар'єрів у побудові гармонійних стосунків та шляхи їх подолання;

– дослідження ролі емпатії і комунікації в сприянні покращенню міжособистісних стосунків допомагають учасникам комунікації навчитися краще розумітися, гармонізуючи процес спілкування.

Дане дослідження не вичерпує означеної проблеми, оскільки в ньому репрезентовано доробок тільки деяких зарубіжних дослідників ХХ століття, що спонукає до продовження вивчення проблеми гармонізації міжособистісних стосунків в подальших наукових спрабах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Академічний тлумачний словник української мови: в 11 томах. Т. 2, 1971. 927 с.; Т. 7, 1976. 723 с.; Т. 9, 1978. 916 с.

2. Помиткіна Л.В., Помиткін Е.О. Психологія праці і відпочинку: підручник. Київ: ТОВ «Альфа – ПІК», 2019. 324 с.

3. Melibruda, E. Ja-Ty-My. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe, 1986. 156 st.

4. Adorno, T.W., Frenkel-Brunswik, E., Levinson, D., Sanford, N. The Authoritarian Personality. New York: Harper & Brothers, 1950. 990 p.

5. Rogers, C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton, 1961. 420 p.

6. Mayo, G. E. The Social Problems of an Industrial Civilization. Cambridge, Mass.: Harvard University, 1945. 200 p.

7. Fromm, E. The Art of Loving. New York: Harper & Brothers, 1956. 133 p.

8. Leary T. The Interpersonal Diagnosis of Personality. Recourse publications, 2004. Previously published by John Wiley & Sons, 1957.

9. Lewin, K. Resolving Social Conflicts. New York: Harper & Brothers, 1948. 231 p.

10. Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, 1988. 205 p.

11. Kelly, G. A. The Psychology of Personal Constructs: Vol. 1. A Theory of Personality. London: Routledge, 1991. 560 p.

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІКИ КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТ-СЕРЕДОВИЩА ТА МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ

INTERDEPENDENCE OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERNET USERS AND SOCIAL ENGINEERING METHODS

У статті розглядається вплив соціальної інженерії на психіку користувачів Інтернету в умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій. У 2024 році кількість користувачів Інтернету досягла 5,44 мільярда осіб, що становить приблизно 67,1% від усього населення планети, що призводить до зростання випадків онлайн-шахрайства та кіберзлочинів. Поширення соціальної інженерії, що ґрунтується на маніпуляції емоціями та психологічними особливостями людей, сприяє створенню нових загроз.

Стаття наголошує на взаємозв'язок між особливостями людської психіки та методами соціальної інженерії. Підкреслюється, що сучасний стрес, викликаний як повсякденним життям, так і глобальними подіями (наприклад, війною), робить людей більш вразливими до маніпуляцій, наголошується на важливості підвищення обізнаності про методи соціальної інженерії, розвитку критичного мислення та обережності при спілкуванні в онлайн-просторі.

Дослідження аналізує ключові вразливості, зокрема довіру, страх, цікавість та емоційний стан користувачів, які зловмисники використовують для отримання доступу до конфіденційної інформації та фінансових ресурсів. Приділено увагу видам психологічних методів, що використовуються у шахрайстві, таким як тиск на час, авторитет, стабільність і переконання. Доводиться, що визнаючи психологічні тригери та тривожні сигнали, пов'язані із соціальною інженерією, користувачі онлайн середовища зміцнюють свій захист від маніпулятивних кіберзлочинців.

Актуальність теми обумовлена збільшенням залежності від Інтернету та частотою кризових ситуацій, які послаблюють пильність користувачів. Автори акцентують на важливості розробки рекомендацій для захисту від шахрайства шляхом підвищення обізнаності та розвитку навичок критичного мислення. Стаття є внеском у поглиблення розуміння соціальної інженерії як загрози цифровій безпеці та пропонує основні принципи захисту користувачів у сучасному комунікаційному середовищі.

Ключові слова: методи соціальної інженерії, вразливість, маніпуляція, стрес, психіка, шахрайство, кібербезпека, довіра, емпатія, авторитет.

This article examines the influence of social engineering on the psyche of internet users amidst the rapid growth of information technology. In 2024, the number of internet users reached 5.44 billion, approximately 67.1% of the global population, leading to a surge in online fraud and cybercrime. The proliferation of social engineering, which exploits human emotions and psychological vulnerabilities, contributes to the emergence of new threats.

The article emphasizes the correlation between human psychological traits and social engineering techniques. It highlights how modern-day stress, induced by both daily life and global events (such as war), makes individuals more susceptible to manipulation. The importance of raising awareness about social engineering methods, fostering critical thinking, and exercising caution in online interactions is underscored.

The research analyzes key vulnerabilities, including trust, fear, curiosity, and emotional states, which cybercriminals exploit to gain access to confidential information and financial resources. The article delves into various psychological tactics employed in fraudulent schemes, such as time pressure, authority, social proof, and persuasion. It argues that by recognizing psychological triggers and red flags associated with social engineering, online users can strengthen their defenses against manipulative cybercriminals.

The timeliness of this topic is attributed to the increasing reliance on the internet and the frequency of crises that diminish user vigilance. The authors emphasize the importance of developing recommendations to protect against fraud by enhancing awareness and critical thinking skills. This article contributes to a deeper understanding of social engineering as a digital security threat and offers fundamental principles for safeguarding users in today's communication environment.

Key words: social engineering techniques, vulnerability, manipulation, stress, psyche, fraud, cybersecurity, trust, empathy, authority.

УДК 004.056.5:159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.40>

Терентьєва Н.О.

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

Фалько Н.І.

студентка 6 курсу другого
(магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Сучасне суспільство переживає надзвичайно швидкий розвиток інформаційних технологій, що значно змінює спосіб комунікації та взаємодії людей. Інтернет, як один із ключових аспектів цього розвитку, став важливим чинником в побуті і діяльності сучасного індивіда. За даними дослідження, проведеного корпоративною Google, у 2024 році кількість користувачів Інтернету досягла 5,44 мільярда осіб, що становить приблизно 67,1% від усього населення планети. [1] Водночас, разом із зростанням використання Інтернету, зростає і вплив соціальної інженерії на особливості психіки користувачів. Соціальна інженерія, визначена як маніпулювання людськими діями, зокрема

через психологічні методи, набуває нових форм та вимагає уваги як з боку дослідників, так і з боку суспільства загалом.

Актуальність дослідження полягає у зростаючій залежності усіх сфер життєдіяльності людини від Інтернету, збільшенні кількості і видів онлайн-шахрайств, кіберзлочинів та розробки ефективних стратегій захисту; Розуміння того, які механізми використовуються в соціальній інженерії, дозволяє розробити рекомендації та інструменти для захисту користувачів від психологічних маніпуляцій, використовуючи знання та дослідження різних галузей науки, таких як психологія, соціологія, ІТ-технологія, кібербезпека. Щодо

актуальності теми наведемо лише один приклад. За матеріалами прес конференції «Підсумки платіжного шахрайства у 2023 році в Україні: статистика, тренди», яка відбулася 25 січня 2024 року у 2023-му році відбулося 209 382 звернення громадян щодо шахрайства. Серед найпоширеніших схем онлайн-шахрайства: недоставка товару після передплати в мережі, дзвінки від імені банків, фішинг, прохання про допомогу через соцмережі.[2]

Динаміка і ритм сучасного життя, прагнення до успіху вимагають від людини постійною зібраності, концентрації уваги, мобілізації усіх сил. Це, у свою чергу, є причиною виникнення у людини численних стресів, депресій, коливань психоемоційного стану. Стреси займають значне місце в житті людей. Вони впливають на здоров'я, поведінку людини, взаємовідносини з іншими людьми, стосунки в сім'ї, працездатність, а отже, на досягнення або недосягнення людиною успіху. Війна, яка триває вже понад 2 роки, ще більш додали напруженості, психіка людини приходиться в стресовий стан і запускаються адаптаційні процеси. Організм використовує резерви, які в нормі не задіяні, когнітивні функції стають обслуговуваними і реагують на емоційний стан, тому пам'ятають і увага на якийсь період часу погіршуються. Наслідком цього може стати підвищена схильність до впливу шахраїв або соціальних інженерів. Якщо в звичайному стані людина не схильна вірити в «підозрілі транзакції», про які повідомляють з незнайомого номера, в стані стресу тривожність перемагає, і людина стає жертвою [5].

Соціальна інженерія опирається на психологічні особливості людини, такі як: я повинен зробити так, бо більшість так би і зробили (ми оцінюємо свою поведінку на фоні поведінки більшості); повага до авторитетних людей чи державних установ (ми будемо більше довіряти поліцейському, банківському працівнику, лікарю тощо аніж пересічній людині).

Усі види методів соціальної інженерії спираються на слабкість людської психології. Шахраї використовують емоції, щоб маніпулювати та обманювати своїх жертв. Людський страх, жадібність, цікавість і навіть готовність допомогти іншим обертаються проти них різними методами [7].

Ми розглядаємо такі установки, пов'язані з атаками соціальної інженерії: ставлення довіри, ставлення підозрливості та ставлення до ризику. Ці установки впливають на сприйнятливості людини до атак соціальної інженерії. Що стосується ставлення довіри, то високий рівень довіри створює високу сприйнятливості до атак соціальної інженерії і шахрайства. Для підозрливого ставлення особа з високою підозрливістю менш сприйнятлива до атак соціальної інженерії. Що стосується ставлення до ризику,

то високе сприйняття ризику знижує сприйнятливості до атак соціальної інженерії, а низьке сприйняття ризику підвищує сприйнятливості до шахрайства [11].

Щоб підвищити шанси на успіх, такі психологічні методи можуть бути використані для створення повідомлень: переконання, шахрайство, стимул і мотивація, а також інтуїтивний тригер. Переконання – це акт представлення аргументу, який спонукає індивіда поводитися бажаним чином. Шахрайство (або обман) – це акт подання аргументу з наміром створити хибне переконання. Стимули та мотиватори заохочують співпрацю, де стимули використовують зовнішні винагороди, а мотиватори – внутрішні психологічні властивості. Вісцеральні тригери – це мотиваційні маніпуляції, які викликають емоційну реакцію шляхом використання потреб і бажань [11].

Сальнікова А. Стверджує, що аферисти в основному використовують такі методи, як фактор часу. Вмовляють жертву швидко прийняти рішення, не залишаючи їй можливості раціонально оцінити ситуацію. А також фактор поваги авторитету. Психологічний тиск з боку шахрая. Використання нашої доброти проти нас самих – листи з благанням про допомогу. Фактор стадності базується на нашій схильності копіювати поведінку друзів або людей, які поруч з нами, з метою посипання нашої пильності.

В основі шахрайства лежить принцип маніпуляції нашою вірою. Але взагалі нікому не вірити не вихід. Потрібно вірити, але не бути занадто легковірними. Не слід бути занадто відвертими. Шахраї дуже вміло використовують будь-яку інформацію, щоби втертися в довіру. Особливо обережними потрібно бути з інформацією, яку користувачі повідомляють про себе в інтернеті, у соціальних мережах. Найбільше шансів у афериста тоді, коли користувач знаходиться у стані емоційного спаду. Психологи рекомендують не квапитися, раціонально осмислити те, що відбувається.

Пильність – це процес виділення когнітивних ресурсів для виконання складного завдання, такого як виявлення ознак, які можуть вказувати на оманливі наміри в повідомленні. Варто підкреслити, що на пильність впливає підозрливість.

Більшість людей асоціюють довіру в онлайн-просторі з поверхневими атрибутами, такими як професійний вигляд веб-сайту або наявність високоякісного та насиченого контенту. Довіра зменшує підозри, покращує переконливість повідомлення і підвищує сприйнятливості жертв до атак соціальної інженерії. Довіра до зловмисника характеризується такими атрибутами: спільність, репутація та надійність, які детально описані нижче. Спільність можна легко встановити в Інтернеті,

оскільки зловмисник може використовувати інформацію в соціальних мережах і на веб-сайтах, щоб побудувати спільну мову з жертвою. Така інформація, як упередження, вірування, норми та діалекти спільноти, корисна для зловмисника. Використовуючи таку інформацію, зловмисник може видати себе за учасника спільноти або знайомого на онлайн-форумах або в групах соціальних мереж. Репутація часто базується на мережі партнерів. Одним із методів покращення репутації зловмисника в кіберпросторі, яку сприймають інші, є збільшення зв'язків зловмисника в соціальних мережах із авторитетними особами. Шахрай може спиратися на сприйману спільність, щоб спонукати поважних осіб прийняти запрошення підключитися. Ще однією спокусою для залучення авторитетних людей у соціальних медіа є розмір соціальної мережі. Зловмисник може створювати широку соціальну мережу за допомогою ботів і підроблених персонажів. Надійність – це уявлення про те, що інша сторона діє добросовісно. Щоб показати надійність, зловмисник може включити в повідомлення артефакти (наприклад, посилання, зображення, графіку). Інтернет-середовище впливає на довіру жертви та сприйняття ризику. Сприйняття ризику – це індивідуальна оцінка ризику, пов'язаного з дією, і сприйняття ризику впливає на те, який ризик людина готова прийняти. Жертва в кіберпросторі також характеризується такими атрибутами: знання предметної області, пильність. По-перше, знання в сферах, відмінних від кібербезпеки, не зменшує сприйнятливості до атак соціальної інженерії в кіберпросторі. Це пояснюється тим, що вони часто покладаються на візуальні елементи та емоції, коли приймають рішення, пов'язані з ризиком. Крім того, сприйняття онлайн-ризиків неекспертами формується передбачуваною вигодою від діяльності, а онлайн-діяльність, яка вважається корисною, сприймається як менш ризикована та виконується частіше. По-друге, застосування знань предметної галузі для розпізнавання атак соціальної інженерії в кіберпросторі є когнітивно вимогливим, оскільки розвиток знань про предметну область часто передбачає шаблони навчання, які вказують на зловмисні наміри. Загальні методи ідентифікації шаблонів (наприклад, розбір URL-адрес) вимагають вирішення технічних складнощів, що є когнітивно вимогливим, схильним до помилок і може сприяти надмірній довірі. Це розумно, оскільки коли ризик високий, але ситуацію важко оцінити, довіра є альтернативою для зменшення складності прийняття рішень. По-третє, пильність вимагає уваги, на яку впливають два компоненти, а саме перемикання та збереження уваги. Переключення уваги – це процес перенаправлення уваги з одного завдання на інше, тоді як підтримка уваги – це процес виділення когні-

тивних ресурсів для обробки інформації. Переключення уваги є попередником підтримки уваги та призводить до центральної обробки. Виразні подразники викликають переключення уваги. У звичайних обставинах увага людини спрямована на виконання основного завдання, яке підтримує його цілі (наприклад, керування електронною поштою, відвідування веб-сайтів або пошук інформації в Інтернеті). Щоб виявити ознаки обману в повідомленні соціальної інженерії, потрібно перенаправити свою увагу, щоб помітити невідповідності в повідомленні, де невідповідності мають бути достатньо помітними, щоб їх виявити та запустити перемикання. Як наслідок, пильність «присипається» та впливають індивідуальні характеристики (наприклад, комп'ютерні звички) [11].

Користувача, який потрапив під вплив методів соціальної інженерії можна характеризувати як особу довірливу, цікаву, також часто експлуатується люб'язність, лінь і навіть ентузіазм. До основних рис також можна віднести прагнення особи заощадити. Шахрайство по відношенню до фізичних осіб можна розділити на три групи. Відносно найменш захищених верств населення, що мають низький рівень фінансового достатку і кіберграмотності (пенсіонери, жителі невеликих міст) [3]. Для економічно активної частини населення, яка користується інтернетом, шахраї вибирають спам-розсилки листів, що містять інформацію про уявні знижки, отримання пільг, компенсацій, соціальних виплат. Такі повідомлення містять шкідливі програми або посилання на фішингові сайти, в результаті використання яких відбувається зараження пристрою і компрометація платежів його власника. До останньої групи можна віднести осіб, які активно користуються сучасними мобільними пристроями з операційними системами Android та iOS. Зловмисники використовують шкідливе програмне забезпечення для отримання доступу до встановлених на пристрої додатків, які містять конфіденційні дані. Це дозволяє їм здійснювати фінансові операції, такі як перекази грошових коштів з карт жертви. Такий підхід до шахрайства з використанням соціальної інженерії має різні варіації і полягає у використанні людських слабкостей. Висока поширеність таких атак підкреслює важливість своєчасного інформування про загрози, що є ключовим моментом у захисті користувачів віртуального середовища.

Соціальна інженерія нематеріальна, її неможливо усунути фізично. Найдієвіший спосіб не стати жертвою шахрайства – це не втрачати пильності і не дозволяти шахраєві себе провести [9].

Соціальні інженери використовують ці вразливості, щоб змусити людей розголошувати конфіденційну інформацію, виконувати

певні дії або приймати рішення, які приносять користь зловмиснику.

Грунтовний аналіз ключових вразливих місць людини, на які соціальні інженери часто орієнтуються, зустрічається у праці адвоката з кібербезпеки Еммануеля Окайвеле (Okaiwele E.)

1. Довіра: люди схильні довіряти іншим, особливо коли вони вірять, що мають справу з надійними джерелами або особами з авторитетом. Соціальні інженери часто видають себе за довірених осіб або діячів, таких як IT-підтримка, керівники або правоохоронні органи, щоб завоювати довіру та співпрацю.

2. Допитливість: люди від природи цікаві й можуть виникнути спокуса вивчити незнайому чи інтригуючу інформацію чи пропозиції. Соціальні інженери використовують цю цікавість, щоб спонукати людей натискати шкідливі посилання, відкривати заражені файли або брати участь у ризикованій поведінці.

3. Страх і занепокоєння: страх перед негативними наслідками, такими як судовий позов, втрата роботи або фінансові штрафи, може переважити раціональне судження. Соціальні інженери використовують страх, створюючи термінові або загрозливі сценарії, які спонукають до негайного виконання вимог, наприклад, фальшиві сповіщення безпеки або юридичні загрози.

4. Бажання винагород: людей приваблюють потенційні винагороди чи стимули. Соціальні інженери використовують обіцянки винагород, як-от призи, знижки або ексклюзивний доступ, щоб маніпулювати людьми, щоб вони надали інформацію або вжили дій, яких вони б інакше уникали.

5. Контроль імпульсів: у ситуаціях сильного стресу або емоційно насичених людей може бути важко контролювати свої імпульси та приймати імпульсивні рішення. Соціальні інженери створюють термінові та емоційні тригери, щоб використовувати цю вразливість.

6. Недостатня обізнаність: багато людей не знають про різні тактики, які застосовуються під час атак соціальної інженерії, що робить їх більш сприйнятливими. Освіта та обізнаність можуть допомогти людям розпізнати таку тактику та протистояти їй.

7. Інформаційне перевантаження: у сучасну цифрову епоху людей засипають інформацією та повідомленнями. Соціальні інженери використовують це на свою користь, знаючи, що люди можуть не ретельно перевіряти кожне повідомлення, яке вони отримують.

8. Довіра до технологій: люди часто довіряють технологічним системам, щоб захистити їх. Соціальні інженери використовують цю довіру, використовуючи фішингові електронні листи, підроблені веб-сайти та інші цифрові методи, які здаються законними.

Щоб захиститися від атак соціальної інженерії, окремі особи та організації повинні сприяти обізнаності та освіті про ці вразливості [8].

Одна з цитат з книги «Ghost in the Wires: My Adventures as the World's Most Wanted Hacker» Кевіна Мітніка, зазначає про важливість захисту від маніпуляцій: «Хочете знати найкращий спосіб захистити себе від маніпуляцій? Пам'ятайте, що найпотужніший інструмент у вашій арсеналі – це ваш розум. Завжди ставте під сумнів будь-яку ситуацію, в якій вас просять виконати щось, що вас не зручно, або в якій вам пропонують щось, що здається надзвичайно вигідним або легким. Навчіться розрізняти справжні можливості від обману. Пам'ятайте, що кращий захист – це свідомість» [9].

Висновки. Техніки соціальної інженерії різноманітні, але їх спільною рисою є використання когнітивних спотворень, таких як людська наївність та неухважність. Останнім часом спостерігається збільшення випадків шахрайства за допомогою соціальної інженерії, що передбачає незаконний доступ до інформації без використання технічних засобів. Це передбачає маніпулювання поведінкою людини, яке змушує її здійснити дії, що сприяють крадіжці коштів або отриманню особистих даних. Такі методи включають фальшиві SMS-розсилки, злом даних для входу на популярні інтернет-ресурси, фішинг, квіпрокво і інші.

Високий рівень розповсюдженості цього виду шахрайства підкреслює важливість своєчасного інформування про загрози як ключового захисного механізму для користувачів сучасних комунікаційних засобів. Хоча соціальна інженерія являє собою нематеріальну загрозу, уникнути стати її жертвою можна, утримуючи пильність і не дозволяючи шахраям провести себе [4].

Атаки соціальної інженерії є постійною загрозою в цифровому світі, але розуміння психології цих тактик може допомогти окремим особам і організаціям захиститися від них. Визнаючи психологічні тригери та тривовні сигнали, пов'язані із соціальною інженерією, ми можемо зміцнити свій захист і захистити наше цифрове життя від маніпулятивних кіберзлочинців [10].

Людина не може одразу виявити, що перед нею шахрай через те, що істинний аферист-віртуоз своєї справи. Він ні до чого не змушує. Він робить вас співучасниками власного краху. Він не краде – користувач віддає. Він не випитує – люди самі розповідають йому свою історію. Ми віримо, бо хочемо повірити. Тому проаналізувавши основні методики, що використовує соціальна інженерія в онлайн – просторі, виявлені взаємозв'язки між особливостями людської психіки та методами соціальної інженерії.

Згідно аналізу наукових джерел з'ясовано, що шахраї активізуються саме у складні, кризові періоди життя суспільства, оскільки критичне мислення людини знижується, вона втрачає пильність і через занурення у свої думки не помічає небезпеки. Єдине, що може допомогти у цій ситуації – самоконтроль. Шахраї розраховують якраз на емоційну незрілість. Вони тиснуть на слабкі місця людей. А ще вони дуже спостережливі: відстежують у соціальних мережах, що зараз актуально, на що реагують люди. Відповідно до цього створюють контент – зі зворушливою історією та вразливою картинкою, щоб це було емоційно, щоб зачіпало за живе.

Зазначимо, що у третьому кварталі 2023 року компанія Vade виявила значне збільшення кількості фішингових і шкідливих атак. Обсяги фішингу зросли на 173% порівняно з попереднім кварталом (493,2 млн проти 180,4 млн). Malware також спостерігалось стрімке зростання порівняно з кварталом (110%), досягнувши 125,7 мільйонів електронних листів порівняно з 60 мільйонами у другому кварталі.[6] Це свідчить про важливість питань, розглянутих у статті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анісімов А.А. Цифрова автентифікація: досягнення та перспективи. Стенограма доповіді на засіданні Президії НАН України 31 травня 2023 року. Вісник Національної академії наук України. № 8. 2023. URL: <https://doi.org/10.15407/visn2023.08.065> (дата звернення: 09.04.2024)
2. Дзюба О. У 2023 році середня сума шахрайської операції з «веденням клієнта» – 8500 грн. Ось інші важливі цифри щодо онлайн-зловмисників. URL: <https://dev.ua/news/v-2023-rotsi-serednia-suma-shakhraiskoi-operatsii-z-vedenniam-kliienta-8500-hrn-os-inshi-vazhlyvi-tsyfry-shchodo-onlain-zlovmysnykiv> (дата звернення: 06.04.2024)
3. Козар А. В. Соціальна інженерія як спосіб шахрайства. Протидія кіберзлочинності та торгівлі

людьми: збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 травня 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; ГС «Глобальний центр взаємодії в кіберпросторі». Харків: ХНУВС, 2021. – с. 24–25.

4. Колісник Т., Ющенко Я. Актуальні проблеми кібербезпеки: небезпека соціальної інженерії в кіберпросторі. Протидія кіберзлочинності та торгівлі людьми: збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф. (м. Харків, 18 травня 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ; ГС «Глобальний центр взаємодії в кіберпросторі». – Харків: ХНУВС, 2021. – с. 63–65.

5. Селіванова, А., Левитський, Ю. Дослідження методів соціальної інженерії. Частина I. Вплив на здоров'я людини. Automation of Technological and Business Processes, 14 (2), с. 56–62. URL: <https://doi.org/10.15673/atbp.v14i2.2334> (дата звернення: 09.04.2024)

6. Шевченко А. Звіт про тенденції загроз фішингу. URL: <https://top-ai.com.ua/news/zvit-pro-tendencziyi-zagroz-fishyngu/> (дата звернення: 08.04.2024)

7. Що таке соціальна інженерія? Напади, методи та запобігання. Cyber Witcher. URL: <https://hackyourmom.com/kibervijna/shho-take-soczialna-inzheneriya-napady-metody-ta-zapobigannya/> (дата звернення: 05.04.2024)

8. Mitnick Kevin та Simon William L. Ghost in the Wires: My Adventures as the World's Most Wanted Hacker Little, Brown and Company, 2011. 412 с.

9. Mitnick Kevin та Simon William L. The Art of Deception: Controlling the Human Element of Security. Wiley, 2003. 368 с.

10. Okaiwele E. The Psychology of Social Engineering Attacks. URL: <https://developerehis.medium.com/the-psychology-of-social-engineering-attacks-ac0e551a5612> (дата звернення: 28.03.2024)

11. Rodriguez R., Atyabi A., Xu S. Social engineering attacks and defenses in the physical world vs. cyberspace: a contrast study. URL: https://www.researchgate.net/publication/359130132_Social_Engineering_Attacks_and_Defenses_in_the_Physical_World_vs_Cyberspace_A_Contrast_Study (дата звернення 10.04.2024)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІСЛЯПОЛОГОВОЇ ДЕПРЕСІЇ У ЖІНОК

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF RESEARCHING THE PROBLEM OF POSTPARTUM DEPRESSION IN WOMEN

Стаття присвячена проблемі післяпологової депресії у жінок. Післяпологова депресія вважається одним із найпоширеніших розладів, з якими стикаються жінки після народження дитини. Цей стан суттєво впливає на психологічне та фізичне здоров'я матері, він включає широкий спектр емоційних та поведінкових змін, які ускладнюють адаптацію жінки до нових умов та ролі після народження дитини. Післяпологова депресія не виділена як окрема діагностична категорія, але вона відноситься до розділу, що пов'язаний із психічними розладами, які можуть виникати у післяпологовий період, включаючи депресивний стан, який пов'язаний з гормональними змінами, а також психосоціальними факторами. За даними наукових досліджень післяпологова депресія може проявлятися в період від народження дитини і до 1 року. Симптомами, які характеризують післяпологову депресію є: тривала втома і енергетичне виснаження; порушення сну; відчуття байдужості; втрата апетиту чи переїдання; часті зміни настрою; сильна втома та виснаження; втрата інтересу до життя та відчуття, що нічого не приносить задоволення чи радості; переживання, пов'язані зі смутком та страхом бути поганою матір'ю; зниження інтересу до дитини; відчуття нікчемності, безнадійності та безпорадності; проблеми з концентрацією уваги, прийняттям конкретних рішень та самообслуговуванням; думки про смерть та самогубство. До факторів розвитку післяпологової депресії відносять гормональні зміни, фізіологічні ускладнення, попередній психологічний досвід та соціально-економічну ситуацію. Врахування цих факторів є важливим для своєчасного виявлення ризику післяпологової депресії та надання необхідної підтримки жінкам у цей непростий період. Від ефективності відновлення жінки залежить подальша її адаптація до нової ролі. Фактори, які можуть допомогти відновити психоемоційний стан жінки в післяпологовий період є: психологічна допомога; підтримка сім'ї та близьких; медичне лікування; самопомога, час для себе.

Ключові слова: післяпологова депресія, материнство, вагітність, післяпологова меланхолія, післяпологовий психоз, післяпо-

логове відновлення, теоретико-методологічні засади, дослідження.

The article is devoted to the problem of postpartum depression in women. Postpartum depression is considered one of the most common disorders faced by women after childbirth. This condition significantly affects the psychological and physical health of the mother, it includes a wide range of emotional and behavioral changes that make it difficult for a woman to adapt to new conditions and roles after the birth of a child. Postpartum depression is not identified as a separate diagnostic category, but it belongs to a section related to mental disorders that can occur in the postpartum period, including a depressive state that is associated with hormonal changes, as well as psychosocial factors. According to scientific research, postpartum depression can appear between the birth of a child and up to 1 year. The symptoms that characterize postpartum depression are: prolonged fatigue and energy depletion; sleep disturbance; feeling of indifference; loss of appetite or overeating; frequent mood swings; severe fatigue and exhaustion; loss of interest in life and the feeling that nothing brings pleasure or joy; experiences related to sadness and fear of being a bad mother; decreased interest in the child; feelings of worthlessness, hopelessness and helplessness; problems with concentration of attention, making specific decisions and self-care; thoughts of death and suicide. Hormonal changes, physiological complications, previous psychological experience and socio-economic situation are among the factors of development of postpartum depression. Taking into account these factors is important for timely identification of the risk of postpartum depression and providing the necessary support to women during this difficult period. Her further adaptation to a new role depends on the effectiveness of a woman's recovery. Factors that can help to restore the psycho-emotional state of a woman in the postpartum period are: psychological help; support of family and loved ones; medical treatment; self-help, time for yourself.

Key words: postpartum depression, motherhood, pregnancy, postpartum melancholy, postpartum psychosis, postpartum recovery, theoretical and methodological principles, research.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.41>

Хараджи М.В.

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

Александрович І.В.

здобувач кваліфікаційного рівня
«Магістр» освітньої програми
«Практична психологія»
Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

На сьогоднішній день вагітні жінки та матері, які нещодавно народили, стикаються з численними труднощами, спричиненими війною в Україні та соціально-економічною нестабільністю. Постійний стрес, тривожність, емоційне виснаження, невизначеність майбутнього, нестабільна економічна ситуація, брак підтримки під час війни, недостатня увага до психічного здоров'я у період вагітності та після народження дитини, а також низький рівень обізнаності про післяпологову депресію призводять до її недостатньої діагностики та від-

сутності спеціалізованих програм реабілітації та підтримки для жінок у післяпологовий період. Післяпологова депресія вважається одним із найпоширеніших розладів, з якими стикаються жінки після народження дитини, проте, цей розлад залишається недостатньо вивченим. Цей стан суттєво впливає на психологічне та фізичне здоров'я матері, він включає широкий спектр емоційних та поведінкових змін, які ускладнюють адаптацію жінки до нових умов та ролі після народження дитини. **Актуальність теми дослідження** зумовлена

також численними факторами, пов'язаними із сучасними умовами життя, зокрема поєднання професійних та сімейних обов'язків, психологічний тиск з боку суспільства щодо «ідеалу матері» та «ідеального материнства» та соціальні стигми, через які жінки часто уникають звернення по допомогу. В свою чергу, це призводить до виснаження жінки в ролі матері та може становити загрозу як для її власного здоров'я так і для власної дитини.

Проблема порушення «післяпологової депресії» знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених. Зокрема, Дж. Кокс, Дж. Холден та Р. Саговський створили ефективний інструмент для скринінгу післяпологової депресії – Единбурзьку шкалу післяпологової депресії, яка допомагає спеціалістам виявити післяпологову депресію на ранніх стадіях і вчасно розпочати необхідну допомогу. Психологічні аспекти прояву післяпологової депресії, її симптоми, фактори, що впливають на виникнення цього стану, а також фактори що впливають на відновлення емоційного стану жінки досліджували сучасні науковці: В.Г. Сюсюка, І.А. Шрамко, С.М. Матвійчук, А.С. Кондратова, Н.О. Губа, Н.О. Мосол, І.М. Волошина, Г.Г. Філіппова, І.В. Добряков, Н.П. Коваленко. Особливості профілактики післяпологової депресії, зокрема вплив допологової перинатальної підготовки та особливостей підтримки жінок допологовий та післяпологовий період досліджували такі зарубіжні автори Л. Хаджипур, Т. Верні, Ш. Ворд, Е. Пол, З. Мохташим, О.Монтазері, С. Шонмаркес, П. Янсен, Л. Броберг, Л. Анкерб, Е. Тейбор, С. Стрібіх, Е. Маттерн, М. Місьє, Т. Донкер. Але попри значну кількість досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців і наявних наукових праць присвячених цій темі, проблема особливостей прояву післяпологової депресії у жінок залишається актуальною на сьогоднішній час.

Мета дослідження: розглянути теоретико-методологічні засади дослідження проблеми післяпологової депресії у жінок.

Останніми роками наукові дослідження в галузі перинатальної психології все більше зосереджуються на вивченні післяпологових розладів, таких як депресія, психози, тривожність, які становлять серйозну загрозу для здоров'я матері, її дитини та сім'ї. Більш детальне вивчення цих станів дозволяє глибше зрозуміти їхні причини, симптоми та розробити ефективні способи лікування. Для глибшого розуміння фізіологічних і психологічних процесів жінки після народження дитини, а також для можливості раннього виявлення цього стану й розробки ефективних програм підтримки, важливо поєднати біологічні, психологічні, соціальні та культурні чинники в дослідженні проблеми, з якою сучасні жінки стикаються все частіше.

Післяпологова депресія – це психологічний стан, який може виникати у жінок після народження дитини. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10) післяпологова депресія не виділена як окрема діагностична категорія, але вона відноситься до розділу, що пов'язаний із психічними розладами, які можуть виникати у післяпологовий період, включаючи депресивний стан, який пов'язаний з гормональними змінами, а також психосоціальними факторами [1]. Історія вивчення розладу післяпологової депресії є відносно новою, хоча цей стан відслідковувався у жінок після народження дитини і в минулому. У давні часи його пояснювали містичними або релігійними причинами, як наприклад «божа кара» чи «вплив злих духів», адже уявлення про даний розлад трактувався через призму релігійних чи містичних поглядів. Однак із розвитком медицини, психології та суміжних наук вивчення післяпологової депресії почало базуватися на наукових підходах.

В наш час соціально-культурне середовище, в якому перебуває вагітна жінка відіграє важливу роль на подальше виношування дитини та післяпологовий період. Адже, середовище, яке оточує вагітну впливає як на психоемоційний стан так і на емоційну стабільність в цілому. Так чи інакше, підтримка з боку сім'ї та рідних, соціальні очікування, соціальний статус, економічні фактори, військовий стан всередині країни будуть полегшувати чи навпаки погіршувати психологічний стан матері [2]. За даними наукових досліджень післяпологова депресія може проявлятися в період від народження дитини і до 1 року. Післяпологові порушення настрою вражають 80% матерів, а 15% відчувають відразу після пологів [1].

Післяпологовий блюз та післяпологова депресія, післяпологовий психоз – стани, які можуть виникнути у жінок одразу після пологів. Схожість їх полягає в тому, що всі три стани з емоційними змінами, але їхня інтенсивність, тривалість і характер значно відрізняються.

Післяпологова меланхолія або бейбі-блюз, або «синдром сумної мами» – це стан є найбільш легким із післяпологових порушень. До 80% жінок після пологів стикаються з цим станом. Він триває від кількох днів до двох тижнів і не потребує медичного лікування. Зазвичай жінки з цим станом справляються самостійно. Симптоми, які може відчувати жінка: часті перепади настрою, тривожність, плаксивість, дратівливість, постійна пригніченість, труднощі із концентрацією, втома, порушення сну. Ці симптоми пов'язані з втомою та адаптацією до нової ролі, проте, не заважають жінці виконувати повсякденні обов'язки. Однак, якщо ці симптоми продовжуються більше двох тижнів, необхідно звернутись до спеціалістів, щоб виключити післяпологову депресію [3].

Післяпологова депресія є серйозним і тривалим порушенням психіки жінки, яке триває кілька тижнів або місяців і серйозно впливає на всі сторони життя. Післяпологова депресія може виникнути будь-коли протягом першого року після пологів, але найчастіше розвивається протягом 3–6 місяців. Післяпологова депресія має різний ступінь інтенсивності та тривалості і в останні роки кількість жінок, які стикаються з цим станом зростає, хоча офіційна статистика не ведеться. Це пов'язано зі психологічним тиском та стресовими обставинами, зокрема через воєнні дії. Симптомами, які характеризують післяпологову депресію є: тривала втома і енергетичне виснаження; порушення сну; відчуття байдужості; втрата апетиту чи переїдання; часті зміни настрою; сильна втома та виснаження; втрата інтересу до життя та відчуття, що нічого не приносить задоволення чи радості; переживання, пов'язані зі смутком та страхом бути поганою матір'ю; зниження інтересу до дитини; відчуття нікчемності, безнадійності та безпорадності; проблеми з концентрацією уваги, прийняттям конкретних рішень та самообслуговуванням; думки про смерть, самогубство та думки про суїцидальний план та інші. А також симптоми, пов'язані з медичними показниками: збільшення чи зменшення маси тіла; погіршення лактації; зниження лібідо; коливання гормонального фону; головні болі; болі в м'язах; тахікардія, задишка та нестабільність артеріального тиску; порушення з боку шлунково-кишкового тракту [3].

Післяпологовий психоз є найрідкіснішим, однак найважчим із психічних розладів. Цей розлад може розвинути на фоні післяпологової депресії, проте такі випадки можуть бути 1–2 зі 1000 пологів і потребує кваліфікованої медичної допомоги. Найчастіше психоз розвивається після перших пологів, а потворно може виникати лише в 30–50%. Симптоми зазвичай починаються на 3–14 день після пологів і супроводжуються безсонням, неспокоєм, зміною настрою, що перетворюється на збудження. Цей психіатричний стан є невідкладним і потребує госпіталізації. Причинами цього стану можуть бути: нестача сну; аутоімунні захворювання; запальний процес в організмі; дефіцит вітамінів В1 та В12; патології щитоподібної залози; електrolітний дисбаланс; порушення мозкового кровообігу [1].

З народженням дитини та зміною соціальної ролі жінка стикається з новими викликами, які потребують додаткових ресурсів для підтримки як себе так і новонародженої дитини. Однак, згідно з останніми дослідженнями та статистичними даними навіть у фізично здорових жінок та при здоровому виношуванні вагітності існує ризик розвитку післяпологової депресії. До факторів ризику виникнення піс-

ляпологової депресії відносять: гормональні зміни; післяпологова депресія під час попередньої вагітності; передчасні пологи; пологи неприродним шляхом або за допомогою хірургічного втручання; ускладнені пологи; множинні пологи; проблеми з лактацією; незапланована, небажана вагітність; вік жінки молодше 18 або старше 40; хронічні стреси; проблеми психологічного характеру; зміни у зовнішності; догляд за кількома дітьми; наявність депресії у близьких родичів; проблеми в сім'ї, деструктивні взаємовідносини, безробітний партнер; недостатня підтримка партнера або членів сім'ї; перевтома або недосипання; періоди печалі або депресії, пов'язані з менструальним циклом або при вживанні оральних контрацептивів; фінансові труднощі або відсутність партнера; патологічний перебіг вагітності; народження дитини з вродженими дефектами та інші [4].

Стресові фактор, що пов'язані з військовим станом в умовах сьогодення або інші кризові ситуації суттєво підвищують ризик виникнення післяпологової депресії. Слід зазначити, що провокуючими факторами появи післяпологової депресії можуть бути: спадкова схильність до депресії, наявність психічних захворювань, тривожні та депресивні розлади під час вагітності. Вони можуть проявитися і в післяпологовий період. Згідно досліджень виявлено, що жінки, які раніше стикалися з депресією чи тривожними розладами мають більший ризик до розвитку післяпологової депресії та потребуватимуть тривалішого лікування [2].

За даними сучасних досліджень ризик виникнення післяпологової депресії може бути у жінок, які народили шляхом кесаревого розтину, адже така операція є стресовою як для фізичного, так і для емоційного стану матері. Процес відновлення після кесаревого розтину є більш тривалим і може додавати фізичного дискомфорту, впливати на емоційне самопочуття та призводити до відчуття безпорадності. Також жінки, які не змогли народити природним шляхом часто відчувають страх перед операцією, що підвищує тривожність, розчарування або провини, через те що їхні уявлення про материнство не відповідали очікуванням і вони не змогли народити без хірургічного втручання [5]. Варто також звернути увагу на вплив фізичної віддаленості від новонародженої дитини після операції, оскільки жінці часто потрібен час для відновлення, це може обмежувати її можливість активно брати участь у догляді за дитиною в перші дні. Це відчуження можуть посилювати емоційні труднощі, породжуючи у матері почуття невпевненості та навіть тривоги щодо власних материнських здібностей [6].

В умовах сучасних соціальних та економічних криз ще можуть спричинити або погли-

бити післяпологову депресію такі фактори, як низький рівень або відсутність соціальної підтримки та відсутність допомоги з догляду за новонародженим, що, в свою чергу, призводить до почуттів тривоги, втоми та самотності матері. Дуже часто члени родини не надають потрібної підтримки і допомоги матері, адже це пов'язано з різними чинниками, зокрема, зайнятістю на роботі, небажанням чи нав'язуванням суспільних стереотипів, зокрема, існують партнери та близькі родичі, які вважають, що з обов'язками по догляду за дитиною матір повинна справлятися сама і не втручаються у безпосереднє виховання та догляд за новонародженим. Такі стереотипні нав'язування соціуму спричиняють додатковий тиск на жінку і підсилюють почуття провини та ізоляції, що, в свою чергу, погіршує її психічний стан [7].

Отже, післяпологова депресія є складним психічним розладом, який впливає на емоційний стан жінки в післяпологовий період. До факторів його розвитку відносять гормональні зміни, фізіологічні ускладнення, попередній психологічний досвід та соціально-економічну ситуацію. Врахування цих факторів є важливим для своєчасного виявлення ризику післяпологової депресії та надання необхідної підтримки жінкам у цей непростий період. Післяпологовий період завжди супроводжується як фізичними так і емоційними змінами для жінки. Відновлення її психоемоційного стану після пологів – це індивідуальний процес, на який впливає багато факторів. Розуміння цих факторів допоможе жінкам, медичним працівникам краще підготуватися до цього періоду та забезпечити необхідну підтримку. Крім фізичних змін, жінки після пологів стикаються також з емоційними та психологічними труднощами [8].

Від ефективності відновлення жінки залежить подальша її адаптація до нової ролі. Фактори, які можуть допомогти відновити психоемоційний стан жінки в післяпологовий період є: психологічна допомога; підтримка сім'ї та близьких; медичне лікування; само-допомога, час для себе. Психологічні фактори є ключовими в контексті відновлення після пологів. Слід враховувати чи є у жінки попередній досвід з психічними розладами, а також як швидко вона здатна адаптуватися до нових умов та ролі матері. Так, відсутність позитивних стратегій подолання стресу у жінки негативно впливатиме на процес відновлення. Тобто, щоб не поглиблювати симптоматику депресії, необхідно за допомогою психотерапії чи консультацій психолога розвивати механізми саморегуляції, підвищувати самооцінку та розвивати позитивні стратегії мислення. Непідготовленість до материнства та відсутність знань про догляд за новонародженим можуть викликати занепокоєння та

розвиток тривожності, які будуть негативно впливати як на організм матері так і на новонароджену дитину. Тому, важливо, читати спеціальну літературу, проходити батьківські курси, консультуватись зі спеціалістами для отримання конкретних знань [6]. Якщо жінка відчуває занепокоєння чи симптоми, що відповідають тривожним чи депресивним станам, необхідно звернутися за допомогою до психолога, який зробить скринінг-опитування та надасть рекомендації чи порекомендує сеанси індивідуальної чи сімейної психотерапії. Якщо жінка звернулася до психотерапевта лікар проводить огляд, аналізує скарги, може направити на аналізи та інструментальні дослідження та за результатами діагностики підбере курс терапії [7]. Також за даними останніх досліджень медикаментозна терапія значно полегшує симптоми післяпологової депресії. Для досягнення максимального ефекту це лікування повинно поєднуватись з психотерапією. Медикаментозне лікування післяпологової депресії – призначення антидепресантів та нейролептиків, переважно рослинного походження [1].

Народження дитини це прийняття нового статусу сім'ї і це кризовий момент в житті подружжя. На фоні цього можуть виникати конфлікти, різні погляди на виховання дитини і особливо прийняття чи навпаки неприйняття нового досвіду в ролі батьків, а не окремо партнерів. І тут важливо, як партнери дійдуть згоди і з розумінням будуть ставитись до нових викликів життя і, головне, як партнер надаватиме підтримку зі свого боку та допомогу по догляду за дитиною. Жінки, які отримують підтримку від своїх партнерів, родичів, друзів близьких зазвичай мають швидший темп відновлення.

Самодопомога та наявність часу є дуже вагомими факторами для відновлення жінки після пологів. Виокремлення часу для відпочинку, фізичного та емоційного відновлення дозволяє новоспеченій матері поступово адаптуватись до нової ролі без зайвого стресу та навантаження. Самодопомога, зокрема, практика турботи про себе включають: здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, якісний сон, методи релаксації, медитаційні практики, займатись улюбленою справою чи знайти нове хобі – все це відіграє основну роль у стабілізації емоційного стану. Важливо також відстоювати свої потреби і наголошувати жінці, що вона потребує допомоги, підтримки та вільного часу задля відновлення свого психічного стану. До форми самопомоги також можна віднести різні інтернет-спільноти, де жінки можуть ділитись досвідом, знаходити відповіді на питання, що турбують, а також почувати себе комфортно в колі однодумців [3]. Час для себе допомагає

жінкам уникати тривожних станів і депресивних думок, дозволяє переключитися з догляду за дитиною на власні потреби і хобі. Наявність цього простору для саморефлексії і саморозвитку є невід'ємною частиною процесу психоемоційного відновлення. Самопомога та можливість розумного управління своїм часом стають важливими факторами, що позитивно впливають на загальний процес відновлення після пологів і допомагають жінці легше впоратися з новими викликами материнства.

Отже, комплексний підхід, який включає емоційну, психологічну, фізичну та медичну підтримку є ключовим для успішної адаптації жінки до нової ролі матері та запобігає розвитку психічних розладів у післяпологовий період.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Настанова 00726. Післяпологовий психоз та інші післяпологові психічні розлади. URL: <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3519>
2. Астахов В.М., Бацилева О.В., Пузь І.В. Особливості психологічного супроводу вагітних жінок, які мешкають у зоні конфлікту. *Вісник КНУ імені Т.Г. Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. № 1(38). С. 14–18.
3. Влох С.Р., Білобровка Р.І., Маркін Л.Б., Зіменковський А.Б. Післяпологова депресія у жінок із депресією та тривогою під час вагітності. *Клінічна фармація, фармакотерапія та медична стандартизація*. 2015. № 1-2. С. 111–117.
4. Перинатальний психологічний супровід. У книзі: Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна: монографія / Н. Губа, Н. Мосол, В.Сюсюка. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. – С. 153–171.
5. Перинатальна психологія. / А.М.Скрипніков, Л.О.Герасименко, Р.І.Ісаков. – Київ: Видавничий дім Медкнига-Київ, 2017. – 168 с.
6. Пузь І.В. Тривожність як чинник дестабілізації психоемоційного стану у жінок під час вагітності. *Тези доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (23 квітня 2021 р.)*. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2021 – С. 103–106.
7. Шрамко І.А. Ставлення жінок до власного життя в умовах вагітності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 4. С. 233–240.
8. Hajipour L., Mohtasham Amiri Z., Montazeri A., Torkan B., Hosseini Tabaghdehi M. The Effects of Prenatal Classes on the Quality of Life in Pregnant Women. *Holist Nurs Midwifery*. 2017. 27(1), 45–50.

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЦИФРОВОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE PERSONALITY'S SOCIALIZATION PROCESS IN A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT

У статті висвітлюється проблема цифровізації освітнього середовища, яка за своїм змістом є комплексною, обумовленою не лише упровадженням цифрових засобів та інформаційно-комунікаційних технологій у поширення освітньої інформації, а насамперед – зміною умов перебігу процесів соціального розвитку та соціалізації особистості. Підкреслено, що в умовах цифрової трансформації виникає необхідність по-іншому соціалізуватися та вибудовувати стосунки в системі «людина-людина». Наголошено, у відкритому цифровому медіаінформаційному просторі діти отримують не тільки значні обсяги інформації, а й доступ до негативних прогнозів, загроз і викликів та інших небезпек, які в аналоговому соціальному середовищі блокуються психолого-педагогічною взаємодією з агентами соціалізації. Викладено теоретичні основи дослідження, висвітлено результати досліджень науковців, які цікавляться актуальними питаннями використання цифрових технологій в освітньому процесі. Основну увагу приділено питанням цифровізації освітнього середовища та цифровій соціалізації, які як окремі явища, і як поняття починають входити в обіг міжнародної фахової спільноти, однак ці процеси все ще не є достатньо дослідженими. Окреслено позитивні ефекти цифровізації освітнього простору, а також вказано на низку викликів, пов'язаних з його, що мають потенційний вплив на соціалізацію особистості. Підкреслено, що психологічна безпека процесу соціалізації особистості в цифровому освітньому середовищі передбачає підтримку певного балансу між негативними впливами на неї цифрового середовища та її стійкістю, як здатністю подолати такі впливи, шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів або ж за допомогою педагогічного проєктування та психологічного супроводу адаптивних інформаційно-цифрових дидактичних систем освітнього середовища та індивідуально підібраного контенту.

Ключові слова: соціалізація, соціальний розвиток, цифровізація освіти, цифрове освітнє середовище, психологічна безпека.

The article addresses the complex issue of the digitization of the educational environment, which encompasses more than just the implementation of digital tools and information and communication technologies in the dissemination of educational content. It is fundamentally influenced by shifts in the conditions that govern social development processes and the socialization of individuals. The discussion emphasizes that within the context of digital transformation, there is a need to reframe approaches to socialization and build relationships within a "person-to-person" framework. It is noted that in the open digital media and information space, children not only gain access to substantial amounts of information but also encounter negative forecasts, threats, challenges, and other dangers—exposures that are often mitigated in an analog social environment through psychological and pedagogical interactions with socialization agents. The article outlines the theoretical foundations of the research and highlights findings from scholars who explore the use of digital technologies in educational processes. The focus is placed on the digitalization of the educational environment and digital socialization, which, as emerging phenomena and concepts, are beginning to gain recognition within the international professional community, though these processes remain underexplored. The article identifies the positive effects of educational space digitization, alongside numerous challenges that may impact individual socialization. It also underscores that a key condition for positive social and personal development, as well as for the well-being of those involved, is the establishment of a psychologically safe digital educational environment.

Key words: socialization, social development, digitization of education, digital educational environment, psychological safety.

УДК 316.4+37.01/42.4:004

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.42>

Яблонський А.І.

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

Рогальська-Яблонська І.П.

д.пед.н., професор кафедри педагогіки
та психології
Миколаївський національний
університет імені В.О. Сухомлинського

Мельник Н.І.

д.п.н., доцент,
в.о. декана факультету лінгвістики
та соціальних комунікацій
професор кафедри іноземних мов
і перекладу
Національний авіаційний університет

Постановка проблеми. Зміна соціально-політичної ситуації в Україні та у світі, зумовлена запровадженням медичних та воєнних обмежувальних заходів, широке застосування цифрових технологій безпосередньо вплинули на освітнє середовище та процеси соціалізації сучасної особистості. Викликаний такими змінами перехід освітніх установ на дистанційну форму навчання, оновлення державних освітніх стандартів, усеохоплюючий характер цифрової інформації вимагає формування в особистості психічних новоутворень, необхідних для здорової взаємодії з кіберсередовищем. Як наголошено в Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі «Тут слід урахувати ту обставину, згідно з якою виховання

в умовах сучасного суспільства певною мірою втрачає свій потенціал. Натомість цифрова форма соціалізації відіграватиме досить дієву особистісно-перетворювальну роль. І цією перспективою не слід нехтувати» [2, с. 10].

Запроваджений в останні роки в Україні воєнний стан зумовив зростання необхідності застосування цифрових технологій у процесах навчання та виховання особистості та активізував потребу у високому рівні цифрового потенціалу освітнього середовища задля успішної реалізації людського потенціалу. Прийнятий в Україні Закон «Про внесення змін до деяких законів України щодо функціонування інтегрованих інформаційних систем у сфері освіти» (від 27 липня 2022 р. № 7396)

актуалізував проблему цифрової взаємодії між органами управління освітою всіх рівнів, освітніми закладами, установами та учасниками освітнього процесу.

Мета статті полягає в обґрунтуванні необхідності забезпечення психологічної безпеки процесу соціалізації особистості у сучасному цифровому освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Виникнення цифрового середовища ставить перед освітою нові завдання, вирішення яких можливе лише при комплексному підході до питання цифрової трансформації. Проблема цифровізації освітнього середовища за своїм змістом є комплексною, обумовленою не лише упровадженням цифрових засобів та інформаційно-комунікаційних технологій у поширення освітньої інформації, а насамперед – зміною умов перебігу процесів соціального розвитку та соціалізації особистості, оскільки в умовах цифрової трансформації виникає необхідність по-іншому соціалізуватися та вибудувати стосунки в системі «людина-людина». Діджиталізація суспільства та цифрові трансформації середовища життєдіяльності зумовили зростання вимог до суб'єктів соціалізації щодо формування інших моделей соціального розвитку та засвоєння нових норм соціальної поведінки у кіберпросторі. Тому перед психолого-педагогічною наукою та практикою постала проблема не лише переосмислення й перегляду звичних настанов у соціальному розвитку особистості у процесі її соціалізації, а й необхідність забезпечення психологічної безпеки соціалізації особистості у сучасному цифровому освітньому просторі.

У Концепції виховання дітей та молоді в цифровому просторі вказано, що «діти у відкритому доступі до інформації потрапляють у середовище сильних і тонких психологічних впливів, спрямованих на те, щоб викликати певну поведінку і її передумови – симпатію, прихильність. Цифровий простір дає інформацію про те, що має подобатися, що маємо любити, ким повинні бути. За всіма інформаційними повідомленнями стоять чиїсь інтереси, які можуть або збігатися, або суперечити власним зацікавленням слухача/глядача/користувача» [2, с. 12, 13]. Отже, цифровізація, як стала головною тенденцією сучасної освіти, передбачає заміну аналогового або фізичного ресурсу соціалізації на цифровий та створення цифрового освітнього середовища. Відтак, виникла нова соціальна ситуація розвитку дітей та молоді, в якій інформаційні технології не просто розширюють іній життєвий простір: вони опосередковують і змінюють всю структуру їхньої життєдіяльності. Традиційні форми оволодіння знаннями, набуття досвіду та засвоєння норм поведінки замінюються цифровою соціалізацією, що конкурує

з традиційними інституціями соціалізації – родиною та закладом освіти. Цифрова соціалізація все більше розглядається вченими як окреме явище, і як поняття починає входити в обіг у міжнародній фаховій спільноті, однак цей процес все ще не є достатньо дослідженим [8]. В умовах цифрової трансформації системи освіти вченими сформульовано прогнози щодо її результативності. Зокрема, важливими результатами інформатизації й цифровізації освітнього середовища, на переконання вчених, стало:

- «створення комп'ютерно-технологічної платформи відкритої освіти на всіх її рівнях – від дошкільної до післядипломної та освіти впродовж життя, що базується на використанні технологій хмарних обчислень;

- удосконалення технічного оснащення комп'ютерними системами навчальних закладів, кабінетів, лабораторій, майстерень, бібліотек;

- оновлення педагогічних технологій, методичного забезпечення та змісту дистанційного та електронного навчання на основі використання ІКТ;

- запровадження нових форм організації освітнього процесу, форм і методів навчання (електронне навчання, мобільне навчання, спільне навчання, смарт навчання, STEM/STEAM-освіта, відкриті онлайн курси, змішане навчання, соціальне навчання) на основі хмароорієнтованих технологій, технологій Веб 2.0 та сервісів електронних соціальних мереж;

- упровадження відкритих навчальних систем, що базуються на широкому використанні електронних науково-освітніх ресурсів, наукометричних баз відкритих журнальних систем та електронних бібліотек;

- розвиток комплексних наукових досліджень проблем інформатизації освіти;

- формування та розвиток інформаційної культури та ІК-компетентностей» [3, с. 13].

Зауважимо, що соціальне середовище породжує той або інший спосіб життя, який утворюють сукупність та специфіка суспільних відносин на певному етапі їх розвитку та відповідний спосіб мислення і поведінка суб'єкта. При вивченні умовних меж, динамізму, інтенсивності взаємодії соціального середовища із соціальними об'єктами слід ураховувати: систему матеріальних елементів, включених у безпосереднє оточення особистості, які здійснюють на неї постійний вплив; пропорції безпосереднього й опосередкованого спілкування, його інтенсивність, широту, спрямованість, що розглядаються у взаємозв'язку; обсяг груп та особистостей, які взаємодіють з особистістю, що вивчається; масштаб і глибину соціалізації особистості.

Суттєве доповнення до визначення середовища, які наявні у педагогіці і психології,

вніс М. Хейдметс, який виділив поняття «світ» і «середовище», що не є тотожними. На його погляд, поняття «середовище» охоплює лише ту частину світу, з якою суб'єкт взаємодіє. Звернений до буття суб'єкта світу набуває якості середовища, проте себе в ньому не вичерпує. Середовище виконує роль посередника між суб'єктом і світом, який його оточує. Через перетворення середовища суб'єкт розширює межі світу і самовдосконалюється [7]. Отже, середовище є співвідносною категорією, що існує тільки у співвідношеннях «суб'єкт-середовище». Таке положення набуває методологічного значення, оскільки дає можливість пояснити наявне розмаїття визначень і характеристик середовища. В.Кремень справедливо наголошує, що «сучасний образ світу формується в кореляції з посиленням творчого потенціалу людини й можливостями цифрових технологій, мережі Інтернету, штучного інтелекту, численних медійних продуктів. Водночас образ сучасної людини формується в контексті доступу до мережі, інтернету речей, володіння і використання гаджетів, поєднання людського і штучного інтелекту тощо. Мережа Інтернету утворила нове соціокультурне довкілля, яке все більшою мірою і динамікою впливає на людей» [3, с. 5]. Учений доходить висновку, що «розвиток такої інфосфери не може відбуватися поза освітньою діяльністю, відокремлено від сфери освіти» [3, с. 5].

Соціальне середовище, як «суспільні, матеріальні та духовні умови, які оточують людину і забезпечують її існування, формування та діяльність» [4, с. 624], стає стосовно особистості необхідною умовою її розвитку, становлення, виховання, навчання і соціалізації. Поведінка і діяльність людини, формування всіх її психічних функцій нерозривно пов'язані з навколишнім середовищем і зумовлюються ним. У випадку трансформації середовища з аналогового на цифрове діти отримують у відкритому цифровому медіаінформаційному просторі не тільки значні обсяги інформації, а й доступ до негативних прогнозів, загроз і викликів та інших небезпек, які в аналоговому соціальному просторі блокуються психолого-педагогічною взаємодією з агентами соціалізації.

Паралельно з поняттям середовище в наукових джерелах досить часто користуються поняттям «простір», який у філософії тлумачиться як одна із основних об'єктивних форм існування матерії, що характеризується протяжністю та об'ємом; як місце, здатне вмістити що-небудь; як множина об'єктів, між якими встановлені певні відносини. У психології категорія «простір» розглядається як одна із важливих складових онтогенезу, яка залежить від соціально-економічних умов життя, стану культури та самосвідомості людини. У середо-

вищій персонології простір є об'єктом аналізу взаємозв'язків між особистістю, її внутрішнім світом і тим простором, тим середовищем, де перебуває суб'єкт. Таким чином, категорія «простір» використовується досить широко, але достатньо варіативно та багатоаспектно (освітній, виховний, природний, простір школи та простір вишу, розвивальний, ігровий тощо). Особливістю цифрового простору є те, що він «володіє потужним освітньо-виховним потенціалом, що відповідає потребам і запитам сучасної дитини у яскравих зовнішніх враженнях, спілкуванні й грі та дозволяє швидко накопичувати аудіовізуальну інформацію у необмеженому обсязі й долучатися до пізнання культурного розмаїття світу, що сприяє пришвидшенню соціального розвитку дитини. З огляду на це слід вбачати у цифровій формі соціалізації дитини користь і використовувати дану перспективу в освіті та вихованні дитини з метою розкриття її здібностей» [3, с. 18].

Водночас, як стверджують К.Седих та М. Кононова, «використання віртуального простору не можна вважати абсолютно безпечним, навіть з урахуванням відсутності реального спілкування людей віч-на-віч, оскільки головною загрозою його є кібербулінг, прояви, зміст і наслідки якого для підростаючого покоління (діти, підлітки, студенти) у більшості випадків мають виражений психотравмуючий характер» [5, с.187]. Учені підкреслюють, що «кібербулінг виник внаслідок трансформації традиційного булінгу у віртуальний, що зумовлено тотальною інформатизацією суспільства» та наголошують, що його «небезпідставно прирівнюють до нового виду насильства, оскільки він супроводжується повторюваними агресивними, довільно-навмисними (не випадковими) діями проти людини, яка не в змозі себе захистити» [4, с. 188]. В останні роки вчені досліджують цей феномен з позицій різних наук: з позиції права, з позиції соціологічної науки, а також з психолого-педагогічного погляду, що пояснюється комплексністю самого явища та його специфікою. Тобто переслідування в Інтернеті є однією з низки загроз, що супроводжують процеси цифровізації.

Отже, новий тип інформаційно-комунікаційних соціальних зв'язків формує і новий цифровий простір соціалізації сучасних дітей, що з одного боку містить значний потенціал, а з іншого – певні ризики. Специфічними особливостями цих ризиків є те, що вони усвідомлюються в процесі практики, оскільки проявляються в діяльності, що потребує часу; їх виникнення має полідетермінований характер, оскільки воно пов'язане з впливом усіх учасників цифрової взаємодії, кожен з яких прагне досягнути власної індивідуально цінної мети, яка не завжди узгоджується із соціальними цінностями. Тобто в сучасному цифровому

просторі існують спільноти, які отримують зиск із тих ризиків, які несе в собі цифровізація середовища, а також спільноти тих, хто стає об'єктом цифрового впливу, навіть не усвідомлюючи про існування цих ризиків. Серед актуальних ризиків цифровізації простору найчастіше виокремлюють такі: обмеження кола спілкування особистості до рівня віртуальних контактів, з характерними для них поверхневістю, простотою та необов'язковістю; злиття реальної дійсності та уявного світу в єдине ціле під впливом комп'ютерних адикцій; активізація девіантної поведінки, деструктивні форми Інтернет-активності; поширення асоціальної поведінки; неготовність до передбачення ризиків та розв'язання конфліктів у реальних умовах життєдіяльності. Негативний вплив цифрового простору на свідомість дітей виявляється у підвищеному рівні тривожності, перевтомі, перенавантаженні пам'яті, дратівливості та прояві неврозів, зростанні агресивності та зниженні здатності до рефлексії тощо. Науковці та практики підкреслюють той факт, що на сьогодні соціалізація підлітків, старшокласників у інформаційному просторі проходить за мінімальної участі з боку дорослих, отже – стихійно. Цей факт і визначає актуальність розгляду питання безпеки освітнього цифрового середовища, що насамперед потребує звернення до аналізу феномену «психологічна безпека освітнього цифрового середовища». Поняття «безпека» в лексикологічних джерелах трактується як «стан, при якому ніщо нікому або чому-небудь не загрожує. Безпечний – який не має в собі небезпеки або захищає кого-, що-небудь від небезпеки» [1, с. 27]. Аналіз змісту поняття «безпека» дозволяє дійти висновку, що основною його характеристикою є відсутність страху або тривоги, особливо стосовно задоволення власних актуальних або майбутніх потреб; наявність стану захищеності від дії шкідливих чинників та факторів ризику. Загалом поняття «безпека» є ключовою психологічною характеристикою освітнього середовища, а психологічно безпечне освітнє середовище – є важливою умовою позитивного соціально-особистісного розвитку та існування його суб'єктів (учнів, учителів і батьків). Сучасні учені (О. Лактіонова, Л. Орбан-Лембрик, В. Оржехівська, Т. Федорченко, та ін.) підкреслюють, що психологізація освітнього середовища з метою забезпечення збереження та зміцнення психічного і соціального здоров'я суб'єктів освітнього процесу, створення безпечних умов життєдіяльності в освітньому закладі, захист прав та свобод дітей, захист від прояву різних видів дискримінації та насилля слугують альтернативою агресивному соціальному оточенню, яке зумовлює соціогенні захворювання та девіації. Безпечне освітнє середовище

закладу освіти забезпечує не тільки оволодіння особистістю системою знань, а й опанування просоціальних форм поведінки (В. Оржеховська, Т. Федорченко та ін.), а також слугує умовою, що забезпечує можливість повноцінного фізичного, психічного та соціального розвитку і здоров'я учасників освітнього процесу, та слугує основою для реалізації оптимальних умов їхнього навчання і виховання (Н. Гонтаровська, Г. Костюк та ін.). Погоджуємося з думкою Л. Смольської про те, що «психологічна безпека є фундаментальним критерієм функціональності освітньо-виховного середовища» [6]. Вчена переконана, що задля усвідомлення актуальності виокремленого критерію «необхідно відмовитися від подвійного стандарту та замовчування проблем, які вказують на психологічну небезпеку, що загрожує нашим дітям і молоді», оскільки «бездушна індустрія за умов відсутності загальнодержавних запобіжно-захисних заходів та локально професійних стратегій щодо психологічної безпеки перетворює людей на невротиків, зомбованих споживачів, ламаючи в них механізм саморегуляції, тобто здатність відчувати та уникати загроз, бажання й можливості відновлюватися і розвиватися» [6].

Отже, психологічну безпеку інформаційного середовища та умов соціалізації конкретної особистості в ньому забезпечують: збереження цілісності, адаптивності (всіх форм адаптації) функціонування і розвитку соціальних суб'єктів; спрямованість на задоволення та реалізацію потреб та інтересів особистості; запобігання різноманітним ризиків та усунення їх наслідків, а також здатність до прогресу і саморозвитку особистості в інформаційному просторі. При цьому варто зважати на рівень узгодженості діяльності суб'єктів соціального, освітнього та інформаційного середовища, рівень усвідомленості включення кожного з суб'єктів у цифрову взаємодію, значущість цифрового середовища для кожного з учасників взаємодії, їхню захищеність від психологічного насилля.

Висновки. Цифрове середовище в умовах сьогодення є важливим фактором соціалізації, соціально-комунікативним простором, в якому відбувається самоідентифікація та самоздійснення особистості. Суб'єкти цифрового середовища освітнього закладу і саме середовище постійно зазнають впливу як внутрішніх, так і зовнішніх загроз. Як наголошують сучасні вчені, «цифровізація освіти є сучасним етапом її інформатизації, що передбачає насичення інформаційно-освітнього середовища електронно-цифровими пристроями, засобами, системами та налагодження електронно комунікаційного обміну між ними, що фактично уможливорює інтегральну взаємодію віртуального та фізичного, тобто створює

кіберфізичний освітній простір. Вона має дві сторони: по-перше, формування цифрового освітнього середовища як сукупності цифрових засобів навчання, онлайн-курсів, електронного освітнього контенту, різноманітних цифрових ресурсів та сервісів; по-друге, глибока модернізація освітнього процесу, покликаною забезпечити підготовку людини до життя в умовах цифрового суспільства та професійної діяльності в умовах цифрової економіки» [2, с. 9]. Отже, психологічна безпека процесу соціалізації особистості в цифровому освітньому середовищі передбачає підтримку певного балансу між негативними впливами на неї цифрового середовища та її стійкістю, як здатністю подолати такі впливи, шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів або ж за допомогою педагогічного проектування та психологічного супроводу адаптивних інформаційно-цифрових дидактичних систем освітнього середовища та індивідуально підібраного контенту, в яких пріоритетним є врахування особливостей соціального та психічного розвитку здобувачів освіти на кожному віковому етапі розвитку, що і становитиме перспективи подальших наукових пошуків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Івченко А. О. Тлумачний словник української мови. Харків : Фоліо, 2006. 540 с.
2. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. Національна академія педагогічних наук України. Київ, 2021. 52 с.
3. Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи. Науково-аналітична доповідь / В.Ю. Биков, О.І. Ляшенко, С.Г. Литвинова, В.І. Луговий, Ю.І. Мальований, О.П. Пінчук, О.М. Топузов / за заг. ред. В.Г. Кременя. Київ: 2022. 96 с.
4. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / за ред.В. Шапаря. Харків.: Прапор, 2009. 672 с.
5. Седих К.В., Кононова М.М. Превенція кібербулінгу як умова самоактуалізації студентської молоді в освітньому середовищі. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 187–191.
6. Смольська Л. Психологічна безпека освітнього середовища URL : <http://osvita.ua/school/53417/>
7. Хейдметс М. Субъект, среда и границы между ними. *Психология и архитектура*. Таллин, 1983. 148 с.
8. Яблонський А.І., Рогальська-Яблонська І.П., Яценко Л.В. Соціальний розвиток учнівської молоді в період діджиталізації. *Габітус*. Випуск 41. 2022. С. 202–206.

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ КЕРІВНИКА В СУЧАСНОМУ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF THE PERSONAL MATURITY OF THE MANAGER IN THE MODERN BUSINESS ENVIRONMENT

У статті розглянуто психологічні аспекти формування особистісної зрілості керівника в умовах сучасного бізнес-середовища. Оскільки сучасний бізнес стикається з високим рівнем невизначеності та швидкими змінами, особистісна зрілість керівника стає критично важливою для ефективного управління і досягнення організаційних цілей. Стаття проводить теоретичний аналіз поняття особистісної зрілості, враховуючи підходи гуманістичної психології, зокрема теорії А. Маслоу та Г. Олпорта, а також сучасні дослідження з емоційного інтелекту і саморегуляції. В рамках дослідження вивчено такі ключові аспекти як емоційна компетентність, емпатія, саморегуляція та рефлексія, які є основою для формування ефективного і етичного керівництва. Досліджено, як ці характеристики впливають на управлінську діяльність і взаємодію з командою. Використані теоретичні моделі, включаючи психодинамічні теорії, теорії розвитку особистості та соціального навчання, а також праці провідних психологів, таких як К. Абульханов-Славська та Є. Климов, для аналізу значення особистісної зрілості в управлінській практиці. Результати показують, що особистісно зрілі керівники, які володіють високим рівнем емоційної компетентності, самопізнання та емпатії, здатні ефективніше управляти командами, адаптуватися до змін і підтримувати позитивний психологічний клімат в організації. Зокрема, емоційна компетентність, включаючи самосвідомість, саморегуляцію, емпатію і соціальні навички, є ключовими для забезпечення успіху керівництва. Дана стаття підкреслює необхідність інтеграції особистісних характеристик і психологічних аспектів у процес формування ефективного керівника. Розроблено модель особистісно зрілого керівника, що включає етичність, соціальну відповідальність, стресостійкість і креативність як основні компоненти. Висновки дослідження можуть бути корисними для подальших розробок у сфері управлінської практики і психологічного розвитку лідерів.

Ключові слова: особистісна зрілість, емоційна компетентність, самоактуалізація,

емпатія, саморегуляція, лідерство, стресостійкість, організаційна культура.

The article examines the psychological aspects of the formation of personal maturity of the manager in the conditions of the modern business environment. Since modern business faces a high level of uncertainty and rapid changes, the personal maturity of the manager becomes critical for effective management and achievement of organizational goals. The article conducts a theoretical analysis of the concept of personal maturity, taking into account the approaches of humanistic psychology, in particular the theories of A. Maslow and H. Allport, as well as modern research on emotional intelligence and self-regulation. Within the framework of the study, such key aspects as emotional competence, empathy, self-regulation and reflection, which are the basis for the formation of effective and ethical leadership, were studied. It was studied how these characteristics affect managerial activity and interaction with the team. Theoretical models, including psychodynamic theories, theories of personality development and social learning, as well as the works of leading psychologists, such as K. Abulkhanov-Slavskaya and E. Klimov, are used to analyze the importance of personal maturity in management practice. The results show that personally mature managers who have a high level of emotional competence, self-awareness and empathy are able to manage teams more effectively, adapt to changes and maintain a positive psychological climate in the organization. In particular, emotional competence, including self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills, are key to ensuring leadership success. This article emphasizes the need to integrate personal characteristics and psychological aspects into the process of forming an effective leader. A model of a personally mature manager has been developed, which includes ethics, social responsibility, stress resistance and creativity as the main components. The research findings can be useful for further developments in the field of management practice and psychological development of leaders.

Key words: personal maturity, emotional competence, self-actualization, empathy, self-regulation, leadership, stress resistance, organizational culture.

УДК 159.9:005.322

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.43>

Астремська І.В.

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

Валах І.В.

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

Актуальність проблеми дослідження.

У сучасному бізнес-середовищі, яке постійно змінюється та характеризується високим рівнем невизначеності, ефективне керівництво вимагає від керівників особистісної зрілості. Недостатній рівень зрілості може стати причиною проблем у взаємодії з командою,

зниження продуктивності та невміння адаптуватися до нових умов, що негативно позначається на результативності організації загалом. Тому важливо дослідити, як особистісна зрілість керівника впливає на його управлінську діяльність та які психологічні фактори сприяють розвитку цієї зрілості.

Особистісна зрілість керівника – це багатовимірний феномен, що відображається в усвідомленні власного «Я», здатності до рефлексії, ефективної міжособистісної комунікації, а також у ставленні до професійних викликів та особистого життя. У контексті гуманістичної психології зрілість розглядається як ключовий аспект розвитку особистості, що має безпосередній вплив на управлінські компетенції. А. Маслоу, зокрема, пов'язує рівень зрілості з процесом самоактуалізації – умінням усвідомлювати та задовольняти потреби на різних рівнях своєї ієрархії [1]. Г. Олпорт, у свою чергу, вбачає зрілу особистість у здатності до активної діяльності та знаходження задоволення у різних аспектах життя, що є важливими якостями для керівника [6, с. 643–647]. Ці психологічні аспекти стають визначальними в умовах сучасного бізнесу, де від керівника очікується не лише ефективне управління, а й уміння надихати команду, приймати етичні рішення та адаптуватися до нових викликів, демонструючи високий рівень особистісної зрілості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У контексті формування особистісної зрілості керівника в сучасному бізнес-середовищі існує низка теорій, які аналізують професійну та особистісну зрілість, що є важливими для розуміння психологічних особливостей зрілого лідера. Серед найбільш значущих можна відзначити психодинамічну модель вибору професії (З. Фройд, У. Мозер, Е. Бордін, А. Маслоу), теорію походження професійних інтересів (Е. Рое), а також теорії розвитку (Е. Шпрангер, Е. Гінцберг, У. Джейд, Д. Сьюпер) та вибору кар'єри (Дж. Голланд); теорії особистісних рис (Холбрук, Уїклі, Кехель, Ламбінг, Д. Хант, Р. Осборн) та соціального навчання (Дж. Роттер); теорії мотивації кар'єри (Д. Вінтер, Д. Макклеланд) і дослідження становлення та розвитку особистості в контексті кар'єрного просування (А. Деркач, С. Джанер'ян, А. Маркова, Є. Молл, Д. Сьюпер). Важливими для розуміння взаємозв'язку професійного та особистісного розвитку є праці К. Абульханової-Славської, Н. Пряжникова, Є. Климова, Е. Зеєра, Є. Молла, С. Гридін та інших.

Виклад основного матеріалу. Формування особистісної зрілості керівника є складним і багатограничним процесом, що охоплює розвиток таких психологічних рис, як емоційний інтелект, емпатія, саморегуляція та рефлексія. Розуміння цих аспектів є необхідним для того, щоб підтримувати формування самоактуалізованого лідера, здатного ефективно справлятися з викликами сучасного бізнес-середовища та забезпечувати довгостроковий успіх своєї організації.

На думку Н.О. Антонової та Л.І. Рибачук, особистісна зрілість включає набір атрибу-

тів, що дозволяють людині бути відповідальною за свою автономію, самовизначення, самоприйняття та відкритість до нового досвіду [4, с. 105–106]. О.С. Штепа додає, що особистісна зрілість характеризується феноменом самовизначення і підкреслює, що у кризових ситуаціях люди мають можливість обирати моральні цінності як пріоритетні [3]. Крім того, особистісна зрілість передбачає активну трудову діяльність, що веде до професійної зрілості та проявляється в досягненні високого рівня професійної ефективності і продуктивності, а також у особливому ставленні до роботи, що визнає цінність праці як основного каналу творчості та особистої самореалізації. Цілісний спектр цивільних прав та обов'язків визначає соціальні функції та ролі індивідів у суспільстві. Зріла особистість (керівник) самостійно бере на себе ролі та виконує свої функції ініціативно та відповідально.

Психологічні риси зрілого керівника є критично важливими для успішних управлінських практик та загального психологічного клімату в організації. Зрілість керівника не обмежується лише технічними і стратегічними навичками, а включає глибинні психологічні якості, що впливають на ефективність управлінських рішень і взаємодію з командою. У сучасному бізнес-середовищі, яке постійно змінюється і характеризується високим рівнем стресу та конкуренції, важливо враховувати такі риси, як емоційна компетентність, емпатія та здатність до саморегуляції. Визначені якості дозволяють керівникам не тільки управляти власними емоціями та поведінкою, але й створювати сприятливе середовище для розвитку своїх співробітників. Дослідження психологічних рис зрілого керівника є особливо актуальним, оскільки ці риси безпосередньо впливають на продуктивність та задоволення працівників, а також на загальний успіх організації.

Емоційна компетентність є однією з основних психологічних характеристик зрілого керівника, яка суттєво впливає на якість управління та ефективність роботи команди. Здатність розуміти та управляти власними емоціями, а також розпізнавати емоції співробітників, сприяє створенню позитивної робочої атмосфери, що допомагає знизити рівень стресу та конфліктів у колективі. Дослідження Д. Гоулмана, одного з провідних фахівців у сфері емоційного інтелекту, свідчать, що емоційна компетентність визначає до 85 % успіху в управлінні людьми, тоді як технічні навички та професійні знання мають менше значення в цьому контексті [7].

Емоційна компетентність включає кілька важливих складових: самосвідомість, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички. Самосвідомість дозволяє керівнику розуміти свої емоційні реакції та їхній вплив на команду.

Дж. Меєр та П. Саловей, які розробили концепцію емоційного інтелекту, підкреслюють, що усвідомлення власних емоцій допомагає керівникам уникати імпульсивних рішень і зберегти спокій у стресових ситуаціях, що є критично важливим в умовах високої невизначеності сучасного бізнесу [5].

Саморегуляція, як складова частина емоційної компетентності, дозволяє керівникам ефективно контролювати свої емоційні реакції, що запобігає ескалації конфліктів і сприяє прийняттю більш зважених рішень. Теорія Р. Бар-Она вказує, що здатність до саморегуляції є ключовою для підтримки психологічного здоров'я керівника і його здатності справлятися зі стресом, що, в свою чергу, підвищує стійкість до емоційного вигорання [5].

Емпатія є ще одним ключовим аспектом емоційної компетентності, яка відіграє важливу роль у формуванні особистісної зрілості керівника. Здатність розуміти емоційний стан співробітників і адаптувати свою управлінську стратегію відповідно до цих знань є критично важливою для створення довірливих відносин у команді. К. Роджерс підкреслює, що емпатія є основою довірчих стосунків, що, в свою чергу, сприяє залученості працівників у процес прийняття рішень. Керівники, які використовують емпатію для підтримки співробітників у важкі моменти, здатні зменшити плинність кадрів і підвищити задоволеність роботою [2, с. 77–78].

Соціальні навички, такі як активне слухання, співпраця та ефективна комунікація, є невід'ємною частиною емоційної компетентності зрілих керівників. А. Маслоу зазначає, що задоволення соціальних потреб працівників, включаючи потреби в повазі та визнанні, сприяє їхньому психологічному благополуччю і мотивації. Зрілі керівники, які володіють розвиненими соціальними навичками, здатні створювати командну атмосферу, де кожен співробітник відчуває свою важливість у організації, що підвищує загальну продуктивність [7]. Таким чином, емоційна компетентність є важливою умовою успішного управління та розвитку команди. Здатність розуміти і регулювати власні емоції, проявляти емпатію та ефективно комунікувати позитивно впливає на робочий клімат, сприяє зростанню довіри і мотивації співробітників, а також підтримує загальне психологічне благополуччя колективу.

Формування моделі особистісно зрілого керівника є ключовим аспектом сучасного управлінського середовища, де психологічні характеристики, такі як самоактуалізація та самопізнання, грають вирішальну роль у визначенні ефективності керівництва. Самоактуалізований керівник відрізняється здатністю глибоко розуміти свої сильні та слабкі сторони,

а також можливості та обмеження у власному управлінні. В. Смекалов у своїх дослідженнях підкреслює, що самоактуалізація є важливим аспектом особистісного розвитку, що включає вміння усвідомлювати і використовувати власні психологічні ресурси. За його словами, самоактуалізовані особи мають високий рівень самосвідомості, що дозволяє їм краще адаптуватися до змін у бізнес-середовищі та ефективно управляти командою [3]. М. Кучер також зазначає, що керівники, які активно займаються самопізнанням, здатні конструктивніше вирішувати конфлікти та ефективніше планувати, оскільки мають чітке уявлення про власні управлінські здібності та обмеження [8, с. 88–90].

Самопізнання, як складова психологічної зрілості, охоплює розуміння власних емоційних реакцій, оцінку сильних і слабких сторін, а також визначення можливостей для особистісного і професійного зростання. Дані навички дозволяють керівникам формувати організаційну культуру, що враховує потреби та особливості співробітників, а також сприяє створенню здорового психологічного клімату в компанії. Самоактуалізація і самопізнання також допомагають керівникам приймати обґрунтовані рішення, які не лише відповідають бізнес-цілям, але й дотримуються етичних норм, що забезпечує довгостроковий успіх і стабільність організації.

Емпатія та активне слухання є критично важливими рисами особистісно зрілого керівника. Емпатія, як здатність розуміти та співпереживати емоціям інших, дозволяє зрілим керівникам ефективно взаємодіяти з співробітниками, що значно покращує міжособистісну комунікацію та робочий клімат. Дослідження Д. Гоулмана підтверджують, що емоційний інтелект має важливе значення для ефективного управління, оскільки здатність розпізнавати і реагувати на емоційні сигнали допомагає не тільки у вирішенні конфліктів, але й у підвищенні мотивації і залученості працівників [6, с. 643–645].

Здатність до саморегуляції є однією з основних характеристик особистісно зрілого керівника, як вміння контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та підтримувати конструктивну поведінку навіть у стресових ситуаціях. Саморегуляція особливо важлива в управлінні, як це підкреслюється в теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Він стверджує, що високий рівень саморегуляції допомагає керівникам зберігати спокій у складних ситуаціях, що позитивно впливає на моральний дух команди і загальну ефективність роботи. Д. Гоулман зазначає, що здатність управляти своїми емоціями є критично важливою для створення здорового робочого середовища, оскільки вона забезпечує стабільність і передбачуваність поведінки керів-

ника, що сприяє зниженню рівня стресу серед співробітників [5].

Міжособистісні відносини також мають значення для психологічного портрету зрілого керівника. Вміння встановлювати позитивні та конструктивні стосунки з підлеглими, колегами, клієнтами та іншими стейкхолдерами є важливим аспектом успіху на всіх рівнях організації. Теорія соціальної довіри Дж. Роттера підкреслює значення довіри як основи для ефективних міжособистісних взаємин. Дж. Роттер стверджує, що готовність керівника брати відповідальність за свої дії та результати роботи команди, а також відкритість до зворотного зв'язку, є ключовими для формування довіри і позитивних відносин у робочому середовищі [7].

Процес саморефлексії відіграє ключову роль у розвитку особистісної зрілості керівника. Психологічні дослідження, зокрема роботи Д. Гоулмана в сфері емоційного інтелекту, свідчать про те, що самопізнання та рефлексія допомагають керівникам краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також адаптувати свою поведінку для досягнення оптимальних результатів [5]. Саморефлексія дозволяє лідерам аналізувати власні дії, вчитися на помилках і розвиватися як особистості. Таким чином, формування зрілого керівника є складним і багатогранним процесом, що включає особистісний досвід, безперервне навчання, підтримку організаційної культури та регулярну саморефлексію. Врахування цих факторів сприяє розвитку лідерів, здатних ефективно управляти командами та забезпечувати їх успіх.

На основі теоретичного аналізу досліджень за визначеною тематикою було сформовано узагальнену модель особистісно зрілого керівника, що включає набір ключових якостей і навичок, необхідних для ефективного та етичного лідерства. До основних компонентів цієї моделі відносяться етичність, соціальна відповідальність, стресостійкість і креативність, які визначають її структуру та ефективність, тощо (Рис. 1).

У сучасному бізнес-середовищі, яке характеризується швидкими і непередбачуваними змінами, від керівників вимагається не лише висока професійна компетентність, але й значна особистісна зрілість. Особистісно зрілі роботодавці грають ключову роль у створенні продуктивного і підтримуючого робочого середовища, яке стимулює розвиток і мотивацію працівників. Їх здатність ефективно управляти, приймати етичні рішення та підтримувати своїх співробітників є критично важливою для досягнення високих результатів і забезпечення стабільного розвитку організації.

Модель особистісно зрілого керівника є комплексним підходом, що інтегрує набір ключових якостей і навичок, необхідних для ефективного та етичного лідерства. Основні компоненти цієї моделі включають етичність, соціальну відповідальність, стресостійкість і креативність, які формують основи управлінської практики та організаційної культури. Дослідження вказують на те, що такі риси, як емпатія, відкритість до змін, відповідальність, чесність, адаптивність, розвиток команди та самовдосконалення є критичними для форму-



Рис. 1. Модель особистісно зрілого роботодавця

вання особистісно зрілого керівника. Визначені характеристики не лише сприяють формуванню позитивного робочого середовища, але й допомагають керівникам адаптуватися до змінюваних умов ринку та впливати на організаційну культуру.

Модель особистісно зрілого керівника надає всебічний підхід до управління, що охоплює всі необхідні аспекти для досягнення високих результатів у будь-якій організації. Розуміння та застосування цієї моделі є основою для створення високоефективного керівництва, яке здатне впоратися з численними викликами сучасності, такими як швидкі зміни на ринку, технологічні інновації та зростаючі вимоги до корпоративної відповідальності, а також активно формувати сприятливу організаційну культуру, що забезпечує стабільний розвиток організації, ефективне управління ресурсами, підвищення мотивації і залученості співробітників та підтримку стратегічного зростання і адаптації до нових умов.

Висновки з проведеного дослідження.

У ході дослідження було проаналізовано значення особистісної зрілості керівника в сучасному бізнес-середовищі, яке характеризується постійними змінами та високим рівнем невизначеності. Виявлено, що особистісна зрілість є ключовим фактором для ефективного управління, оскільки вона впливає на продуктивність команди, адаптацію до нових умов та загальну результативність організації. Побудовано модель особистісно зрілого керівника, яка включає ключові аспекти, необхідні для успішного та етичного лідерства. Основні компоненти цієї моделі: емоційна інтелігентність, соціальна відповідальність, стресостійкість і креативність. Модель підкреслює важливість таких рис, як емоційна компетентність, емпатія, саморегуляція і самопізнання, які сприяють формуванню продуктивного та підтримуючого

робочого середовища. Отже, особистісно зрілі керівники відіграють критичну роль у створенні та підтримці позитивної організаційної культури, здатної адаптуватися до швидких змін та забезпечувати довгостроковий успіх організації. Розуміння і застосування цієї моделі дозволяє покращити управлінську практику, підвищити мотивацію і залученість співробітників, а також сприяти стійкому розвитку організації в умовах сучасного бізнес-середовища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кушерець В.І. Знання як стратегічний ресурс суспільних трансформацій. Київ. Знання України. 2019. 248 с.
2. Лепіхова Л.А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. Педагогіка і психологія. 2016. Вип. 3. С. 77-Лукашевич О.А. Методичні аспекти дослідження особистісної зрілості. URL: www.confcontact.com/2008oktlnet_tezii/pe_lukash.htm (дата звернення: 11.07.2024).
3. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості // *Актуальні проблеми психології. Том 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ. Інститут психології Г.С. Костюка АПН України. 2017. Ч. 2. С. 105–110.
4. Erikson's stages of psychosocial development. URL: <http://surl.li/eyjywx> (дата звернення: 10.07.2024).
5. Newby J., Ursano R., McCarroll J. Postdeployment domestic violence by U.S. Army soldiers. *Military Medicine*. 2020. № 170. P. 643–647.
6. Sheppard S., Malatras J., Israel A. The impact of deployment on U.S. military families. *American Psychologist*, № 65. 2019. P. 599–609. DOI: 10.1037/a0020332.
7. Waller M., Treloar S.A., Sim M.R., McFarlane A.C. Traumatic events, other operational stressors and physical and mental health reported by Australian Defence Force personnel following peacekeeping and war-like deployments. *BMC Psychiatry*. № 12(1). P. 88–98.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРАЦЕВЛАШТОВАНИХ ПРАЦІВНИКІВ

STUDY OF THE EFFICIENCY OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EMPLOYED EMPLOYEES

Стаття присвячена розвитку психологічного супроводу працевлаштованих працівників в Україні, що пройшов через складний і тривалий процес формування. Розглядається історія створення організаційних принципів діяльності психологічних служб, а також нормативних і законодавчих документів, що забезпечують ефективне впровадження психологічного супроводу на робочому місці. Сьогодні актуальним є моніторинг ефективності роботи таких служб, особливо в умовах зростаючої складності зовнішніх умов і розширення спектру проблем, які мають вирішувати практичні психологи. Метою дослідження є всебічний аналіз ефективності психологічного супроводу працевлаштованих працівників. Стаття вивчає роль і значення психологічної підтримки у процесі адаптації нових співробітників до робочого середовища, а також визначає ефективні методи і інструменти, що використовуються в цій сфері. Важлива увага приділена оцінці проблем адаптації та перспективам подальшого розвитку психологічного супроводу. Емпіричне дослідження, проведене на території Миколаївської області серед нових працівників, які працюють не менше трьох місяців, показало позитивну оцінку емоційного благополуччя працівників під час адаптації. Виявлено, що більшість працівників ефективно адаптуються до нового робочого середовища за допомогою індивідуалізованих стратегій психологічного супроводу, таких як спілкування з колегами, встановлення реалістичних очікувань та релаксаційні техніки. Для підвищення ефективності супроводу пропонується розробка спеціалізованих програм адаптації, що включають тренінги з управління стресом та розвитку емоційного інтелекту, тощо.

Ключові слова: психологічний супровід, працевлаштовані працівники, адаптація, емоційне благополуччя, ефективність, індивідуалізовані стратегії, робоче середовище.

The article is devoted to the development of psychological support of employed workers in Ukraine, which has gone through a complex and long process of formation. The history of the creation of organizational principles of psychological services, as well as regulatory and legislative documents that ensure the effective implementation of psychological support at the workplace, is considered. Today, it is relevant to monitor the effectiveness of such services, especially in the conditions of the growing complexity of external conditions and the expansion of the range of problems that practical psychologists have to solve. The purpose of the study is a comprehensive analysis of the effectiveness of psychological support for employed workers. The article studies the role and importance of psychological support in the process of adapting new employees to the work environment, and also identifies effective methods and tools used in this area. Important attention is paid to the assessment of adaptation problems and prospects for the further development of psychological support. An empirical study conducted on the territory of the Mykolaiv region among new employees who have been working for at least three months showed a positive assessment of the emotional well-being of employees during adaptation. It has been found that most workers adapt effectively to the new work environment with the help of individualized psychological support strategies, such as communicating with colleagues, setting realistic expectations, and relaxation techniques. To increase the effectiveness of support, the development of specialized adaptation programs is proposed, including trainings on stress management and the development of emotional intelligence, etc.

Key words: psychological support, employed workers, adaptation, emotional well-being, effectiveness, individualized strategies, work environment.

УДК 159.98:331.101.3:331.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.44>

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

Попель Н.М.
студентка VI курсу 664мз групи
кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Розвиток психологічного супроводу працевлаштованих працівників в Україні проходив через складний і тривалий процес формування. Основним завданням було створення організаційних принципів діяльності таких служб, розробка та прийняття нормативних і законодавчих документів, що забезпечують ефективне впровадження відповідної організаційної структури.

Ключовим гравцем у цьому процесі став Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, де був заснований Центр психологічної служби в системі народної освіти. Цей центр згодом перетворився на Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, який координує діяльність психологічних служб [2, с. 43–44].

З 1991 по 2010 рр. було розроблено і впроваджено понад 30 нормативних документів, серед яких Стратегія розвитку психологічної служби системи освіти та Концепція розвитку психологічної служби. Розроблені документи стали основою для системної роботи в сфері психологічного супроводу працівників. Сьогодні важливим є моніторинг ефективності роботи таких служб, оскільки зростає складність зовнішніх умов і розширюється спектр проблем, які мають вирішувати практичні психологи [1, с. 79–82].

Методологічні основи психологічного супроводу працевлаштованих працівників формуються на базі прикладної психології. Фундаментальні дослідження в цій сфері представлені у працях таких вчених, як Л.С. Вигот-

ський, В.В. Давидов, І.В. Дубровіна, Л.М. Карамушка, Г.С. Костюк, М.В. Костицький, С.Д. Максименко, В.Г. Панко, В.В. Рибалка, В.О. Татенко, Т.С. Яценко та ін.

Стратегії професійної діяльності психологів, які займаються супроводом працівників, а також моделі їхньої особистості досліджуються Ж.П. Вірна, Н.І. Пов'якель, Н.В. Пророк, Д.Д. Романовська, О.П. Саннікова, Н.В. Чепелева та іншими фахівцями. Ці наукові праці надають важливі відомості для розуміння ефективності психологічного супроводу на робочому місці та його впливу на адаптацію і продуктивність працівників [4, с. 100–104].

Метою даного дослідження є всебічний аналіз ефективності психологічного супроводу працевлаштованих працівників. Зокрема, вивчається роль і значення психологічної підтримки у процесі адаптації нових співробітників до робочого середовища, а також визначаються ефективні методи і інструменти, які використовуються в цій сфері. Оцінюються проблеми, що виникають під час адаптації, і перспективи подальшого розвитку психологічного супроводу.

Дослідження акцентує увагу на ролі психологічного супроводу в успішній інтеграції працівника в колектив і робоче середовище. Особлива увага приділяється ідентифікації проблем, з якими стикаються нові працівники, і способам їх вирішення. Аналізується сучасний стан психологічного супроводу в організаціях, визначаються перспективи його вдосконалення, включаючи оптимізацію процесів і вдосконалення інструментів підтримки нових співробітників.

Для цілеспрямованого вдосконалення системи психологічного супроводу працевлаштованих працівників важливо визначити критерії оцінки ефективності такої діяльності, що передбачає встановлення детермінант успішності реалізації психологічного забезпечення, таких як організаційні, змістові та діяльнісні фактори, а також оцінку ефективності моделі організації системи.

В умовах сучасного ринку головним критерієм ефективності психологічного супроводу є його практична корисність. Ефективність психологічного супроводу професійної діяльності слід розглядати як ступінь досягнення працівниками поставлених цілей та завдань у процесі їхньої роботи. Орієнтація психологічної роботи на кінцевий результат передбачає досягнення високих показників, які повинні відповідати визначеним критеріям ефективності.

Оцінка ефективності психологічного супроводу працевлаштованих працівників ґрунтується на критеріях, які визначають оптимальний рівень цієї діяльності та її відповідність

ідеалу. Для цього важливо розробити і впровадити критерії, які дозволяють науково оцінювати ефективність психологічної роботи та порівнювати її з аналогічними структурами.

Основні критерії оцінки ефективності включають:

- відсоток охоплення працівників;
- кількість працівників, що пройшли психологічне спостереження;
- повнота психологічної підготовки працівників.

Визначені критерії дозволяють ефективно оцінювати і вдосконалювати психологічний супровід у процесі інтеграції нових працівників. Можна вважати, що окрім традиційних, цілком допустимо застосовувати й інші види критеріїв ефективності. Розглянемо деякі з них [3, с. 17–19]:

1) базовий критерій (оцінює результати психологічного впливу в порівнянні з початковим станом, наприклад, для покращення соціально-психологічного клімату в колективі порівнюються соціометричні показники до і після психологічних заходів);

2) заданий критерій (порівнює досягнуті результати з заздалегідь визначеними показниками, що можуть бути отримані з попередніх звітів або моделювання);

3) каскадний критерій (оцінює ефективність на різних етапах психологічного супроводу, що включає як проміжні, так і кінцеві критерії, що дозволяє відстежувати результати на кожному етапі);

4) критерій оптимального досягнення (визначається на основі можливостей об'єкта супроводу і кращих досягнень у психологічній практиці, порівнюючи досягнуті результати з ідеальними);

5) критерій громадської корисності (оцінює соціальну значущість результатів психологічного супроводу, особливо в аспекті розвитку особистості і підвищення її соціальної ролі).

Ефективність психологічного супроводу оцінюється за комплексом показників, що відображають ключові аспекти реалізації професійної діяльності та рівень соціального і особистісного розвитку працівників.

Незважаючи на значні досягнення в цій сфері, питання вдосконалення психологічного супроводу нових працівників і його впливу на професійну діяльність ще потребує розгляду. Ключовим завданням є розробка ефективніших стратегій і критеріїв для оцінки психологічного супроводу, які повинні базуватися на комплексному аналізі якісних і кількісних показників, а також об'єктивних даних психологічної діагностики індивідуальних особливостей працівників.

Для оцінки впливу психологічного супроводу на нових працівників було проведено емпіричне дослідження. Дослідження охо-

плювало 22 працівників з різних компаній Миколаївської області, які перебували на нових посадах менше трьох місяців. Більшу частку дослідження становили жінки (86,3%), а меншу – чоловіки (13,6%) усі визначенні респонденти мали вищу освіту. Було розроблено опитування, яке дозволяло більш детально дослідити проблеми з якими зіштовхнулися працівники на новому місці роботи та чи користувалися психологічною підтримкою (консультуванням) у зв'язку зі своїм новим місцем працевлаштування.

Аналіз дослідження свідчить про позитивну оцінку емоційного благополуччя (Рис. 1) працевлаштованих працівників на даному етапі адаптації до нового робочого місця. Зокрема, 54,5% респондентів відзначають, що стикаються з певними труднощами, але активно працюють над їх подоланням, що свідчить про їхню готовність до адаптації та бажання інтегруватися в новий колектив. Цей результат вказує на те, що психологічний супровід допомагає працівникам справлятися з труднощами, навіть якщо вони їх відчують.

Ще 36,4% працівників повідомляють про відсутність значних проблем, що підкреслює ефективність психологічних стратегій у підтримці стабільного емоційного стану нових співробітників, що також свідчить про те, що більшість працівників успішно адаптуються до нових умов без потреби в додаткових ресурсах або допомозі. І лише 9,1% працівників потребують додаткової підтримки для подолання виникаючих труднощів, що вказує на те, що проблеми виявляються у невеликій частині співробітників. Важливо відзначити, що серед опитаних не було жодного, хто відчував би

серйозні проблеми або потребував би значної психологічної допомоги.

Подальший аналіз даних дослідження демонструє, що більшість працевлаштованих працівників (59,1%) не зіткнулися з серйозними стресовими ситуаціями або труднощами під час адаптації до нового колективу чи робочих обов'язків, що свідчить про успішність існуючих методів інтеграції нових працівників, які допомагають запобігти виникненню значних стресових ситуацій.

Серед тих, хто все ж стикався з певними труднощами, більшість (87,5%) вирішували ці проблеми шляхом активного спілкування з колегами та керівництвом – це підкреслює важливість відкритої комунікації та підтримки в процесі адаптації. Водночас лише 12,5% опитаних відзначили, що стрес виникав у них в окремих аспектах нового робочого середовища, що вказує на відносно низький рівень серйозного стресу серед працівників. Такі показники також вказують на те, що лише 10% працівників зверталися за психологічною підтримкою або консультуванням у зв'язку з новим працевлаштуванням. Серед тих, хто не використовував психологічну допомогу, 44,4% відчували себе достатньо впевнено, 27,8% змогли самостійно впоратися з емоційними викликами, а 27,8% вважали, що психологічна підтримка не є необхідною.

Дослідження виявило також чотири основні аспекти, які викликають найбільшу кількість емоцій у працевлаштованих працівників:

– успіхи у виконанні завдань та досягнення цілей (45%) – це показник, що свідчить про важливість досягнень та позитивного самопочуття, пов'язаного з результативністю роботи;

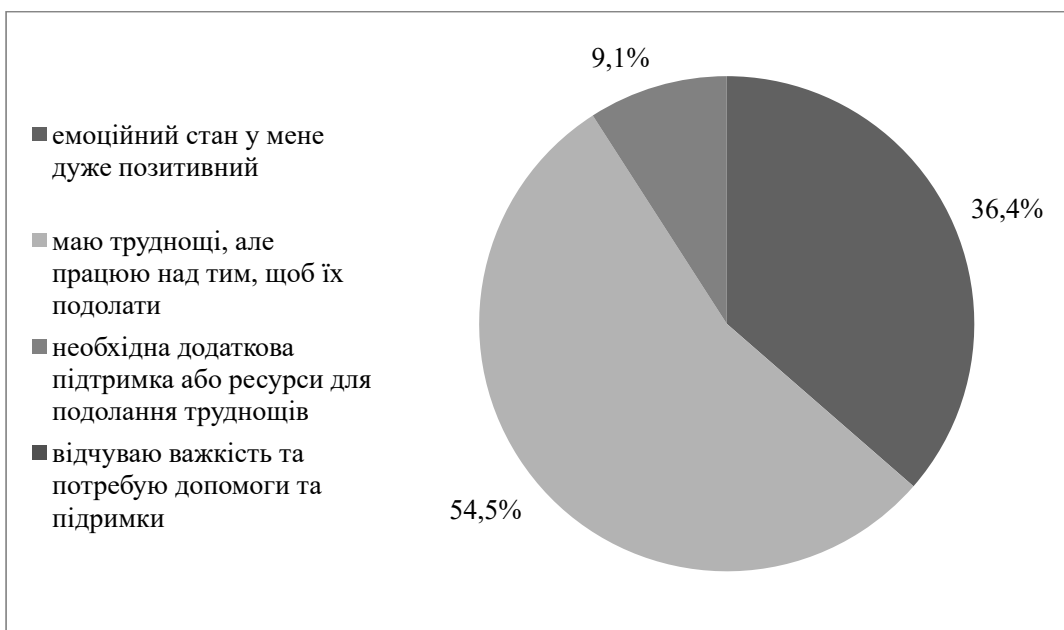


Рис. 1. Оцінка емоційного благополуччя нових працівників

– виконання великої кількості завдань або робота під тиском часу (35 %) – цей аспект вказує на те, що робочий тиск і великий обсяг завдань можуть бути значними джерелами стресу;

– позитивні взаємини з колегами та спільна робота над проектами (30 %) – хороший командний дух і ефективна співпраця є важливими для емоційного благополуччя працівників;

– відчуття монотонності або нудьги через повторювані завдання (25%) – цей фактор може сприяти зниженню мотивації та задоволення від роботи. Також були виокремлені кілька ключових стратегій (Рис. 2), які працівники використовують для підтримки свого психологічного благополуччя під час адаптації до нового робочого місця:

1) збереження позитивного настрою і спілкування з близькими (45%) – працівники активно підтримують свій емоційний стан через обговорення своїх вражень від нової роботи з друзями та родиною. Це дозволяє їм отримати емоційну підтримку та об'єктивну оцінку ситуації, що допомагає зменшити тривогу і стрес;

2) увага до фізичного здоров'я (35%) – багато працівників звертають увагу на своє фізичне благополуччя, дотримуючись здорового харчування та регулярно займаючись фізичними вправами; такий підхід позитивно впливає на їх психологічний стан, оскільки фізичне здоров'я тісно пов'язане з емоційним благополуччям;

3) встановлення реалістичних цілей і очікувань (35%) – працівники намагаються форму-

вати реалістичні цілі щодо свого адаптаційного процесу, що допомагає їм уникати непотрібного стресу і зберігати здоровий баланс між очікуваннями та реальністю;

4) практика позитивного мислення і вдячності (25%) – частина працівників використовує позитивне мислення, активно шукаючи плюси у новій роботі та можливості для особистого і професійного розвитку, що допомагає їм зосередитися на позитивних аспектах та знизити рівень стресу;

5) релаксаційні техніки (15%) – для зменшення стресу і підтримки психологічного благополуччя деякі працівники застосовують релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи або медитація. Ці методи допомагають розслабитися і покращити загальний стан;

6) відвідування тренінгів і семінарів (5%) – невеликий відсоток працівників звертається до участі в тренінгах або семінарах з особистісного та професійного розвитку, що дозволяє їм вдосконалювати навички та підтримувати мотивацію на високому рівні.

Застосування цих стратегій допомагає працівникам ефективно адаптуватися до нового робочого середовища, зменшити стрес і забезпечити стабільне психологічне благополуччя. Отримані результати свідчать про важливість індивідуалізованого підходу до психологічного супроводу, який враховує як особистісні особливості працівників, так і специфіку їхньої професійної діяльності. Ефективний супровід, що враховує потреби працівників і контекст робочого середовища, дозволяє

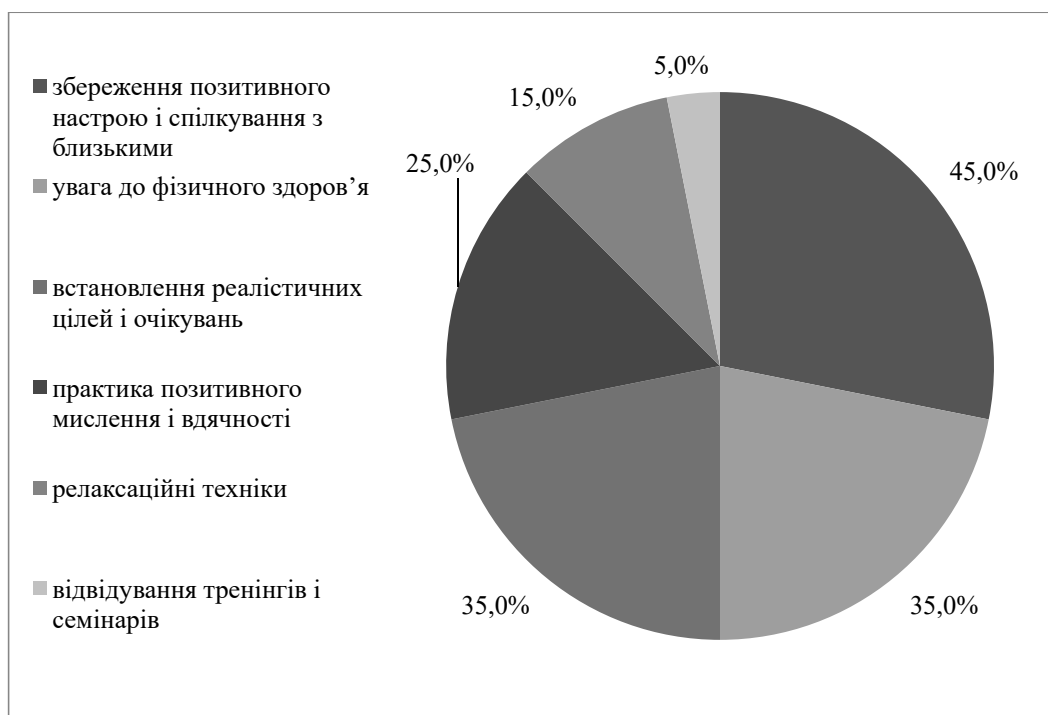


Рис. 2. Стратегії, на які орієнтуються нові працівники на новому місці роботи

знизити рівень стресу та підвищити загальний емоційний комфорт, що позитивно впливає на продуктивність і задоволеність роботою.

Компанії, які успішно впроваджують такі стратегії, створюють сприятливе середовище для швидкої та комфортної адаптації працівників, що, своєю чергою, сприяє зниженню плинності кадрів і підвищенню загальної ефективності організації. Проте, для досягнення ще більш високих результатів, необхідно постійно вдосконалювати методи психологічної підтримки, розширюючи їх спектр та доступність, що включає не лише стандартні заходи, але й інноваційні підходи, такі як інтеграція технологій, розвиток цифрових платформ для консультацій та підтримки, а також використання психоедукаційних ресурсів, які допомагають працівникам розуміти й керувати власним емоційним станом. Задля покращення результатів, компаніям варто розробляти спеціалізовані програми адаптації, що включають тренінги з управління стресом, розвиток емоційного інтелекту, комунікативні навички та стратегії подолання конфліктів. Важливо також впроваджувати регулярний моніторинг ефективності психологічних інтервенцій, що дасть змогу вчасно виявляти проблемні зони і коригувати підходи до підтримки працівників. Таким чином, комплексний підхід до психологічного супроводу дозволяє не лише покращити емоційне благополуччя працівників, але й сприяє побудові позитивного робочого клімату, що стає основою для довгострокового успіху як окремих працівників, так і компанії в цілому.

Висновки з проведеного дослідження.

За результатами дослідження було встановлено, що роль та значення психологічної підтримки в адаптації працівників до нового робочого середовища. Також зазначено, що розвиток психологічного супроводу в Україні пройшов складний шлях формування, створення організаційних принципів та розробки нормативної бази, що забезпечує ефективність роботи психологічних служб. У дослідженні розглянуто ключові аспекти психоло-

гічного супроводу, такі як методи підтримки, стратегії адаптації, а також критерії оцінки ефективності. Результати показали, що психологічна підтримка значно сприяє емоційному благополуччю працівників, полегшуючи їх інтеграцію в колектив та нові робочі обов'язки. Більшість працівників успішно адаптуються до нових умов, використовуючи позитивне мислення, підтримку близьких та активну комунікацію з колегами. Індивідуалізований підхід до супроводу працівників допомагає мінімізувати стрес та покращити загальний емоційний стан. Оцінка ефективності психологічного супроводу базується на комплексі показників, що відображають ключові аспекти професійної діяльності та соціального розвитку працівників. Незважаючи на досягнуті успіхи, потреба у вдосконаленні методів психологічної підтримки залишається актуальною, що вимагає розробки нових стратегій, інтеграції інноваційних підходів та регулярного моніторингу результатів, що дозволить підвищити ефективність психологічного супроводу, знизити плинність кадрів та покращити загальну продуктивність організацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вонберг Т.В., Головка А.А. Тенденції розвитку рекрутингу персоналу через призму диджитал-інновацій. Інфраструктура ринку. 2020. Вип. 45. С. 79–82. URL: <https://doi.org/10.32843/infrastruct45-13>
2. Дяків О. Молодь на ринку праці регіону: проблеми та шляхи їх вирішення. *Міжнародна науково-практична конференція Праця в XXI столітті: новітні тенденції, соціальний вимір, інноваційний розвиток*. Київ: КНЕУ, 2022. С. 403–411.
3. Савченко В.А. Визначення потреби організацій у персоналі як основа для прогнозування та планування його розвитку. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*: зб. наук. пр. Київ : КНЕУ, 2023. № 1. С. 17–25.
4. Шацька З.Я. Актуальні підходи до управління персоналом підприємства в умовах воєнного стану. *Збірник наукових праць Формування ринкових відносин в Україні*. 2022. № 10 (257). С. 100–104. URL: <http://ndiime.org.ua/page/pdf-journal-1>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ БАНКІВСЬКИХ УСТАНОВ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF BANKING INSTITUTIONS

Стаття присвячена аналізу психологічних особливостей професійної діяльності працівників банківських установ. Робота в банківській установі характеризується активною інтелектуальною, мисленнєвою діяльністю, емоційним навантаженням, регулярними конфліктними ситуаціями між працівниками та клієнтами, стресогенними факторами, пов'язаними з високою відповідальністю за результати роботи, обмеженим часом на прийняття рішень, постійним спілкуванням з іншими людьми. Варто зазначити, що професія банкіра належить до професій типу «людина-людина» та характеризується активною міжособистісною взаємодією.

Метою дослідження є вивчення необхідних психологічних характеристик спеціалістів, що потрібні для запобігання виникнення емоційного вигорання. У статті обґрунтовано психологічні особливості професійної діяльності працівників банківських установ у сучасних реаліях України. Проаналізовано наукові підходи вчених щодо визначення психологічних аспектів працівників соціономічних професій. Визначено перелік ключових психологічних характеристик, якими має володіти ефективний банківський працівник, а саме: комунікативні навички, організованість, високий рівень емоційного інтелекту, стресостійкість, уважність, здатність до саморозвитку, адаптивність. Розкрито зміст зазначених понять та здійснено їх аналіз в контексті професійної діяльності, проаналізовано їх вплив на виникнення емоційного вигорання у банківських працівників. Емоційне вигорання нами визначено як психо-емоційний стан особистості, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників, пов'язаних із професійною діяльністю, що поступово призводять до емоційного виснаження та професійної деформації працівника. Знання психологічних характеристик банківських працівників, особливостей роботи в цій сфері – основа для визначення соціально-психологічних чинників емоційного вигорання фахівців у банківських установах. Наведені в статті дані можуть бути корисні психологам при складанні програм профілактики та подолання емоційного вигорання у працівників банківських установ.

Ключові слова: професійна діяльність, банківські працівники, емоційне вигорання, стрес, стресостійкість, емоційний інте-

лект, комунікативні навички, організованість.

The article is devoted to the analysis of psychological peculiarities of professional activity of employees of banking institutions. Work in a banking institution is characterised by active intellectual and thinking activity, emotional stress, regular conflict situations between employees and clients, stress factors associated with high responsibility for work results, limited time for making decisions and constant communication with other people. It should be noted that the profession of a banker belongs to the «person-to-person» type of professions and is characterised by active interpersonal interaction.

The aim of the study is to examine the necessary psychological characteristics of professionals in order to prevent the occurrence of emotional burnout. The article substantiates the psychological features of professional activity of employees of banking institutions in the modern realities of Ukraine. The scientific approaches of scientists to the definition of psychological aspects of employees of socio-economic professions are analysed. The list of key psychological characteristics that an effective bank employee should possess is determined, namely: communication skills, organisation, high level of emotional intelligence, stress resistance, attentiveness, ability to self-development, adaptability. The article reveals the content of these concepts and analyses them in the context of professional activity, analysing their impact on the occurrence of emotional burnout among bank employees.

We define emotional burnout as a psycho-emotional state of an individual that arises as a result of prolonged exposure to stressful factors related to professional activities, which gradually lead to emotional exhaustion and professional deformation of an employee. Knowledge of the psychological characteristics of bank employees and the peculiarities of work in this field is the basis for determining the socio-psychological factors of emotional burnout of specialists in banking institutions.

The data presented in the article may be useful for psychologists in the development of programmes for the prevention and overcoming of emotional burnout among employees of banking institutions.

Key words: professional activity, bank employees, emotional burnout, stress, stress resistance, emotional intelligence, communication skills, organisation.

УДК 159.923.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.45>

Калицінський В.С.

аспірант кафедри психології розвитку та консультування за спеціальністю 053 – Психологія

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимир Гнатюка

Вступ. У сучасній Україні стрімко зростають вимоги до якості надання банківських послуг, ефективності діяльності працівників банківських установ, їх продуктивності праці. Для досягнення успішної кар'єри необхідно вивчати не лише тонкощі діяльності у певній професії, а й психологічні особливості професійної діяльності в цій сфері.

Щоб надати вичерпну характеристику психологічних особливостей діяльності працівни-

ків банківських установ, розкриємо насамперед зміст понять «фінансова установа», «банк».

Фінансова установа – це юридична особа, яка відповідно до законів України, надає одну або декілька фінансових послуг та інші послуги, які пов'язані з фінансовими [20]. До таких установ належать банки.

Банк – це установа, яка діє на основі ліцензії Національного Банку України (НБУ) та має виключне право здійснювати операції з кре-

дитування суб'єктів господарської діяльності та громадян, операції касового та розрахункового обслуговування народного господарства, валютні та інші банківські операції, які передбачені Законом України «Про банки і банківську діяльність» [19].

Банк – це об'єднання працівників у чіткій структурі. Зокрема, вищою ланкою управління є голова правління та його заступники, які відповідальні за визначені напрями діяльності (наприклад: корпоративний бізнес, роздрібний бізнес, операційна діяльність та ін.). Голові правління підпорядковуються керівники регіональних управлінь, які відповідальні за визначену область в Україні чи за географічний регіон. Також є департаменти, які відповідають за набір персоналу, фінансовий моніторинг, маркетинг та ін. Банківські відділення є основою зазначеної структури, проте саме їх працівники (менеджери) становлять найбільший штат та кожного дня здійснюють «суб'єкт-суб'єктне» спілкування з клієнтами.

Інтерес до цієї теми зумовлений тим, що банківська сфера в Україні характеризується високим рівнем конкуренції, тому кількість, якість та різноманітність банківських послуг стрімко збільшується. Це породжує також зростання професійних вимог до працівників установ. Робота у цій сфері вирізняється високим рівнем відповідальності, дисципліною, екстремальними умовами праці, прийняттям складних рішень у короткий проміжок часу, значним психологічним напруженням, що провокує емоційне вигорання.

У цьому контексті слушною є робота психіатра Г. Фрейденберґера. Він першим ввів термін «вигорання» (англ. – burnout) у 1974 році. Ним він визначив синдром хронічної втоми у працівників, які під час роботи перебувають у тісному та тривалому спілкуванні з колегами, клієнтами [26].

Зазначена проблема знаходить подальше висвітлення у працях А. Широма. Науковець вважає, що «емоційне вигорання – це поєднання фізичного, емоційного, когнітивного виснаження організму на фоні стресових чинників на роботі» [27, с. 25].

Заслужують на увагу дослідження емоційного вигорання вітчизняною вченою Н. Булатевич. Вона описує емоційне вигорання як психогенний розлад, який пов'язаний з професійною дезадаптацією та проявляється в порушенні функціонування психічної, соматичної та соціальної сфер життя [4, с. 121].

На основі аналізу наукових джерел та узагальнення вищезазначених визначень, ми трактуємо поняття «емоційне вигорання» як психоемоційний стан людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників, пов'язаних із професійною діяльністю, що поступово призводить до емоційного

виснаження та професійної деформації працівника.

Виклад основного матеріалу. Вивченню психологічних особливостей професійної діяльності фахівців присвятили свої праці такі вчені: О. Бондарчук, Н. Воляннюк, Л. Голдштейн, В. Івкін, Ю. Ірхін, Л. Карамушка, О. Кокун, М. Корольчук, І. Коростильова, Ф. Парсонс, В. Семиченко, А. Ткаченко, І. Чугуєва, О. Юрков. Вивченням різних психологічних аспектів соціономічних професій займались: Т. Браніцька, Г. Варіна, А. Власенко, І. Грицюк, О. Кулешова, Л. Міхеєва, С. Миронець, О. Морозова, А. Москальова, А. Сміт, Ф. Тейлор, Ф. Фідлер. Дослідженню психологічних особливостей діяльності працівників банківських установ присвячені наукові праці таких вчених: С. Алмаші, Р. Дарміць, О. Євдокімової, Р. Калин, О. Кириченко, О. Кокун, Е. Кушніренко, Р. Остафійчука, О. Савельєвої, І. Сняданко, Н. Сушко, І. Топоркової, Н. Циганової.

Аналізуючи психологічні особливості професійної діяльності працівників банківських установ, О. Кириченко, Н. Сушко, Н. Циганова наголошують, що працівники соціономічних професій мають володіти компетентностями спілкування та соціальної взаємодії з людьми, бути уважними щодо співрозмовника та володіти навичками налагодження емоційного контакту [12; 23; 24].

У цьому контексті слушними є думки М. Корольчук, С. Миронець, які зауважують, що окрім комунікативних навичок важливо володіти високою емоційною стійкістю, витримкою, самоконтролем, умінням керувати власними емоціями [14; 17].

У своїх працях Р. Калин, І. Сняданко загострюють увагу на важливості таких психологічних характеристик: організованість, пунктуальність, відповідальність, адаптивність. Вчені стверджують, що зазначені професійні характеристики є необхідними, адже робота в банку вимагає суворої чіткості в роботі з документами, точності в роботі з фінансами, дотримання стандартів та нормативів, які визначені установою та НБУ [10, с. 145].

Окрім цього, заслуговує на увагу праця психолога С. Алмаші, яка досліджувала психологічні особливості стресостійкості у працівників банківських установ. Вчена зазначає, що робота в банківській установі характеризується високим рівнем стресогенності, тому у банківських працівників спостерігаються випадки перевтоми, зниження працездатності та продуктивності внаслідок втоми та перевантажень. Серед причин цього стану психолог виділяє: високу відповідальність, особливі вимоги до злагодженості в роботі підрозділів банків, часті зміни інструкцій, «розмитість» юридичних норм. Одним з негативних наслідків є те, що працівник мимоволі переносить

нервову напругу, негативні емоції і роздратування після роботи на членів сім'ї [1, с. 102].

Таким чином, на основі узагальнення результатів наукових досліджень, ми визначили, що для ефективної професійної діяльності банківський працівник має володіти: комунікативними навичками, організованістю, високим рівнем емоційного інтелекту, стресостійкістю, уважністю, здатністю до саморозвитку, адаптивністю та ін.

Професійне спілкування в банківській установі можна розділити на: спілкування із клієнтами; з колегами; із керівництвом та контролюючими відділами [11, с. 469]. На нашу думку, комунікативні навички є професійно значущою характеристикою банківських працівників, які забезпечують вміння встановлювати контакт, підтримувати розмову, легко та ефективно спілкуватись з клієнтами, колегами, чітко висловлювати власні думки та відстоювати їх. У контексті банківської діяльності важливим також є вміння слухати інших. При цьому важливо проявляти доброзичливість, ввічливість, тактовність, толерантність.

Варто зазначити, що в останні роки через пандемію COVID-19, повномасштабні військові дії підвищилась комунікативна взаємодія між банківськими працівниками та клієнтами в умовах дистанційного спілкування. Менеджери банків почали активніше використовувати засоби мобільного зв'язку, месенджери, електронну пошту для надання фінансових послуг клієнтам.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел дає нам змогу визначити низку ключових комунікативних навичок, які необхідні сучасному банківському працівнику: чіткість та лаконічність мовлення, ввічливість та тактовність, адаптивність у стилі спілкування, навички активного слухання, вміння пояснити складні явища простими словами, грамотність.

З огляду на результати досліджень Р. Калин, І. Сняданко [10], можемо стверджувати про важливість також організованості в роботі банківського працівника. Зазначена психологічна характеристика передбачає вміння організувати своє робоче місце, спланувати власний робочий день, враховуючи часові затрати, щоденні завдання та їх пріоритетність, необхідність обслуговування клієнтів. Як зазначали науковці, організованість в роботі працівників банківських установ має особливе значення, адже допомагає дотримуватись норм НБУ, банківських нормативних документів, стандартів професійної етики, конфіденційності та інших правил, які регулюють чіткість, точність та якість надання послуг та безпеку.

Варто відзначити також важливість розвитку емоційного інтелекту в банківських працівників. Науковець М. Шпак визначає: «емоційний інтелект – це інтегративна особистісна влас-

тивість, яка зумовлюється динамічною єдністю афекту та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, конативних і мотиваційних особливостей і спрямована на розуміння власних емоцій та емоційних переживань інших, забезпечує управління емоційним станом, підпорядкування емоцій розуму, сприяє самопізнанню і самореалізації через збагачення емоційного і соціального досвіду» [25, с. 284].

На важливість розвитку емоційного інтелекту у спеціалістів фінансової сфери, які працюють з людьми, звертають увагу також й інші вчені. Так, науковець Р. Дарміць зауважує, що сучасні тенденції змінюють вимоги до банківських працівників, тому їм варто приділяти увагу не лише розвитку професійних компетенцій, а й соціальних, а саме: комунікативним навичкам, розвивати емпатію та емоційний інтелект, вміння працювати в команді, лідерство, креативність [7].

На думку Р. Остафійчука, який досліджував вплив емоційного інтелекту на конкурентоспроможність банківського працівника, «у діяльності емоційний інтелект проявляється у таких компетенціях: емоційна усвідомленість, асертивність, емпатійність, контроль афективності та агресивності, незалежність та відповідальність у соціальних проявах, стійкість у стресових ситуаціях, добре тестування реальності, вміння налагоджувати здорові міжособистісні стосунки, повага до себе, прагнення до самоактуалізації та щастя» [18, с. 142].

Аналіз літературних джерел та особистий професійний досвід свідчать про те, що емоційний інтелект допомагає банківським працівникам ефективно спілкуватись з клієнтами, вирішувати конфлікти, створювати позитивний психологічний клімат в робочому колективі, контролювати емоції на робочому місці. Наприклад, менеджери з високим рівнем емоційного інтелекту краще розуміють настрій та потреби клієнтів, налагоджують емоційний контакт з ними, забезпечуючи якісне обслуговування та ефективні партнерські стосунки.

Наш професійний досвід роботи показує, що ще однією важливою психологічною характеристикою банківських працівників є стресостійкість. Це підтверджують результати досліджень С. Алмаші [1]. Як зазначає вчена Г. Дубчак, «професійна стресостійкість – це здатність працівника протистояти негативним стресовим факторам у середовищі професійної діяльності. Вона зумовлена вродженими і набутими властивостями особистості, які забезпечують успішне досягнення мети трудової діяльності в складних ситуаціях» [8, с. 14].

Зважаючи на професійний досвід зауважуємо, що одним із прикладів діяльності з підвищеним психоемоційним навантаженням в банківському середовищі є проведення

клієнтських операцій на значні суми. Належний рівень стресостійкості допомагає проводити їх без втрати концентрації уваги та самовладання. Також стресостійкість відіграє важливу роль в конфліктних ситуаціях на робочому місці з клієнтами, колегами. Результати досліджень С. Алмаші показали, що конфлікти в банківському колективі можуть значно підвищувати рівень стресу серед працівників і негативно впливати на робочу атмосферу. Через специфіку банківської роботи, що вимагає точності, уважності та стійкості до навантажень, конфлікти можуть знижувати ефективність і сповільнювати робочі процеси [2].

Досвід роботи в банку свідчить, що конфліктних ситуацій, суперечок та непорозумінь з клієнтами неможливо уникнути в банківських установах. Їх виникнення зумовлює підвищення емоційної напруги на робочому місці та викликає стрес. Практика демонструє, що не кожен банківський працівник володіє достатніми навичками та знаннями для конструктивного вирішення конфліктів з клієнтами. Для успішного розв'язання конфліктних ситуацій важливе значення мають: уміння вислухати клієнта, обґрунтувати власну точку зору, емоційний самоконтроль, стресостійкість.

Вагомий вплив на попередження та вирішення міжособистісних конфліктів між працівниками здійснює керівник банківської установи, адже він виступає медіатором у суперечці та зацікавлений у її конструктивному вирішенні. Також керівник забезпечує позитивний соціально-психологічний клімат в колективі.

Зазначимо, що «соціально-психологічний клімат – це якісний показник міжособистісних стосунків, що виявляється в сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній діяльності колективу та всебічному розвитку особистості в групі» [5, с. 57]. Соціально-психологічний клімат у колективі часто залежить від вмінь керівника згуртувати, об'єднати, мотивувати, цінувати кожного працівника та колектив загалом. Практика показує, що такі вміння не завжди є у кожного керівника, тому інколи виникають робочі конфлікти.

Науковці О. Кириченко, Н. Сушко, Н. Циганова [12; 23; 24] стверджують, що ще однією важливою психологічною характеристикою працівників банківських установ є уважність. Т. Савченко зазначає, що «увага – одна з провідних психічних функцій мозку людини, завдяки якій можливе ефективне функціонування сприйняття, пам'яті, мислення, відчуттів, тобто відображення якостей предметів зовнішнього та внутрішнього світу» [22, с. 127]. Ми погоджуємось із точкою зору вищезазначених вчених, адже в контексті професійної діяльності працівників банку уважність необхідна при роботі з великою

кількістю документів, проведенні фінансово-кредитних операцій, де важливо працювати з точністю та не допускати помилок. Це допомагає уникнути негативних наслідків для клієнтів та банку загалом. До того ж, працівники мають дотримуватись правил конфіденційності та інформаційної безпеки, тому уважність допомагає попередити непередбачувані витрати інформації та забезпечує захист даних клієнтів. Також зазначена якість дозволяє виявляти підозрілі, незвичні фінансові операції, що допомагає попередити шахрайську діяльність та вберегти кошти клієнтів.

Висновки. Отже, нами здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей професійної діяльності працівників банківських установ. На основі аналізу літературних джерел з проблеми дослідження та узагальнення результатів дослідження науковців нами визначено професійно значущі психологічні характеристики, якими має володіти банківський працівник (комунікативні навички, організованість, високий рівень емоційного інтелекту, стресостійкість, уважність, здатність до саморозвитку, адаптивність) та обґрунтовано їх важливість для ефективності професійної діяльності. Доведено, що банківська сфера характеризується високою інтенсивністю праці, підвищеною відповідальністю, соціальною взаємодією та спілкуванням з клієнтами. Тому дослідження психологічних аспектів професійної діяльності банківських працівників допоможе зрозуміти їх поведінку в різних професійних ситуаціях, їхні дії, емоційні реакції та рішення. Це дасть можливість суттєво покращити управління в банківській установі та ефективність її діяльності.

Також ми дійшли висновку, що знання та розуміння психологічних особливостей професійної діяльності банківських працівників є важливим засобом запобігання їх емоційного вигорання. Адже розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту, комунікативних навичок, організаторських та адаптивних здібностей, допоможе не лише забезпечити успішність професійної діяльності, а й сприятиме психологічному благополуччю, позитивному емоційному самопочуттю банківських працівників на робочому місці.

Таким чином, знання та урахування психологічних особливостей професійної діяльності банківських працівників підвищить продуктивність праці фахівців у банківських установах, а також сприятиме запобіганню емоційного вигорання банківських працівників.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні соціально-психологічних чинників емоційного вигорання працівників банківських установ, а також в емпіричному визначенні рівня його прояву у працівників банку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алмаші С.І. Психологічні особливості стресостійкості банківського працівника. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2017. № 23(17). С. 101–108.
2. Алмаші С.І. Психологічні характеристики професійної діяльності банківських працівників. *Інновації в управлінні соціально-економічним розвитком: тези доп. міжнарод. інтернет-конференції* (м. Харків, 5 березня 2018 р.). Харків, 2018. С. 308–310.
3. Базалійська Н.П., Гук А.В. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі підприємства. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова*. 2016. № 21. С. 56–60.
4. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2004. 19 с.
5. Гаврилюк А. Ресурси саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: тези доп. міжнарод. наук.-практ. інтернет-конференції* (м. Луцьк, 13 трав. 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 12–14.
6. Гарькавецька С.О., Волченко Л.П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення: навч.-метод. посіб. Харків, 2020. 92 с.
7. Дарміць Р.З., Вівсяник Є.О. Особливості розвитку компетентності працівників банківської сфери України в сучасних умовах. *IV International Scientific and Theoretical Conference «Scientific forum: theory and practice of research.* (Valencia, 06 october 2023 p.). Valencia, 2023. P. 12–15.
8. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціально-економічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
9. Євдокімова О.О., Топоркова І.В. Психологічні складові фінансової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. №14. С. 89–97.
10. Калин Р.Ю. Сняданко І.І. Соціально-психологічні умови ефективності діяльності працівників банківських організацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №2(2). С. 143–148.
11. Каліцинський В.С. Міжособистісні конфлікти як чинник емоційного вигорання працівників банківських установ. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: тези доп. міжнарод. наук.-практ. конф.* (м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р.). Тернопіль, 2023. С. 468–471.
12. Кириченко О.А. Банківський менеджмент. Київ, 2002. 440 с.
13. Кокур О.М. Психологічні особливості професійного становлення менеджерів банківської сфери. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. №38. С. 129–141.
14. Корольчук М.С., Осьодло В.І., Трофімов Ю.Л. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. Київ, 2013. 296 с.
15. Кушніренко К.О. Концептуальна модель психологічних особливостей професіографії діяльності спеціалістів банківської сфери. *Вчені записки університету «КРОК» Серія: Економіка*. 2017. № 48. С. 143–150.
16. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. 2-ге вид. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
17. Миронець С.М. До проблеми професіографічного аналізу діяльності медиків-рятувальників. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. №12. С. 3–11.
18. Остафійчук Р.Ю. Емоційний інтелект як чинник конкурентоспроможності працівників банківської установи. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5(58). С. 138–145.
19. Про банки і банківську діяльність: Закон України від 07.12.2000 р. №2121-III станом на 03 серпня 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2121-14#Text> (дата звернення: 19.10.2024)
20. Про фінансові послуги та фінансові компанії: Закон України від 14.12.2021 р. №1953-IX станом на 20 червня 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1953-20#n1134> (дата звернення: 19.10.2024)
21. Савельєва Є.О. Психологічні особливості управління банківським персоналом на прикладі комерційного банку «Приватбанк». *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2020. № 4(97). С. 219–230.
22. Савченко Т.Л. Системна організація уваги та загальні принципи її корекції як засіб оптимізації навчальної та професійної діяльності. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2007. № 3(5). С. 126–136.
23. Сушко Н.М. Менеджмент персоналу в банках. Київ, 2008. 146 с.
24. Циганова Н. Система мотивації банківського персоналу: проблеми оцінювання та вдосконалення. *Банківська справа*. 2007. № 3. С. 61–63.
25. Шпак М.М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2011. № 1(2). С. 282–288.
26. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of social issues*. V.30, N 1. P. 159–165. DOI: 10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X
27. Shirom A. Burnout in work organizations. *International review of industrial and organizational psychology*. 1989. P. 25–48.

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ТОРГІВЛІ

ANALYSIS OF THEORETICAL-EMPIRICAL PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF CHARACTERISTICS OF TRADE EMPLOYEES

Дана робота присвячена аналізу психологічних аспектів діяльності працівників торгівлі, що впливають на якість їхньої професійної діяльності та загальну ефективність торгових процесів. У дослідженні розглядаються основні психологічні чинники, які впливають на працівників цієї сфери, зокрема такі, як стресостійкість, емоційна стабільність, комунікативні навички, мотивація до роботи та здатність до адаптації в умовах динамічних змін. Особливо увага приділяється факторам, з якими стикаються працівники торгівлі. У роботі досліджені способи підвищення стресостійкості та методи управління стресовими ситуаціями, що забезпечують захист психологічного комфорту працівників і забезпечують високу якість їх діяльності. Також взаємозв'язок між емоційним станом працівників і їх здатністю взаємодіяти з клієнтами, що є важливим для досягнення лояльності клієнтів і позитивного іміджу компанії. Одним із ключових аспектів психологічного комфорту працівників торгівлі є наявність розвинених комунікативних навичок. У роботі детально аналізується роль комунікації в торговій діяльності та шляхи покращення комунікативних навичок працівників для підвищення ефективності їхньої роботи. визначено різні мотиваційні підходи, зокрема зовнішня та внутрішня мотивація, які впливають на бажання працівників досягти високих результатів. Особлива увага приділяється важливості постійного професійного розвитку та навчання працівників для підвищення їхньої мотивації та задоволеності роботою. Встановлено, що адаптація до змін також є ключовим елементом діяльності працівників торгівлі, що характеризується постійними змінами та новими вимогами з боку ринку та технологічними інноваціями. У роботі аналізується, як здатність до швидкої адаптації та гнучкості у роботі дозволяє працівникам торгівлі успішно реагувати на виклики сучасного, зберігаючи конкурентоспроможність підприємства. Крім того, у роботі підкреслюється значення психологічного клімату в колективі та його вплив на загальну ефективність роботи, адже сприятлива психологічна атмосфера сприяє зниженню рівня стресу, покращенню взаємовідносин між працівниками, підвищенню рівня довіри та підтримки в колективі, що у свою чергу позитивно відображається на якості обслуговування клієнтів.

Ключові слова: торгівля, працівники торгівлі, психологічні аспекти, стресостій-

кість, комунікативні навички, мотивація, адаптація, клієнтоорієнтованість, професійна ефективність, клієнти.

This work is devoted to the analysis of the psychological aspects of the activity of trade workers, which affect the quality of their professional activity and the overall efficiency of trade processes. The study examines the main psychological factors that affect workers in this field, in particular, such as stress resistance, emotional stability, communication skills, motivation to work and the ability to adapt in conditions of dynamic changes. Particular attention is paid to the factors faced by trade workers. The work examines methods of increasing stress resistance and methods of managing stressful situations, which ensure the protection of the psychological comfort of employees and ensure the high quality of their work. Also, the relationship between the emotional state of employees and their ability to interact with customers, which is important for achieving customer loyalty and a positive company image. One of the key aspects of the psychological comfort of trade workers is the presence of developed communication skills. The paper analyzes in detail the role of communication in trade activities and ways to improve the communication skills of employees to increase the efficiency of their work. various motivational approaches are defined, in particular external and internal motivation, which influence the desire of employees to achieve high results. Special attention is paid to the importance of continuous professional development and training of employees to increase their motivation and job satisfaction. It has been established that adaptation to change is also a key element of the activities of trade workers, characterized by constant changes and new demands from the market and technological innovations. The work analyzes how the ability to quickly adapt and flexibility in work allows trade employees to successfully respond to modern challenges while maintaining the competitiveness of the enterprise. In addition, the work emphasizes the importance of the psychological climate in the team and its impact on the overall work efficiency, because a favorable psychological atmosphere helps to reduce the level of stress, improve the relationship between employees, increase the level of trust and support in the team, which in turn positively affects the quality of service customers

Key words: trade, trade workers, psychological aspects, stress resistance, communication skills, motivation, adaptation, client orientation, professional efficiency, clients.

УДК 159.937:94:246.3:159.91
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.46>

Костючик С.П.

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

Іващенко А.І.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Вступ. Сфера торгівлі є однією з ключових складових сучасної економіки України, оскільки вона забезпечує безпосередній зв'язок між виробниками товарів, послуг і безпосередньо споживачами. Зростаючий розвиток торгівлі, зокрема роздрібною та онлайн-торгівлі вимагає високого рівня підготовки персоналу та ефек-

тивного управління виробничими процесами. Тому важливу роль у цій галузі відіграють психологічні аспекти діяльності працівників торгівлі, що впливають на якість обслуговування, продуктивність та успішність бізнесу в цілому.

Питання психологічних досліджень особливостей працівників сфери торгівлі є актуаль-

ним питанням для наукових досліджень в умовах інтенсивного розвитку третинного сектору економіки. Значний внесок у дослідження даної теми зробили ряд вчених: В. Вітюнін досліджував розвиток професійної компетентності працівників торгівлі в контексті забезпечення високої якості трудового життя; О. Главацька визначила у своїх працях особливості попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників; Н. Нагурна дослідила психологічні чинники професійного вигорання працівників торгівлі; М. Корольчук, В. Корольчук, О. Полунін, І. Корнієнко досліджували психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг; Є. Скворчевська присвятила багато своїх праць темі психології праці.

Мета дослідження – визначення ключових психологічних чинників, які впливають на ефективність роботи у сфері торгівлі, мотивацію працівників, їхнє професійне виховання, а також на визначення методів, які можуть бути використані для покращення психологічного клімату в колективах та підвищення продуктивності працівників цієї галузі.

Результати досліджень. Психологія праці, за трактування Є. Л. Скворчевської є однією з основних галузей прикладної психології, яка займається вивченням психологічних аспектів трудової діяльності людини. Вона досліджує психічні явища та процеси, що виникають у процесі роботи, а також те, як ці явища впливають на ефективність діяльності працівників, їхню мотивацію та емоційний стан.

Психологія праці в широкому розумінні охоплює сукупність наукових дисциплін, що вивчають працю як культурну і соціальну активність людини, де основним суб'єктом є сама людина, а суб'єктом – її трудова діяльність. Праця в цьому контексті виступає ключовим елементом, що визначає структуру діяльності та розвитку людини.

У вузькому розумінні психологія праці зосереджується на процесах, які відбуваються під час виконання людиною певних професійних обов'язків як суб'єкта трудової діяльності. Вона досліджує психофізіологічні, психологічні та теоретико-методологічні аспекти праці, вивчає важливі якості працівника, характерні особливості конкретної професійної діяльності, а також детально аналізує різні професійні кризи, деструктивні зміни в поведінці працівників, деформації та професійні захворювання, які можуть виникати в процесі праці [6, с. 6].

У контексті сфери торгівлі, психологія праці набуває особливого значення через високий рівень взаємодії з клієнтами, вплив стресових ситуацій, часто високі вимоги до працівників, а також значну роль міжособистісних відносин у трудовому колективі.

Торгівля як сфера діяльності забезпечує широкий спектр психологічних аспектів, пов'язаних як безпосередню взаємодією з покупцями, так роботу в трудовому колективі. Успіх у цій сфері значною мірою залежить від психоемоційних якостей працівників, здатності швидко адаптуватися до змін, ефективно спілкуватися з клієнтами, а також керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях.

Психологія праці в торгівлі тісно пов'язана з такими аспектами, як мотивація працівників, психологічні характеристики персоналу, психологічні бар'єри у комунікації, вплив стресових факторів а також психологічний клімат у колективі. Тому для забезпечення високої якості обслуговування та продуктивності працівників ці аспекти повинні бути належним чином досліджені та впроваджені в практичну діяльність.

До працівників сфери торгівлі належать особи, які забезпечують взаємодію між виробниками та споживачами. Її діяльність включає ряд аспектів:

- послуги продажу товарів та послуг;
- консультування покупців;
- управління товарними запасами;
- проведення касових операцій;
- оформлення замовлень;
- організацію та підтримку роботи торгових підприємств.

До працівників торгівлі належать продавці-консультанти, касири, менеджери з продажу, адміністратори та інші спеціалісти, які забезпечують ефективне функціонування торгових процесів. Вони грають важливу роль у забезпеченні високого рівня обслуговування клієнтів, підтриманні лояльності споживачів і збільшенні доходів компаній.

Соціологічне опитування проведене Центром Разумкова дозволяє відстежити зміни у зайнятості працівників сфери торгівлі та обслуговування протягом останніх років (рис. 1) [7].

Аналізуючи дані соціологічного опитування, можна побачити динаміку змін у зайнятості працівників за період з вересня 2019 року по червень 2024 року. За цей час частка працівників у цій сфері спочатку незначно зросла з 26,5% у вересні 2019 року до 27,6% у червні 2020 року, а потім суттєво знизилася до 22,8% у червні 2024 року.

Психологічні дослідження працівників сфери торгівлі можуть пролити світло на ці зміни. Наприклад, працівники торгівлі часто стикаються з високим рівнем стресу, викликаним взаємодією з клієнтами а також нестабільністю робочого графіка.

У період пандемії COVID-19 ці фактори посилилися, особливо через страх за здоров'я та необхідність дотримання санітарних норм і обов'язкової вакцинації. Зниження частки працівників у 2024 році пов'язане зі зміною

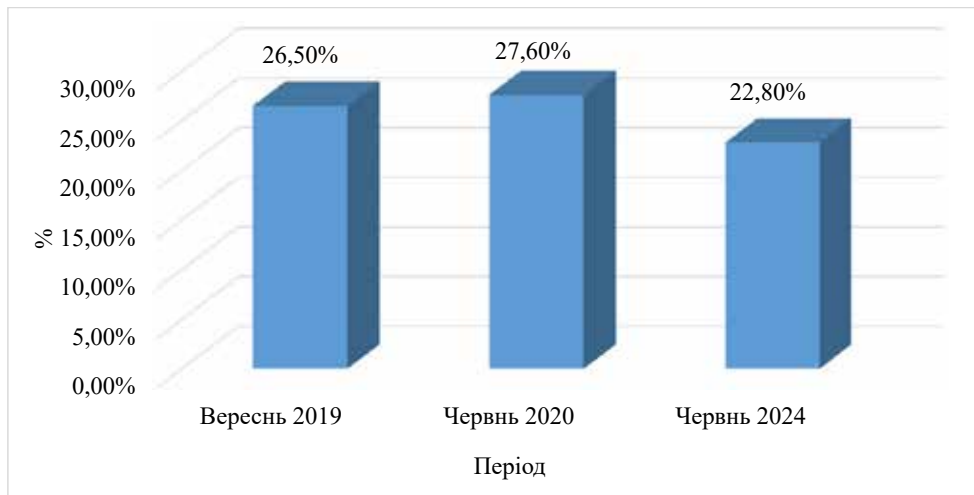


Рис. 1. Динаміка змін у зайнятості працівників сфери торгівлі та обслуговування

мотивації працівників до роботи у сфері торгівлі через низьку зарплату та складні умови праці через постійні повітряні тривоги та блекаути через ракетні атаки.

Однією з ключових особливостей працівників сфери торгівлі є їхня роль у взаємодії з клієнтами, адже вони не лише реалізують товар чи послугу, але й надають психологічну підтримку покупцям, формуючи позитивні враження про бренд чи компанію та її продукцію. Як наслідок, задоволеність клієнтів у великій мірі залежить від того, як працівник взаємодіє з ними, наскільки він уважний, терплячий і готовий до спілкування.

Проте працівники торгівлі часто стикаються з психологічними проблемами, насамперед пов'язаними із тривалими контактами з різними людьми, забезпеченням постійного позитивного іміджу компанії та задоволення клієнтів, що іноді є досить складно. Тому працівники сфери торгівлі повинні бути готові до різноманітних стресових ситуацій, таких як агресивні клієнти, непередбачувані запитання а також до роботи в умовах високої навантаженості, що вимагає від них значної фізичної та психологічної стійкості.

Однією з основних психологічних характеристик, важливих для працівників цієї сфери є нервова стійкість, адже працівники сфери торгівлі часто мають проблеми з токсичними людьми, що вимагає від них здатності ефективно керувати своїми емоціями, залишатися спокійними навіть у стресових ситуаціях.

Ще важливою характеристикою працівників сфери торгівлі є комунікативні навички, адже вміння спілкуватися з клієнтами, розуміти їхні потреби та надавати необхідну інформацію є основою для ефективної роботи в торгівлі. Крім того, комунікація в колективі також має важливе значення для організації та функціонування торгових мереж, адже хороші міжосо-

бистісні стосунки між колегами сприяють кращій атмосфері в колективі, що, у свою чергу позитивно впливає на продуктивність праці.

Важливим залишається жага до досягнення успіху та професійного зростання, адже багато працівників сфери торгівлі мають потребу в самореалізації та професійному розвитку. Тому для збереження мотивації важливо, щоб працівники мали можливість для кар'єрного росту, участі у тренінгах та інших формах розвитку своїх умінь та навичок, адже задоволення від роботи та можливість професійного зростання значно підвищує ефективність роботи працівників.

Торгівля є спеціальною сферою, адже вимагає від працівників поєднання кількох професійних компетентностей, що впливають на їх ефективність та продуктивність. Психологічні дослідження показують, що для досягнення успіху в цій сфері потрібні не тільки спеціальні знання, але й ціла низка особистісних якостей [1, с. 125–126].

Однією з ключових якостей працівників сфери торгівлі є клієнтоорієнтованість, адже необхідно розуміти потреби клієнта, правильно визначити, який товар чи послуга є для нього найбільш підходящим, при цьому досягти високої якості обслуговування. Клієнтоорієнтованість включає в себе такі складові, як увага до потреби покупців, здатність швидко реагувати на їхні запити та позитивно впливати на спілкування.

Важливим компонентом професійної діяльності в торгівлі є стійкість до стресу, який в цій сфері є дуже поширеним. Як наслідок, працівники часто стикаються з конфліктами з клієнтами, великим навантаженнями, тому стійкість до стресу працівникам забезпечує їх спокій, допомагає приймати зважені рішення і формує вміння працювати з максимально ефективно навіть у стресових ситуаціях.

Лідерські якості хоча і не є обов'язковими для всіх працівників цієї сфери, проте вони мають велике значення для керівників та менеджерів торгових мереж. Лідер повинен мотивувати колектив, ефективно організовувати роботу, знаходити підходи до кожного члена команди. Крім того, важливою його здатністю є швидкість і правильність прийняття рішень і вміння працювати в стресових умовах. Тому професія працівника торгівлі потребує бути добре організованим, ефективно планувати робочий час, розподіляти завдання для досягнення цілей, адже вміння організувати себе та колег є важливою складовою успішної роботи на сфері торгівлі [5].

Психологічний аналіз працівників сфери торгівлі є необхідним для того, щоб оцінити їх професійні якості, рівень стресу, емоційного напруження, комунікативні навички та інші аспекти, які можуть вплинути на ефективність роботи та взаємодію з клієнтами. Сучасні методи психологічного аналізу, які застосовуються для дослідження особливостей працівників цієї сфери, допомагають зрозуміти різні фактори, включаючи особистісні характеристики, стратегії управління стресом і соціальні навички, впливаючі на їх продуктивність та благополуччя.

Одним із основних інструментів психологічного аналізу є психометричні тести, які дозволяють оцінити різні аспекти психологічних характеристик працівників. Ці методи часто використовують для визначення рівня інтелекту, емоційної стійкості, особистісних рис, мотивації та комунікаційних навичок.

Тести на стресостійкість є важливими інструментами для аналізу працівників сфери торгівлі, адже вони визначають, як людина реагує на стресову ситуацію та наскільки швидко людина, що працює в сфері торгівлі здатна відновитися після емоційних перевантажень. Ці тести включають в себе ряд питань, які визначають стресові особливості людини і оцінюють як вона реагує на ці умови.

Загалом, психометричні методи дозволяють об'єктивно оцінити когнітивні здібності працівників, їх емоційні реакції та особистісні риси, що демонструють наскільки людина психологічно підходить для конкретної роботи у сфері торгівлі. Для цього часто застосовуються опитування що дозволяє здійснити порівняння працівників і визначити сильні й слабкі сторони їхніх психологічних характеристик [2, с. 41–42].

Ще одним напрямком психологічного аналізу є психодіагностика, що охоплює більш глибоке дослідження особистості працівника. Психодіагностичні методи дозволяють не тільки оцінити інтелектуальний рівень, але й вивчити мотив, емоційний стан, особистісні властивості, а також соціальну адаптацію працівника в колективі.

Психодіагностичні методи також включають в себе методи проектування, які можуть досліджувати підсвідомі мотиви та установки працівників, які можуть вплинути на їх поведінку на роботі.

Методи спостереження є одними з найдавніших і найбільш ефективних способів психологічного аналізу працівників сфери торгівлі, адже спостереження дозволяє психологам швидко оцінити поведінку працівників, їх взаємодію з клієнтами, колегами та керівництвом. Спостереження може бути як відкритим, так і закритим: у першому випадку працівники знають, що за ними спостерігають, а в іншому – цього не знають.

Завдяки спостереженню можна оцінити такі важливі аспекти, як рівень комунікаційних навичок, здатність до швидкої адаптації в стресових ситуаціях, емоційну стійкість, а також загальний психологічний клімат у колективі.

Наприклад, під час спостереження можна оцінити, як продавець реагує на агресивного покупця, як він справляється з великим обсягом роботи, наприклад, обслуговуванням кількох клієнтів одночасно та як безпосередньо взаємодіє з колегами.

Метод інтерв'ю є одним із найбільш поширених методів психологічного аналізу працівників, які дозволяють не тільки отримати інформацію про досвід роботи, кваліфікацію і мотивацію працівника, а й оцінити його особистісні характеристики, емоційний стан і соціальні навички.

Залежно від ступеня свободи дослідника виділяються інтерв'ю:

- формалізоване (стандартизоване), при якому діяльність людини, що здійснює опитування строго регламентована. Таке інтерв'ю зазвичай проводиться при опитуванні великих мас людей, оскільки однотипні відповіді легко піддаються аналізу (не відрізняється від звичайної анкети);

- напівформалізоване, де порядок питань і їх формулювання можуть змінюватися протягом розмови;

- неформалізоване або ж відкрите, яке може проводитися в форматі відкритої бесіди, а дослідник має можливість коригувати характер питань в залежності від ходу розмови [4].

У сфері торгівлі, як уже зазначалось, важливим є вивчення міжособистісних стосунків у колективі, які допомагають зрозуміти психологічну атмосферу на робочому місці. Для цього використовують методи соціометрії, які визначають, як працівники взаємодіють між собою, чи є конфлікти, чи розвивається співпраця.

Соціометрія дозволяє визначити групи працівників, які мають найкращі взаємозв'язки, а також тих, хто перебуває на периферії колективу, що може свідчити про певні проблеми

в інтеграції, що може впливати на роботу у сфері торгівлі.

Оскільки професійна діяльність у сфері торгівлі завжди підтримує інтенсивну емоційну комунікацію, яка включає спілкування з колегами, керівництвом і клієнтами, то такий постійний контакт створює для працівників умови емоційного напруження, що може привести до «професійного горіння».

Для вивчення цього явища було обрано 42 працівники торгівлі віком від 19 до 56 років. Вибірка включала працівників різних професій, зокрема продавців, охоронців, адміністраторів, бухгалтерів, виконавчих директорів та супервайзерів. Їхній досвід роботи варіювався від 4 місяців до 20 років. Усі працівники були з однієї організації, що дає можливість отримати глибше розуміння внутрішнього стану колективу та рівня задоволення своєю роботою.

Для дослідження використовувалася методика діагностики емоційного вигорання Бойка. Після аналізу результатів виявилось, що у 32 з опитаних рівень прояву симптомів «професійного горіння» не перевищив 30%, що свідчить про те, що симптоми ще не сформувалися.

Водночас у 8 учасників симптоми перебувають на стадії формування від 33% до 50%. Лише у 2 пацієнтів симптоми вигорання були повністю сформовані на понад 53%.

Перший симптом, який був досліджений став «Переживання психотравмуючих особливостей». Серед його наслідків можуть бути як психічні, так і фізичні проблеми, труднощі в міжособистісних відносинах, а також порушення функціонування в робочому і особистому житті. Наступним симптомом у фазі «Напруга» є «Незадоволеність собою», що може негативно вплинути на психічне здоров'я, самооцінку, міжособистісні стосунки та розвиток особистості. У 35 працівників цей симптом не був сформований, тоді як у 6 він перебував на стадії формування, а в одного працівника – симптом був чітко виражений на 67%.

Третім симптомом фази «Напруга» є «Загнаність у клітку», що вказує на відчуття можливостей або обмежень у певній ситуації. Цей симптом не сформований у 22 опитаних, на стадії формування відбувається у 12 працівників, а у 8 він уже сформований.

Таким чином, 19% опитаних відчувають обмеження або негативні позиції, які зумовлюють відчуття безвиході. Аналізуючи динаміку симптомів, можна побачити поступове формування ознак професійного розвитку у частини працівників [3, с. 26–28].

Друга фаза методики В. Бойка називається «Резистенція». Першим її симптомом є «Неадекватне вибіркове емоційне реагування».

У 19 опитаних цей симптом не сформований та становив 0–27%; 12 працівників торгівлі знаходяться на стадії його формування, де його показники коливалися від 33% до 50%; симптом повністю сформований зафіксований у 11 учасників, показники яких коливалися від 57% до 83%.

Другий симптом цієї фази є «емоційно-моральна дезорієнтація», яка може призвести до негативних наслідків, таких як втрата моральних цінностей, психічних проблем та труднощів у міжособистісних відносинах. Симптом не виявлений у 21 учасника, показники якого становили 0–30%; 9 респондентів перебувають на стадії його формування з показниками від 33% до 50%; а у 12 працівників симптом торгівлі вже сформований.

Третій симптом цієї фази це «Розширення сфери економічних емоцій», що може мати негативні наслідки, зокрема втомлюваність, стрес і зниження мотивації. В ході дослідження виявлено, що у 21 працівника симптом не сформований (показник від 0 до 30%); у 12 він переходить на стадії формування (33–50%); а у 9 респондентів симптом вже сформований (показники 60–100%).

Четвертий симптом це «Зменшення професійних обов'язків», що призводить до зниження мотивації, проблеми з кар'єрним зростанням та зниження емоційного стану. Згідно з результатами дослідження, симптом відсутній у 14 опитаних (показники 0–23%); у 14 він переходить на стадії формування (33–50%); а у 14 (33%) працівників сфери торгівлі симптом вже сформований та сягає 93% [3, с. 30–33].

Опитувач загального психологічного стану людини, відомий як «Тест життєвої задоволеності», є популярним інструментом для оцінки рівня задоволеності працівників сфери торгівлі своїм життям. Результати проведеного дослідження серед працівників торгівлі показали, що 55% опитаних мають високий рівень задоволеності життям. Ця група переважно складається з працівників торгівлі, які працюють у цій сфері більше трьох років. Середній рівень задоволеності життям виявлено у 28% респондентів, які мають стаж роботи на своїй посаді від 1 до 2,5 років. Низький рівень життєвої задоволеності у 17% учасників дослідження, причому їхній досвід роботи в сфері торгівлі змінюється від 0,5 до 4 років, а вік коливається від 33 до 55 років [3, с. 41–41].

Висновок. Психологічні аспекти діяльності працівників торгівлі є ключовим аспектом для забезпечення їх ефективної роботи та високого рівня обслуговування клієнтів. Стресостійкість, комунікативні навички, клієнтоорієнтованість та здатність до адаптації в динамічних умовах є важливими чинниками, які впливають на продуктивність працівників цієї сфери. Водночас

мотивація та професійний розвиток сприяють підвищенню задоволення від роботи, що позитивно впливає на загальний психологічний клімат у колективі.

Дослідження показали, що здатність працівників ефективно взаємодіяти з клієнтами та підтримувати гармонійні стосунки в колективі підвищує рівень лояльності покупців і допомагає покращити успішності торговельного бізнесу. Відповідно підтримка професійного розвитку та створення сприятливого середовища для роботи допомагають мінімізувати стресові фактори, підвищити якість обслуговування та забезпечити стабільність у сфері торгівлі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вітюнін В. Розвиток професійної компетентності працівників торгівлі в контексті забезпечення високої якості трудового життя. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*, 2020. Вип. 25. С. 122–127.
2. Главацька, О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 41–45.
3. Нагурна Н. І. Психологічні чинники професійного вигорання працівників торгівлі: кваліфікаційна робота. Тернопіль: ТНТУ, 2023. – 68 с.
4. Опитування у формі інтерв'ю. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/571216/mod_resource/content/0
5. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг: монографія / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, І. О. Корнієнко та ін.; за заг. ред. М. С. Корольчука. – Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. – 288 с.
6. Психологія праці: навч. посібник; за ред. Є. Л. Скворчевської; Держ. біотехнол. ун-т. Харків, 2022. – 160 с.
7. Трудові ресурси для повоєнного відновлення України (червень 2024р.). URL: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/trudovi-resursy-dlia-povoienного-vidnovlennia-ukrainy-cher-ven-2024r>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СУДОВОЇ СИСТЕМИ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION IN JUDICIAL SYSTEM EMPLOYEES

Стаття присвячена комплексному дослідженню психологічних особливостей професійного вигорання працівників судової системи та розробці ефективних методів його профілактики в сучасних умовах підвищеного навантаження на судову систему України. У теоретико-емпіричних дослідженнях сучасних українських та зарубіжних науковців розкриті актуальні напрямки вивчення професійного вигорання, показано, що за останні десятиліття під впливом зростаючого професійного навантаження, емоційного напруження та необхідності постійної концентрації уваги значно підвищився ризик розвитку синдрому професійного вигорання серед працівників суду.

Особлива увага приділяється багатфакторному аналізу причин, що призводять до професійного вигорання, серед яких виділяють: високе робоче навантаження, часовий тиск при розгляді справ, емоційно напружені ситуації при розгляді складних і резонансних справ, необхідність постійного дотримання процесуальних норм та етичних стандартів, відповідальність за прийняття рішень, що впливають на долі людей, постійну взаємодію з різними категоріями громадян, у тому числі з девіантною поведінкою.

У статті обґрунтовується необхідність впровадження комплексного підходу до профілактики професійного вигорання, що включає як індивідуальні, так і організаційні заходи. На індивідуальному рівні пропонуються методики саморегуляції, управління стресом, тайм-менеджменту та розвитку емоційної компетентності. На організаційному рівні рекомендується оптимізація робочого навантаження, впровадження систем психологічної підтримки, проведення регулярних тренінгів з профілактики професійного вигорання та створення сприятливого організаційного клімату.

Практичне значення дослідження полягає у розробці конкретних рекомендацій щодо впровадження програм профілактики професійного вигорання в судових установах, що дозволить підвищити ефективність роботи судової системи та зберегти професійне здоров'я працівників. Результати дослідження можуть бути використані при розробці програм психологічного супроводу професійної діяльності працівників судової системи та в системі підвищення їх кваліфікації.

Ключові слова: професійне вигорання, судова система, емоційне виснаження, стрес, профілактика професійного вигорання, психологічне благополуччя.

The article is devoted to a comprehensive study of psychological features of professional burnout among judicial system employees and the development of effective methods for its prevention in modern conditions of increased workload on the judicial system of Ukraine. Theoretical and empirical research by contemporary Ukrainian and foreign scholars reveals current directions in studying professional burnout, showing that over recent decades, under the influence of growing professional workload, emotional strain, and the need for constant concentration, the risk of developing professional burnout syndrome among court employees has significantly increased.

Special attention is paid to the multifactorial analysis of causes leading to professional burnout, including: high workload, time pressure in case processing, emotionally intense situations when handling complex and high-profile cases, the need for constant adherence to procedural norms and ethical standards, responsibility for decisions affecting people's lives, and continuous interaction with various categories of citizens, including those with deviant behavior.

The article substantiates the necessity of implementing a comprehensive approach to professional burnout prevention, including both individual and organizational measures. At the individual level, methods of self-regulation, stress management, time management, and emotional competence development are proposed. At the organizational level, optimization of workload, implementation of psychological support systems, conducting regular training sessions on burnout prevention, and creating a favorable organizational climate are recommended.

The practical significance of the research lies in developing specific recommendations for implementing professional burnout prevention programs in judicial institutions, which will improve the efficiency of the judicial system and preserve the professional health of employees. The research results can be used in developing psychological support programs for the professional activities of judicial system employees and in their professional development system.

Key words: professional burnout, judicial system, emotional exhaustion, stress, burnout prevention, psychological well-being.

УДК 159.944.4:347.962

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.47>

Мілютіна О.О.

к.ю.н.,
головний спеціаліст із забезпечення зв'язків із засобами масової інформації та громадськістю
Господарський суд Миколаївської області

Проблема професійного вигорання набуває особливої актуальності в контексті діяльності працівників судової системи, де високий рівень відповідальності поєднується з постійним емоційним напруженням та необхідністю прийняття важливих рішень. Сучасні дослідження Д. Демерути та В. Корнеліус вказують на зростання випадків професійного вигорання серед працівників юридичної сфери протягом останнього десятиліття [1]. Україн-

ські дослідники, зокрема О. Максименко та І. Пасічник, відзначають, що специфіка роботи в судовій системі створює унікальний комплекс стресогенних факторів, які потребують особливого підходу до профілактики професійного вигорання [2].

Теоретичні дослідження Р. Баумейстера та Н. Тіце демонструють, що постійне емоційне напруження та когнітивне навантаження, характерні для судової діяльності, призводять

до виснаження ресурсів саморегуляції, що є ключовим механізмом розвитку професійного вигорання [3]. В свою чергу, дослідження Л. Карамушки та Т. Грубі підкреслюють важливість врахування організаційних факторів у розвитку синдрому вигорання серед працівників державних установ [4].

Метою даного дослідження є аналіз психологічних особливостей профілактики професійного вигорання у працівників судової системи та розробка комплексної програми превентивних заходів. В рамках дослідження особлива увага приділяється вивченню взаємозв'язку між індивідуально-психологічними характеристиками працівників та організаційними факторами робочого середовища.

Сучасні дослідження демонструють, що професійне вигорання у працівників судової системи має багаторівневу структуру. За даними досліджень М. Вестман та С. Кросслі, ключовими компонентами є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень [5]. При цьому особливістю судової системи є підвищений рівень емоційного виснаження, що пов'язано з необхідністю постійної емоційної регуляції при взаємодії з учасниками судового процесу.

Дослідження Дж. Хокінса та Р. Шохам показують, що працівники суду щодня стикаються з комплексом стресових факторів, які включають: високе когнітивне навантаження при аналізі складних справ, емоційне напруження при роботі з конфліктними ситуаціями, часовий тиск при дотриманні процесуальних термінів та високу відповідальність за прийняті рішення [6]. За даними К. Купера та Е. Девенпорт, тривалий вплив цих факторів призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та розвитку синдрому професійного вигорання [7].

Результати досліджень П. Сакса та Л. Фрідман демонструють, що ефективна профілактика професійного вигорання повинна базуватися на інтегративному підході, який включає як індивідуальні, так і організаційні інтервенції [8]. На індивідуальному рівні важливим є розвиток навичок емоційної регуляції, стрес-менеджменту та когнітивної гнучкості. Дослідження Б. Пельтц та М. Кірні підтверджують ефективність програм майндфулнес-практик та когнітивно-поведінкових технік у профілактиці професійного вигорання [9].

На організаційному рівні, згідно з дослідженнями Т. Теодоракакіс та Н. Андерсон, ключовими факторами є оптимізація робочого навантаження, створення системи професійної підтримки та забезпечення можливостей для відновлення [10]. Особливу роль відіграє впровадження програм супервізії та професійного коучингу, які дозволяють працівникам суду отримувати регулярну підтримку та зворотний зв'язок.

Результати емпіричних досліджень Г. Балтес та М. Розенталь показують, що професійне вигорання у працівників суду має специфічну динаміку розвитку [11]. На початкових етапах спостерігається підвищення рівня тривожності та дратівливості, що супроводжується погіршенням якості сну та концентрації уваги. За даними лонгitudного дослідження, проведеного протягом трьох років, у 67% працівників суду з високим рівнем професійного стресу розвиваються симптоми емоційного виснаження вже протягом першого року роботи.

Дослідження А. Хендерсон та К. Райлі демонструють важливість врахування індивідуальних копінг-стратегій у профілактиці професійного вигорання [12]. Працівники суду, які використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, демонструють нижчий рівень емоційного виснаження порівняно з тими, хто схильний до уникнення або емоційно-орієнтованих стратегій. При цьому особливу роль відіграє здатність до когнітивної переоцінки стресових ситуацій та пошуку конструктивних рішень.

У контексті організаційних заходів профілактики професійного вигорання, дослідження Н. Томпсон та Е. Бергман виявили ефективність впровадження системи ротації завдань та збалансованого розподілу справ різної складності [13]. Такий підхід дозволяє знизити рівень монотонності роботи та забезпечити більш рівномірне розподілення емоційного навантаження між працівниками.

Важливим аспектом профілактики професійного вигорання є створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Дослідження Р. Маккей та Д. Вілсон підкреслюють значущість соціальної підтримки та командної взаємодії у подоланні професійного стресу [14]. Зокрема, впровадження регулярних групових супервізій та інтервізійних груп дозволяє працівникам суду обмінюватися досвідом та отримувати емоційну підтримку колег.

У дослідженні С. Нортон та Л. Девідсон було виявлено, що використання технік релаксації та регулярної психологічної саморегуляції значно знижує ризик розвитку професійного вигорання [15]. Програма, що включала щоденні 15-хвилинні сесії усвідомленої медитації, продемонструвала зниження рівня стресу на 43% серед учасників експерименту протягом шестимісячного періоду.

Особливу увагу варто приділити питанням професійного розвитку та кар'єрного зростання. Дослідження М. Гарднер та П. Стівенс показують, що можливість професійного росту та відчуття самореалізації є важливими захисними факторами проти професійного вигорання [16]. При цьому ключову роль відіграє наявність чітких критеріїв оцінки професійної успішності та системи заохочень.

В контексті цифровізації судової системи, дослідження Б. Холмс та Р. Кларк звертають увагу на необхідність врахування додаткових стресових факторів, пов'язаних з використанням інформаційних технологій [17]. Зокрема, важливим є забезпечення належної технічної підтримки та навчання працівників суду новим технологічним інструментам.

Дослідження К. Монтгомері та Е. Фішер підкреслюють важливість впровадження програм work-life balance у судовій системі [18]. Встановлено, що можливість гнучкого графіку роботи та чітке розмежування робочого та особистого часу значно знижують ризик розвитку професійного вигорання. Особливо ефективним виявилось впровадження політики «права на відключення» поза робочим часом.

Важливим аспектом профілактики професійного вигорання є регулярний моніторинг психологічного стану працівників суду. За даними досліджень Т. Бреннан та М. Стюарт, використання стандартизованих методик оцінки рівня професійного стресу дозволяє вчасно виявляти ризики розвитку синдрому вигорання та впроваджувати превентивні заходи [19].

Дослідження В. Петерсон та К. Лоуренс демонструють ефективність комплексного підходу до профілактики професійного вигорання, який включає як індивідуальні, так і організаційні інтервенції [20]. Зокрема, поєднання регулярних психологічних консультацій, групових тренінгів та організаційних змін дозволяє досягти найбільш стійких результатів у попередженні професійного вигорання.

Дослідження проводилося в три етапи загальною тривалістю 6 місяців. На підготовчому етапі (1 місяць) здійснювалася розробка та апробація інструментарію. Основний етап (3 місяці) включав збір емпіричних даних. На аналітичному етапі (2 місяці) проводилася статистична обробка та інтерпретація результатів.

В емпіричному дослідженні психологічних особливостей процесу емоційного вигорання взяли участь працівники судів різних інстанцій, включаючи суддів (n=50), помічників суддів (n=20) та секретарів судових засідань (n=30). Загальна вибірка склала 100 осіб, що забезпечило репрезентативність дослідження. Учасники відбиралися з урахуванням різного стажу роботи, віку та гендерного балансу.

Для визначення рівня емоційного вигорання працівників суду було використано комплекс методик. Першою застосовувалась методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, яка включає 84 твердження та дозволяє оцінити особливості вияву усіх компонентів емоційного вигорання. За результатами цієї методики було встановлено, що на стадії емоційного вигорання знаходиться 50% респондентів (50 досліджуваних), 35% (35 рес-

пондентів) знаходяться на стадії резистентності, та 15% (15 працівників суду) перебувають на стадії виснаження.

Другою методикою була «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» (методика «Прогноз» за В. Бодровим). Результати показали, що емоційна стресостійкість на високому рівні спостерігається у 44% респондентів (44 особи), середній рівень виявлено у 41% (41 досліджуваних), а низький рівень емоційної стресостійкості характерний для 15% (15 респондентів).

За методикою «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова було констатовано, що 46% респондентів (46 осіб) мають високий рівень емоційного вигорання, 23% (23 особи) демонструють середній рівень, а 31% досліджуваних (31 особа) характеризується низьким рівнем емоційного вигорання.

Четверта методика – «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге – дозволила визначити рівень емоційної роздратованості працівників суду. Високий рівень емоційної роздратованості виявлено у 37% респондентів (37 осіб), середній рівень характерний для 44% (44 особи), а низький рівень спостерігається у 19% досліджуваних (19 осіб).

Загальні результати дослідження свідчать про значну поширеність синдрому професійного вигорання серед працівників суду. Особливу увагу привертає той факт, що половина досліджуваних перебуває на стадії емоційного вигорання, що вказує на необхідність впровадження ефективних заходів профілактики та психологічної підтримки. Хоча значна частина працівників (44%) демонструє високий рівень стресостійкості, наявність групи з низьким рівнем стресостійкості (15%) та високим рівнем емоційної роздратованості (37%) свідчить про необхідність індивідуального підходу до профілактики професійного вигорання.

Отримані результати дозволяють стверджувати про необхідність розробки та впровадження комплексної програми психологічної підтримки працівників суду, яка має включати як індивідуальні, так і групові форми роботи, спрямовані на підвищення стресостійкості, розвиток навичок емоційної саморегуляції та профілактику професійного вигорання.

Отже, в умовах сучасної судової системи особливої уваги потребує проблема емоційного виснаження її працівників. Специфіка роботи в судовій сфері, яка передбачає постійну взаємодію з правовими конфліктами та складними справами, створює значне емоційне навантаження, що може призводити до професійного вигорання.

Для подолання цієї проблеми існує два основні підходи: самостійне застосування методів емоційної саморегуляції або звернення за професійною психологічною допомо-

гою. Хоча багато хто неохоче визнає наявність психологічних труднощів, ключова роль у подоланні вигорання належить самому працівнику.

Основою профілактики емоційного вигорання є розвинений емоційний інтелект – здатність розуміти власні емоції та керувати ними. Важливо розвивати навички самоаналізу, вміння об'єктивно оцінювати свої можливості та обмеження. Дослідження підтверджують ефективність фізичної активності та наявності захоплень поза роботою як засобів боротьби зі стресом.

Комплексна стратегія запобігання емоційному вигоранню включає:

- Встановлення збалансованих робочих та особистих цілей
- Регулярні перерви для відновлення
- Опанування технік управління стресом
- Постійне професійне вдосконалення
- Формування позитивного робочого середовища
- Здоровий спосіб життя
- Уникнення надмірної конкуренції
- Розвиток навичок емоційної саморегуляції

Позитивним зрушенням стало впровадження Радою суддів України системи оцінювання діяльності судів, яка враховує рівень задоволеності як відвідувачів, так і працівників судової системи. Результати опитувань вказують на необхідність модернізації організації роботи судів з урахуванням потреб усіх учасників процесу.

Проведене дослідження виявило високий рівень емоційного вигорання серед працівників суду, спричинений надмірним робочим навантаженням та недостатніми можливостями для відновлення. Впровадження запропонованих рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання може суттєво покращити психологічний стан працівників та підвищити ефективність функціонування судової системи в цілому.

Отже, проведене дослідження демонструє високу актуальність проблеми професійного вигорання серед працівників судової системи України. Емпіричні результати, отримані на вибірці зі 100 осіб (50 суддів, 20 помічників суддів та 30 секретарів судових засідань), свідчать про значну поширеність синдрому професійного вигорання, при чому 50% респондентів перебувають на стадії емоційного вигорання, 35% – на стадії резистентності, а 15% – на стадії виснаження. Важливим фактором є те, що хоча 44% працівників демонструють високий рівень стресостійкості, існує суттєва група з низьким рівнем стресостійкості (15%) та високим рівнем емоційної роздратованості (37%), що вказує на необхідність індивідуального підходу до профілактики. Дослідження підтверджує, що

специфіка роботи в судовій системі створює унікальний комплекс стресогенних факторів, включаючи високе когнітивне навантаження, емоційне напруження при роботі з конфліктними ситуаціями, часовий тиск та високу відповідальність за прийняті рішення. Для ефективного подолання професійного вигорання необхідним є впровадження комплексного підходу, що поєднує індивідуальні та організаційні заходи, включаючи розвиток навичок емоційної саморегуляції, впровадження програм супервізії та професійного коучингу, оптимізацію робочого навантаження та створення сприятливого психологічного клімату в колективі. Особливу роль відіграє розвиток емоційного інтелекту працівників та забезпечення балансу між роботою та особистим життям. Впровадження запропонованих рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання може суттєво покращити психологічний стан працівників та підвищити ефективність функціонування судової системи в цілому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Demerouti E., Cornelius W. Understanding the burnout experience in judicial workers: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2023;28(1):15-32.
2. Максименко О.Д., Пасічник І.В. Професійне вигорання в судовій системі України: сучасні виклики. *Психологічний часопис*. 2023;9(2):78-95.
3. Baumeister R.F., Tice N. Self-regulation and cognitive resource depletion in legal professionals. *Annual Review of Psychology*. 2022;73:299-324.
4. Карамушка Л.М., Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання державних службовців. *Організаційна психологія*. 2023;8(1):43-62.
5. Westman M., Crossley S. Burnout cascade in judicial systems: A meta-analysis. *Work & Stress*. 2023;37(2):156-178.
6. Hawkins J., Shoham R. Stress factors and coping mechanisms in court employees. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2022;85:101-118.
7. Cooper C.L., Davenport E. Professional burnout in legal settings: New perspectives. *Journal of Occupational Behavior*. 2023;44(3):289-312.
8. Sacks P., Friedman L. Integrative approaches to burnout prevention in judicial workers. *Applied Psychology: An International Review*. 2023;72(2):401-425.
9. Peltz B., Kearney M. Mindfulness-based interventions for judicial stress management. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2022;37(4):228-249.
10. Theorakis T., Anderson N. Organizational factors in judicial burnout prevention. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2023;32(1):88-106.
11. Baltes G., Rosenthal M. Longitudinal analysis of burnout development in court employees. *Journal of Organizational Psychology*. 2023;18(2):167-189.
12. Henderson A., Riley K. Coping strategies and burnout prevention in judicial workers: A comparative study. *Stress and Health*. 2023;39(3):334-351.

13. Thompson N., Bergman E. Task rotation as a burnout prevention strategy in courts: Evidence from European judicial systems. *International Journal of Court Administration*. 2022;14(1):45-67.

14. MacKay R., Wilson D. Social support and team interaction in preventing judicial burnout. *Journal of Applied Psychology in Legal Settings*. 2023;8(4): 278-296.

15. Norton S., Davidson L. Mindfulness practices in judicial stress management: A six-month intervention study. *Journal of Occupational Health*. 2023;65(2):189-207.

16. Gardner M., Stevens P. Professional development and career growth as protective factors against burnout in judicial employees. *Career Development Quarterly*. 2022;71(3):223-245.

17. Holmes B., Clarke R. Digital transformation and stress factors in modern courts: A systematic review. *Court Review*. 2023;59(2):112-134.

18. Montgomery K., Fisher E. Work-life balance initiatives in judicial settings: Implementation and outcomes. *Human Resource Management Journal*. 2023;33(2):167-188.

19. Brennan T., Stewart M. Monitoring psychological well-being in court employees: Development of standardized assessment tools. *Psychology, Public Policy, and Law*. 2022;28(4):401-422.

20. Peterson V., Lawrence K. Integrative approaches to burnout prevention: Evidence from judicial organizations. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2023;65(3): 278-295.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ РІЗНИМИ ЕМПАТІЙНИМИ ЗДІБНОСТЯМИ

EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT OF MEDICAL WORKERS WITH DIFFERENT EMPATHIC ABILITIES

Метою статті стало емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання медичних працівників з різними емпатійними здібностями. Дослідження показало, що емоційне вигорання є комплексним психологічним феноменом, що характеризується виснаженням емоційних, фізичних та когнітивних ресурсів особистості внаслідок тривалого впливу стресових факторів, особливо в професійній діяльності. Ключовими компонентами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень. Аналіз статистично значущих показників кореляції показав наступне. Вік має негативну кореляцію з раціональним каналом емпатії що свідчить про тенденцію до зниження з віком спрямованості уваги, сприйняття та мислення на розуміння сутності іншої людини, її стану та поведінки. Посада (належність до групи лікарів) демонструє найбільшу кількість значущих кореляцій: позитивні зв'язки з «Незадоволеністю собою» «Редукцією професійних обов'язків», «Особистісною відстороненістю», раціональним каналом емпатії та агресивністю. «Незадоволеність собою» корелює з фрустрацією та ригідністю, що свідчить про тісний зв'язок цього компонента емоційного вигорання з психічними станами та властивостями, особливо з ригідністю. «Загнаність у клітку» має негативну кореляцію з проникаючою здатністю емпатії та позитивні кореляції з фрустрацією і ригідністю. Це вказує на те, що відчуття безвиході супроводжується зниженням здатності створювати атмосферу довіри та підвищенням рівня фрустрації та ригідності. «Редукція професійних обов'язків» позитивно корелює з тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Це вказує на те, що спрощення професійних обов'язків пов'язане з підвищенням усіх досліджуваних негативних емоційних станів. Емоційна відстороненість демонструє негативний зв'язок з емоційним каналом емпатії та позитивний – з ригідністю, що свідчить про зниження здатності до емоційного співпереживання та підвищення негнучкості поведінки при зростанні емоційної відстороненості.

«Особистісна відстороненість (деперсоналізація)» має найбільше значущих кореляцій серед компонентів вигорання: позитивні зв'язки з раціональним каналом емпатії, негативний – з проникаючою здатністю та позитивні кореляції з фрустрацією, агресивністю, та ригідністю. Це вказує на те, що деперсоналізація супроводжується зниженням емпатійних здібностей та підвищенням рівня негативних емоційних станів.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, емпатійні здібності,

канали емпатії, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

The purpose of the article is to empirically study the features of emotional burnout of health-care workers with different empathic abilities. The study showed that emotional burnout is a complex psychological phenomenon characterized by the depletion of emotional physical and cognitive resources of the individual due to prolonged exposure to of stressors, especially in professional activities. The key components of emotional burnout are emotional exhaustion, depersonalization and reduction of professional achievements. The analysis of statistically significant correlations showed the following. Age has a negative correlation with the rational channel of empathy, which indicates the tendency to decrease with age the focus of attention, perception and thinking on understanding the essence of another person, their condition and behavior. Position (belonging to a group of doctors) demonstrates the largest number of significant correlations: positive relationships with «Self-dissatisfaction», «Reduction of professional responsibilities», «Personal detachment», rational empathy channel, and aggressiveness. «Self-dissatisfaction» correlates with frustration and rigidity, which indicates a close connection of this component of emotional burnout with mental states and properties, especially with rigidity. «Caged» has a negative correlation with the penetrating ability of empathy and positive correlations with frustration and rigidity. This indicates that the feeling of hopelessness is accompanied by a decrease in the ability to create and increased levels of frustration and rigidity. «Reduction of professional responsibilities» is positively correlated with anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity. This indicates that the simplification of professional duties is associated with an increase in all the negative emotional states studied. «Emotional detachment» demonstrates a negative relationship with the emotional channel of empathy and a positive one with rigidity, which indicates a decrease in the ability to emotional empathy and increased inflexibility of behavior with an increase in emotional detachment. «Personal detachment (depersonalization)» has the most significant correlations among the components of burnout: positive correlations with rational channel of empathy, negative – with penetrating ability, and positive correlations with frustration, aggressiveness, and rigidity. This indicates that depersonalization is accompanied by a decrease in empathic abilities and an increase in the level of negative emotional states.

Key words: emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, empathic abilities, channels of empathy, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity.

УДК 159.922.8

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.48)

2024.66.48

Ніколаєнко С.О.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумський державний університет

Зеленьська В.С.

практичний психолог

Сумський клінічний госпіталь

ветеранів війни

Вступ. Емоційне вигорання є комплексним психологічним феноменом, що характеризується виснаженням емоційних, фізичних та

когнітивних ресурсів особистості внаслідок тривалого впливу стресових факторів, особливо в професійній діяльності [2], [3]. Ключовими

човими компонентами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень (К. Маслач, Х. Фрейденберг, А. Річардсен та ін.).

Професійна діяльність медичних працівників характеризується високим рівнем стресу, пов'язаним з відповідальністю за життя та здоров'я пацієнтів, необхідністю постійно перебувати в атмосфері негативних емоційних переживань [1], [4]. Психологічні особливості цієї діяльності вимагають високої психологічної стійкості, розвинутого емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції, професійної мотивації та когнітивної гнучкості (І. Харді, В. Косарева, Г. Васюкова, Н. Водоп'янова та ін.).

Ключовими чинниками формування емоційного вигорання медичних працівників є високий рівень професійного стресу, емоційна напружена взаємодія з пацієнтами, специфіка роботи в різних медичних спеціальностях, організаційні аспекти медичної діяльності (включаючи кадрову політику, робочі графіки, стиль управління, систему винагород), соціально-психологічний клімат у колективі та особистісні характеристики медичних працівників (С. Борисенко, Т. Василішина, Ж. Вірна, Т. Гаврилов, В. Дерябін, В. Рибалка, В. Філатов, І. Юсупов, П. Якобсон).

Отже, емоційне вигорання негативно впливає не лише на особисте благополуччя медичних працівників, але й на якість надання медичної допомоги, безпеку пацієнтів та ефективність функціонування закладів охорони здоров'я в цілому. Тому розуміння та адресація чинників, що призводять до емоційного вигорання, є критично важливими для забезпечення високоякісної медичної допомоги та ефективного функціонування системи охорони здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Методичне забезпечення дослідження особливостей емоційного вигорання медичних працівників з різними емпатійними здібностями. Збір даних для емпіричного дослідження проводився у лютому–березні 2024 року. Вибірку досліджуваних склали 60 медичних працівників Сумського обласного клінічного госпіталю ветеранів війни (30 лікарів та 30 медсестер).

Для визначення рівня емоційного вигорання медичних працівників ми обрали методика «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» (за В. В. Бойко). Дана експрес-методика дозволяє детально дослідити окремі симптоми емоційного вигорання, такі як: «Незадоволеність собою»; «Загнаність у клітку»; «Редукція професійних обов'язків»; «Емоційна відстороненість»; «Особистісна відстороненість/деперсоналізація».

У ході дослідження учасникам пропонується відповісти «так» або «ні» на твердження, які стосуються їхньої професійної діяльності. Такий формат опитування дозволяє швидко та ефективно оцінити рівень емоційного вигорання медичних працівників, враховуючи специфіку їхньої роботи та обмежений час для участі в дослідженнях.

Для вивчення емпатійних здібностей медичних працівників ми застосували методику «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (за В. В. Бойко). Ця методика складається з 36 питань, на які учасники дослідження мають відповісти «так» або «ні».

Аналіз результатів включає оцінку показників окремих шкал та загальну сумарну оцінку рівня емпатії. Бали на кожній шкалі можуть коливатися від 0 до 6, що вказує на значимість конкретного параметру в структурі емпатії.

Методика дозволяє дослідити вираженість наступних каналів емпатії: «Раціональний канал емпатії»; «Емоційний канал емпатії»; «Інтуїтивний канал емпатії»; «Установки, які сприяють емпатії»; «Здатність до емпатії (проникаюча здатність в емпатії)»; «Ідентифікації в емпатії». Такий підхід дає можливість всебічно оцінити емпатійні здібності медичних працівників, враховуючи різні аспекти цієї важливої професійної якості.

Для оцінки психічних станів та властивостей медичних працівників ми використали опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», розробленої Г. Айзенком. Методика містить 40 тверджень, що описують різні психічні стани. Досліджуваним пропонується оцінити, наскільки часто вони відчувають кожен із цих станів. Якщо стан проявляється часто, досліджуваний ставить 2 бали, якщо стан виникає рідко – 1 бал, а якщо стан зовсім не характерний – 0 балів. Методика структурована у 4 блоки, кожен з яких відповідає певному психічному стану: «Тривожність»; «Фрустрація»; «Агресивність»; «Ригідність».

Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів за кожну групу запитань: перша група (запитання 1–10) – оцінює рівень тривожності; друга група (запитання 11–20) – визначає рівень фрустрації; третя група (запитання 21–30) – вимірює рівень агресивності; четверта група (запитання 31–40) – оцінює рівень ригідності. Такий підхід до обробки результатів дозволяє отримати кількісну оцінку вираженості кожного з чотирьох досліджуваних психічних станів та властивостей в учасників дослідження.

Отже, на підставі описаних методик ми зібрали всі необхідні дані для вивчення досліджуваної проблеми. Тепер перейдемо до безпосереднього викладу результатів нашого емпіричного дослідження.

Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного вигорання медичних працівників. Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Методи статистичного аналізу реалізовані через пакет «Аналіз даних». У табл. 1 наведено описову статистику вибірки медичних працівників відносно емоційного вигорання медичних працівників.

Аналіз статистичних даних щодо симптомів емоційного вигорання у медичного персоналу виявив наступні закономірності. Найвищі середні показники спостерігаються за шкалами «Редукція професійних обов'язків» та «Емоційна відстороненість», що вказує на поширеність цих проявів серед медиків. «Незадоволеність собою» та «Загнаність у клітку» також мають високі середні показники, хоча останній симптом дещо менш виражений порівняно з іншими. Показник «Особистісна відстороненість» демонструє найнижчий середній рівень, але все ж залишається актуальною проблемою для частини медичних працівників.

Аналіз стандартних відхилень та коефіцієнтів варіації для різних симптомів емоційного вигорання вказує на суттєву варіативність даних. Зокрема, «Незадоволеність собою» та «Загнаність у клітку» мають високі значення цих параметрів, що відображає широкий спектр вираженості цих симптомів серед медичного персоналу. Натомість, «Емоційна відстороненість» характеризується нижчим стандартним відхиленням та коефіцієнтом варіації, що свід-

чить про меншу мінливість цього симптому серед працівників.

Висока варіабельність рівнів емоційного вигорання вказує на значну різноманітність у проявах симптомів серед медичних фахівців. У той час як деякі працівники можуть демонструвати високий рівень емоційного вигорання за багатьма показниками, інші можуть виявляти лише окремі симптоми або взагалі не мати ознак вигорання.

У табл. 2 наведено описову статистику вибірки медичних працівників стосовно емпатійних здібностей медичних працівників за методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (В. В. Бойко).

У цілому, рівень емпатії у досліджуваній групі виявився нижчим за норму, проте спостерігається значна варіативність цього показника серед працівників.

Порівняння середнього значення, моди та медіани за всіма шкалами емпатії демонструє їх відносну близькість, що може вказувати на певну однорідність рівня емпатії серед більшості медичних фахівців.

Коефіцієнт варіації демонструє високі значення, що свідчить про суттєві відмінності у показниках емпатії між працівниками. Це стосується всіх компонентів емпатії: раціонального каналу, емоційного каналу, інтуїтивного каналу та ідентифікації. Водночас, відносно низьке значення стандартного відхилення може вказувати на певну однорідність показників емпатії в межах досліджуваної групи.

Така статистична картина дозволяє припустити наступне: хоча загальний рівень емпатії

Таблиця 1

Описова статистика показників емоційного вигорання медичних працівників

Симптом емоційного вигорання	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
Незадоволеність собою	4,28±0,74	3	0	5,73	133,88%
Загнаність у клітку	4,67±0,81	1	0	6,26	134,18%
Редукція професійних обов'язків	8,95±1,02	7	0	7,92	88,49%
Емоційна відстороненість	8,73±0,61	8	8	4,75	54,4%
Особистісна відстороненість/ деперсоналізація	5,82±0,98	3	0	7,61	130,76%

Таблиця 2

Описова статистика показників емпатійних здібностей медичних працівників

Параметр у структурі емпатії	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
Загальний рівень емпатії	17,3±0,55	16	14	4,23	24,46%
Раціональний канал емпатії	2,43±0,17	2	2	1,35	55,27%
Емоційний канал емпатії	3,38±0,18	3	4	1,42	41,83%
Інтуїтивний канал емпатії	2,47±0,21	2	2	1,66	67,37%
Установки, які сприяють емпатії	3,17±0,16	3	3	1,21	38,2%
Проникаюча здатність	3,33±0,16	3	3	1,2	36,08%
Ідентифікація	2,53±0,18	2	2	1,36	53,64%

Таблиця 3

Описова статистика показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності

Стани	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
Тривожність	9,05 ± 0,68	9	6	5,26	58,13%
Фрустрація	7,98 ± 0,59	8	2	4,56	57,12%
Агресивність	6,73 ± 0,57	6,5	8	4,39	65,22%
Ригідність	7,8 ± 0,6	7	6	4,57	58,67%

серед медичних працівників може виглядати стабільним, насправді існують помітні індивідуальні відмінності у проявах емпатійних здібностей. Це означає, що деякі працівники можуть демонструвати високий рівень емпатії, тоді як інші – значно нижчий, незважаючи на належність до однієї професійної групи.

У табл. 3 надана описова статистика вибірки медичних працівників відносно психічних станів та властивостей особистості за опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (за Г. Айзенком).

Тривожність має найвищий середній показник серед усіх станів, що свідчить про її значну вираженість у медичних працівників. За нею йдуть фрустрація та ригідність, які також демонструють досить високі середні значення. Агресивність має найнижчий середній показник, але все ж залишається помітним фактором.

Значення медіани для всіх станів близькі до їх середніх значень, що може вказувати на відносно рівномірний розподіл даних. Однак мода (найчастіше значення) значно відрізняється від середнього та медіани для фрустрації та агресивності, що свідчить про певну асиметрію в розподілі цих показників.

Стандартні відхилення для всіх станів досить високі відносно їх середніх значень, що

вказує на значну варіабельність даних. Це підтверджується високими коефіцієнтами варіації, які перевищують 50% для всіх станів. Найвищий коефіцієнт варіації спостерігається для агресивності, що свідчить про найбільшу неоднорідність цього показника серед медичних працівників.

Така статистична картина дозволяє зробити висновок, що хоча тривожність є найбільш вираженим станом серед медичних працівників, існує значна індивідуальна варіативність у проявах усіх досліджуваних психологічних станів. Це означає, що серед медичних працівників спостерігається широкий спектр рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, і ці стани можуть суттєво відрізнятися від одного працівника до іншого.

У табл. 4 надано результати кореляційного аналізу між емоційним вигоранням та емпатійними здібностями, тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю медичних працівників.

За результатами таблиці, наведеними у табл. 4, можна зробити наступні висновки.

Вік має – негативну кореляцію з раціональним каналом емпатії ($r_s = -0,29, p \leq 0,05$), що свідчить про тенденцію до зниження з віком спрямованості уваги, сприйняття та мислення на розуміння сутності іншої людини, її стану та поведінки.

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням та емпатійними здібностями, тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю медичних працівників

	Вік	Посада	НС	ЗК	РПО	ЕВ	ОВ
НС	-	0,41**	-	-	-	-	-
РПО	-	0,37**	-	-	-	-	-
ОВ	-	0,43**	-	-	-	-	-
Раціональний канал	-0,29*	0,29*	-	-	-	-	0,28*
Емоційний канал	-	-	-	-	-	-0,32*	-
Інтуїтивний канал	-	-	-	-	-	-	-
Проникаюча здатність	-	-	-	-0,38**	-	-	-0,32*
Тривожність	-	-	-	-	0,33**	-	-
Фрустрація	-	-	0,25*	0,29*	0,34**	-	0,26*
Агресивність	-	0,33**	0,27*	-	0,28*	-	0,37**
Ригідність	-	-	0,40**	0,49**	0,28*	0,25*	0,36**

Примітка: * $r_s = 0,25$ при $p \leq 0,05$. ** $r_s = 0,33$ при $p \leq 0,01$. НС – Незадоволеність собою, ЗК – Загнаність у клітку, РПО – Редукція професійних обов'язків, ЕВ – Емоційна відстороненість, ОВ – особистісна відстороненість/деперсоналізація.

Посада (належність до групи лікарів) демонструє найбільше значущих кореляцій: позитивні зв'язки з «Незадоволеністю собою» ($r_s = 0,41, p \leq 0,01$), «Редукцією професійних обов'язків» ($r_s = 0,37, p \leq 0,01$), «Особистісною відстороненістю» ($r_s = 0,43, p \leq 0,01$), раціональним каналом емпатії ($r_s = 0,29, p \leq 0,05$) та агресивністю ($r_s = 0,33, p \leq 0,01$). Це вказує на те, що лікарі, порівняно з медсестрами, більше схильні до емоційного вигорання, мають вищий рівень агресивності, але водночас краще розвинули здатність до раціонального розуміння інших людей.

«Незадоволеність собою» корелює з фрустрацією ($r_s = 0,25, p \leq 0,05$), агресивністю ($r_s = 0,27, p \leq 0,05$) та ригідністю ($r_s = 0,40, p \leq 0,01$), що свідчить про тісний зв'язок цього компоненту емоційного вигорання з психічними станами та властивостями, особливо з ригідністю.

«Загнаність у клітку» має негативний зв'язок з проникаючою здатністю емпатії ($r_s = -0,38, p \leq 0,01$) та позитивні кореляції з фрустрацією ($r_s = 0,29, p \leq 0,05$) і ригідністю ($r_s = 0,49, p \leq 0,01$). Це показує, що відчуття безвиході супроводжується зниженням здатності створювати атмосферу довіри та підвищенням рівня фрустрації та ригідності.

«Редукція професійних обов'язків» позитивно корелює з тривожністю ($r_s = 0,33, p \leq 0,01$), фрустрацією ($r_s = 0,34, p \leq 0,01$), агресивністю ($r_s = 0,28, p \leq 0,05$) та ригідністю ($r_s = 0,28, p \leq 0,05$). Це вказує на те, що спрощення професійних обов'язків пов'язане з підвищенням усіх досліджуваних негативних емоційних станів.

«Емоційна відстороненість» демонструє негативний зв'язок з емоційним каналом емпатії ($r_s = -0,32, p \leq 0,05$) та позитивний з ригідністю ($r_s = 0,25, p \leq 0,05$), що свідчить про зниження здатності до емоційного співпереживання та підвищення негнучкості поведінки при зростанні емоційної відстороненості.

«Особистісна відстороненість (деперсоналізація)» має найбільше значущих кореляцій серед компонентів вигорання: позитивні зв'язки з раціональним каналом емпатії ($r_s = 0,28, p \leq 0,05$), негативний – з проникаючою здатністю ($r_s = -0,32, p \leq 0,05$), та позитивні кореляції з фрустрацією ($r_s = 0,26, p \leq 0,05$), агресивністю ($r_s = 0,37, p \leq 0,01$) та ригідністю ($r_s = 0,36, p \leq 0,01$). Це вказує на те, що деперсоналізація супроводжується зниженням емпатійних здібностей та підвищенням рівня негативних емоційних станів.

Результати показують, що лікарі схильні до емоційного вигорання, що може бути пов'язано з високим рівнем відповідальності та складністю прийняття рішень. Гіпотеза дослідження повністю підтвердилася, оскільки встановлено значущі негативні кореляції

між компонентами емоційного вигорання та емпатійними здібностями (особливо з емоційним каналом емпатії та проникаючою здатністю), а також виявлено позитивні зв'язки з усіма дослідженими негативними психічними станами та властивостями, де найсильніші кореляції спостерігаються з ригідністю, що вказує на необхідність розробки профілактичних заходів, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості та адаптивності медичних працівників.

Виходячи з аналізу наведених кореляційних зв'язків, технологія профілактики емоційного вигорання має включати техніки розвитку емоційної гнучкості та подолання ригідності, оскільки саме ригідність показала найсильніші позитивні кореляції з усіма компонентами емоційного вигорання. Варто включити вправи на розвиток адаптивності, гнучкості мислення, здатності змінювати поведінку залежно від ситуації, формування готовності до змін у професійній діяльності.

Важливим елементом технології профілактики емоційного вигорання має бути розвиток емпатійних здібностей, особливо емоційного каналу емпатії та проникаючої здатності, які показали негативні кореляції з компонентами вигорання. Необхідно включити техніки розвитку емоційного співпереживання, вміння створювати атмосферу відкритості та довірливості у спілкуванні з пацієнтами. Особливу увагу слід приділити розвитку раціонального каналу емпатії у старших медичних працівників.

Технологія профілактики емоційного вигорання має містити методи роботи з негативними емоційними станами: зниження тривожності, подолання фрустрації, управління агресивністю (особливо для лікарів, $r_s = 0,33, p \leq 0,01$). Це можуть бути техніки емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, конструктивного вираження емоцій.

Враховуючи показники схильності до емоційного вигорання у лікарів, технологія профілактики емоційного вигорання має передбачати подолання особистісної відстороненості та незадоволеності собою, а також включити техніки підвищення професійної самооцінки та розвитку навичок професійної комунікації.

Висновки з проведеного дослідження. Дослідження показало, що професійна діяльність медичних працівників характеризується високим рівнем стресу, пов'язаним з відповідальністю за життя та здоров'я пацієнтів, необхідністю постійно перебувати в атмосфері негативних емоційних переживань. Психологічні особливості цієї діяльності вимагають високої психологічної стійкості, розвинутого емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції, професійної мотивації та когнітивної гнучкості.

Емоційне вигорання є комплексним психологічним феноменом, що характеризується виснаженням емоційних, фізичних та когнітивних ресурсів особистості внаслідок тривалого впливу стресових факторів, особливо в професійній діяльності. Ключовими компонентами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень. Аналіз статистично значущих показників кореляції показав наступне.

Вік має негативну кореляцію з раціональним каналом емпатії що свідчить про тенденцію до зниження з віком спрямованості уваги, сприйняття та мислення на розуміння сутності іншої людини, її стану та поведінки.

Посада (належність до групи лікарів) демонструє найбільшу кількість значущих кореляцій: позитивні зв'язки з «Незадоволеністю собою» «Редукцією професійних обов'язків», «Особистісною відстороненістю», раціональним каналом емпатії та агресивністю.

«Незадоволеність собою» корелює з фрустрацією та ригідністю, що свідчить про тісний зв'язок цього компоненту емоційного вигорання з психічними станами та властивостями, особливо з ригідністю.

«Загнаність у клітку» має негативну кореляцію з проникаючою здатністю емпатії та позитивні кореляції з фрустрацією і ригідністю. Це вказує на те, що відчуття безвиході супроводжується зниженням здатності створювати атмосферу довіри та підвищенням рівня фрустрації та ригідності.

«Редукція професійних обов'язків» позитивно корелює з тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Це вказує на те,

що спрощення професійних обов'язків пов'язане з підвищенням усіх досліджуваних негативних емоційних станів.

Емоційна відстороненість» демонструє негативний зв'язок з емоційним каналом емпатії та позитивний – з ригідністю, що свідчить про зниження здатності до емоційного співпереживання та підвищення негнучкості поведінки при зростанні емоційної відстороненості.

«Особистісна відстороненість (деперсоналізація)» має найбільше значущих кореляцій серед компонентів вигорання: позитивні зв'язки з раціональним каналом емпатії, негативний – з проникаючою здатністю та позитивні кореляції з фрустрацією, агресивністю, та ригідністю. Це вказує на те, що деперсоналізація супроводжується зниженням емпатійних здібностей та підвищенням рівня негативних емоційних станів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Владимірова В. І., Моргун Н. А. Емпіричне дослідження емпатійних здібностей майбутніх медиків у структурі їх професійної компетентності. *Психологія і особистість*. 2023. № 1 (23). С. 109–118.
2. Драга Т. М., Мялюк О. П., Криницька І. Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.
3. Куліш, О. В., Сіпко, Л. О. Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1). 2022. С. 32–36.
4. Лисенко О.Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 1, № 45. С. 61–65.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL EXHAUSTION IN HEALTHCARE WORKERS IN CRISIS CONDITIONS

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності, а саме, визначенню психологічних чинників, які сприяють розвитку професійного виснаження особливо в кризових умовах. В наш час людство все більше стикається із різноманітними викликами, наслідки та тривалість яких важко спрогнозувати. Встановлено, що кожна людина по різному реагує на такі кризові ситуації. Так, війна спричинила значний психологічний стрес у медичних працівників, цим самим підвищуючи ризик професійного виснаження. Враховуючи винятковий характер пандемії, необхідно зрозуміти, які чинні інструменти можуть допомогти у підтримці та покращенні психічного здоров'я медичних працівників, особливо під час криз, схожих на пандемію та військову агресію. Їм довелося докладати значних розумових і фізичних зусиль, працювати в важких умовах протягом довгих годин, піддаватися ризику для здоров'я та йти на значні жертви, і все це призвело до посилення стресу та тривоги. Тривога через кризові умови виснажує особисті ресурси (тобто стійкість), що зменшує здатність людей справлятися з труднощами на роботі та в повсякденному житті. Переживання більшого стресу протягом тривалих періодів сприяє погіршенню психологічного та психічного добробуту та підвищує ймовірність емоційного виснаження, посттравматичний стресовий розлад та професійне виснаження. Цей процес виснаження ресурсів робить людей вразливими до внутрішніх і зовнішніх стресорів і може призвести до несприятливих наслідків для психічного здоров'я. Зокрема, боротьба зі стресовими емоціями та ситуаціями, такими як страх заразитися вірусом на робочому місці та передати його своїм дітям, може зменшити особисті ресурси, знизити рівень стійкості.

Дослідження медичних працівників під час кризових умов виявили, що стійкість пов'язана з нижчими рівнями емоційного виснаження, тривоги та депресії. З іншого боку, люди з негативним упередженням, які приділяють більше уваги загрозливій інформації, ніж позитивній, можуть відчувати більше стресу та тривоги, ніж інші. Отже, оптимізм діє як фактор стійкості, і оптимістичні люди часто мають більше сміливості долати виклики, ніж ті, хто не є оптимістами.

Ключові слова: медичні працівники, стрес, вигорання, стійкість, кризові умови.

The article is devoted to an urgent problem of our time, namely, the identification of psychological factors that contribute to the development of professional exhaustion, especially in crisis conditions. Nowadays, humanity is increasingly facing various challenges, the consequences and duration of which are difficult to predict. It has been established that each person reacts differently to such crisis situations. For example, the war has caused significant stress among healthcare workers, thereby increasing the risk of professional exhaustion.

Given the exceptional nature of the pandemic, it is necessary to understand what existing tools can help support and improve the mental health of healthcare workers, especially during crises like the pandemic and military aggression. They have had to exert considerable mental and physical effort, work in difficult conditions for long hours, expose themselves to health risks and make significant sacrifices, all of which have led to increased stress and anxiety. Anxiety about crisis conditions depletes personal resources (i.e. resilience), which reduces people's ability to cope with difficulties at work and in everyday life. Experiencing more stress over prolonged periods contributes to poor psychological and mental well-being and increases the likelihood of emotional exhaustion, post-traumatic stress disorder, and occupational exhaustion. This process of resource depletion makes people vulnerable to internal and external stressors and can lead to adverse mental health outcomes. In particular, dealing with stressful emotions and situations, such as the fear of contracting the virus in the workplace and passing it on to their children, can reduce personal resources and lower resilience.

Studies of healthcare workers during the crisis conditions have found that resilience is associated with lower levels of emotional exhaustion, anxiety, and depression. On the other hand, people with a negative bias, who pay more attention to threatening information than to positive information, may experience more stress and anxiety than others. Thus, optimism acts as a resilience factor, and optimistic people often have more courage to overcome challenges than those who are not optimistic.

Key words: healthcare workers, stress, burnout, resilience, crisis conditions.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.49>

Павленко М.С.

аспірант кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

Инжиевська Л.А.

к.психол.н., доцент кафедри педагогіки психології та менеджменту Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти

Вступ. Зростаюча кількість досліджень щодо психологічних чинників розвитку професійного виснаження вказує на необхідну підтримку психічного здоров'я та добробуту в кризових умовах. Медичні працівники піддаються підвищеному ризику проблем з психічним здоров'ям через високі психологічні та фізичні вимоги до роботи. Згідно з нещодавнім дослідженням, уявлення про стрес (тобто віра в те, що стрес є шкідливим для здоров'я) можуть

впливати на психічне здоров'я лікарів у відповідь на природний стресор (умови роботи в лікарів при час війни та пандемії) [1]. Наукові дослідження попередніх кризових ситуацій свідчать про те, що люди, які переживають хронічний стрес і тривалий емоційний тягар, мають більшу ймовірність розвитку тривалих психологічних розладів, включаючи виснаження [2]. Військова агресія та пандемія COVID-19 стала психологічно важким часом для медичних пра-

цівників. В цей період, як і інших кризових умовах, відмічають високий рівень емоційного та професійного виснаження у медичних працівників різних країн світу. Емоційне виснаження концептуалізується як процес виснаження ресурсів, який виникає через тривалий емоційний стрес [3].

В наш час медичні працівники стикаються з високим рівнем стресу, пов'язаного з роботою, що піддає їх підвищеному ризику психічних проблем. У лікарів і медсестер добре задокументовано підвищений рівень симптомів психічного здоров'я та психічних розладів, таких як депресія, тривога, психологічний стрес. Через додаткові вимоги до роботи спричинені кризовою ситуацією (тобто збільшення робочого навантаження, відсутність контролю за робочим навантаженням, нове та складне та хаотичне робоче середовище, ризик смерті та інфекцій) проблеми психічного здоров'я виявилися ще більш вираженими. Вплив робочого стресу на психічне здоров'я медичних працівників виникає як взаємодія факторів навколишнього середовища та особистісних факторів. Тому своєчасне втручання, спрямовані на покращення психічного здоров'я медичних працівників, мають зосереджуватися як на організаційних, так і на особистих цілях [1].

Мета даної роботи полягає в вивченні психологічних чинників які сприяють професійному виснаженню медичних працівників в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Сучасний світ все частіше стикається із різноманітними кризовими умовами (пандемії, стихійні лиха, війни тощо). Ці виклики по-різному впливають на кожного. За деяких обставин стресовими факторами можна успішно керувати, тоді як, в інших випадках люди можуть відчувати несприятливі психологічні наслідки. Особисті ресурси відіграють певну роль у цій різниці. Наприклад, завдяки стійкості – процесу гарної адаптації перед обличчям лиха, травми, трагедії, загроз або значних джерел стресу – люди загалом добре справляються зі складними ситуаціями. У стресових ситуаціях (наприклад, втрата доходу, свідок смерті або хвороба близької людини) стійкість може проявлятися по-різному: активне розв'язання проблем, терпимість до невизначеності або генерування надії на майбутнє [3].

Люди мають дві різні когнітивні оцінки, коли стикаються зі стресовою ситуацією. Одна – це первинна оцінка, яка включає оцінку ступеня ризику, небезпеки та невизначеності, пов'язаних із ситуацією, а інша – вторинна оцінка, яка вказує на оцінку ресурсів і здібностей, якими людина володіє, щоб впоратися з ситуацією. Проблемна оцінка виникає, коли ресурси для подолання (тобто вторинна оцінка) переважа-

ють вимоги ситуації (тобто первинна оцінка). Оцінка загрози, навпаки, відбувається, коли ситуаційні вимоги перевищують особисті можливості та ресурси, необхідні для задоволення вимог [4].

Оцінка проблем і загроз є ключовими процесами, що з'ясовують, як люди реагують на стрес. Дослідження показали, що випробувальні оцінки пов'язані з різними реакціями на стрес, причому люди, які мають випробувальні оцінки, відчувають краще добробут і бадьорість, зниження рівня тривоги, депресії та виснаження, і більш позитивний і менш негативний вплив під час кризових ситуацій. Так, одна людина має тимчасове потрясіння і завдяки своїй копінг-стратегії відновлюється швидко, без зміни звичного звичайного способу життя. Інші, потребують базової підтримки, а в деяких виникають суттєві порушення психологічного стану. На це впливають індивідуальна резильєнтність, життєздатність та життєстійкість [5, 6].

Доведено, що стійкість активно розвивається динамічними епігенетичними, поведінковими, когнітивними та екологічними процесами. Крім того, позитивні емоції підтримують стійкість, сприяючи ширшому асоціативному мисленню та адаптивному пристосуванню. Навпаки, подолання стресових ситуацій може зробити людей вразливими до факторів стресу шляхом пом'якшення особистих ресурсів і ресурсів середовища [3].

За допомогою психологічної резильєнтності забезпечується ефективний захист від кризових ситуацій як в особистому житті, так і в професійній діяльності людини. Було визначено психологічні аспекти стійкості: здатність відновлюватися після розчарувань, позитивна поведінка адаптації в несприятливих обставинах або просто успішна адаптація до кризових умов [5].

Сучасні люди, які стикаються із кризовими ситуаціями, як правило, можуть відновити нормальне функціонування, незважаючи на ці труднощі. З іншого боку, оптимізм допомагає розвивати стійкість. Стійкість – це послідовність поведінки, яка спонукає людей наполягати та рухатися вперед, незважаючи на труднощі. Це також сприяє позитивним емоційним і когнітивним результатам, включаючи посилення позитивних емоційних переживань, кращу емоційну регуляцію, зменшення симптомів депресії, краще справлятися зі стресом і покращені навички розв'язання проблем [3, 7, 8].

Велике значення для людини мають індивідуальні ресурси резильєнтності, а саме оптимізм, активне подолання, наявність цілей, самоповага, копінг-компетність, просоціальна поведінка, соціальна підтримка, життєстійкість, локус контролю, когнітивна гнучкість та досвід [9, 10].

Одним із суттєвих викликів сучасності стала військова агресія. Під час якої важливо сприяти психологічній стійкості медичних працівників. Встановлено, що на психологічну стійкість медичних працівників впливають симптоми тривоги та депресії [11]. Підвищений робочий стрес був пов'язаний із посиленням симптомів депресії, тривоги та дистресу лише у медичних працівників із середнім і високий рівнем переконання щодо негативного стресу [1].

Оптимізм, який визначається як погляд на позитивні аспекти речей, є важливою частиною ефективного управління стресом і дозволяє розвивати позитивні очікування навіть у найгірших умовах. Перевага оптимістів у сприятливих результатах психічного здоров'я походить від їхніх відмінних підходів до управління стресовими ситуаціями та викликаними стресом емоціями, тобто їхнього стилю подолання. Ці підходи пояснюють стійкість оптимістів до несприятливих подій. Крім того, оптимізм пом'якшує відчуття безпорадності [3].

Хоча добробут та емоційна стійкість медичних працівників є ключовими компонентами безперервного надання медичних послуг під час кризових ситуацій, спостерігалось, що в цей період медичні працівники відчують серйозні психологічні проблеми та ризикують психічним здоров'ям. Було показано, що для підвищення психологічної стійкості медичних працівників необхідно покращити якість сну, позитивні емоції та задоволеність життям. При цьому вік людини та досвід має значення. З набуттям досвіду медичні працівники стають більш вправними у вирішенні негативних ситуацій і стають психологічно стійкішими [11].

Було встановлено, що жінки-лікарі, медсестри, медичні працівники, які мають з постійним контрактом із хворими і працівники на передовій мають значно вищий рівень емоційного виснаження порівняно з іншими. Значними факторами ризику, що пророкують емоційне виснаження, були тривале використання засобів індивідуального захисту, підвищений робочий тиск, відсутність підтримки та подовжений робочий день; психологічно захисними факторами були стійкість і задоволеність роботою, тоді як сприйманий стрес був значним психологічним фактором ризику. Велике значення має оцінка ризику (наприклад, передбачуваного ризику та страху зараження, стресу) і захисних факторів (наприклад, задоволеності роботою, стійкості) емоційного виснаження. Організаційні заходи повинні зосереджуватися на цих факторах, щоб запобігти вигоранню [12, 13].

Одним із компонентом професійного виснаження є вигорання. Вигорання пов'язане з підвищеним цинізмом, емоційним виснаженням і низьким рівнем задоволеності роботою. У своїй роботі Janosu та ін. показали, що соціальна підтримка пом'якшує вплив цинізму

та емоційного виснаження на задоволеність роботою, причому в умовах високої підтримки показники задоволеності роботою були вищими [14].

Вигорання – це «синдром», який виникає внаслідок тривалого стресу, з яким не вдалося впоратися. Це небезпека в охороні здоров'я, яка шкодить системі охорони здоров'я, пацієнтам і медичним працівникам. Під час кризових ситуацій емоційне виснаження (основний вимір конструкції вигорання) зросло до рівнів, які становлять загрозу для підтримки працездатності персоналу охорони здоров'я. Наступні фактори сприяли емоційному виснаженню медичного працівника: надмірне робоче навантаження, дефіцит засобів захисту, відчуття безнадійності, невизначеність і непереборне відчуття невдачі через неможливість допомогти пацієнтам [3, 13, 15].

Результати вказують на те, що мислення про стрес, яке полягає в посиленні стресу, і психологічна стійкість опосередковано пов'язані з кращим психічним самопочуттям і зниженням тривоги, пов'язаної зі здоров'ям. Захистити та зміцнити психічне здоров'я медичних працівників можливо шляхом розширення їх прав і можливостей збільшення особистих ресурсів, таких як позитивне мислення щодо стресових ситуацій і стійкість. Саме позитивна оцінка наслідків стресу, допомагає медичним працівникам сприймати стресові ситуації, спричинені пандемією, як виклик, а не загрозу. Таке позитивне сприйняття негараздів покращує психічне здоров'я медичних працівників.

Пропонуються два важливі особистісні ресурси, які можуть допомогти медичним працівникам процвітати перед обличчям негараздів: мислення, що стрес посилює, тобто віра в те, що стрес має посилюючий ефект та психологічну стійкість, яка стосується здатності відновлюватися від труднощів, адаптуватися до них і процвітати в умовах негараздів [4].

Було виявлено, що психологічна стійкість, яка полягає в адаптації та процвітанні в умовах труднощів, має позитивний вплив на психічне здоров'я медичних працівників. У міру того, як стійкість медичних працівників зростає, вони сприймають труднощі, які вони зазнали через кризові умови (наприклад, пандемію, військові події), як складну ситуацію, з якою вони можуть впоратися. Цей позитивний погляд на нещастя призводить до покращення психічного здоров'я та може запобігти розвитку професійного виснаження.

Висновки. Результати роботи показали, що такі психологічні чинники, як тривога, депресія, безсоння та стрес, низький рівень резильєнтності та задоволеність роботою сприяють розвитку професійного виснаження медичних працівників в кризових ситуаціях (військова агресія тощо).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Johannes A.C., Laferton, Schiller S., Conrad D., Fischer D., Zimmermann-Viehoff F. Stress beliefs moderate the impact of COVID-19 related work stress on depressive, anxiety and distress symptoms in health care workers. *Stress and Health*. 2024. Vol. 40(4). P. e3410. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.3410>.
2. Fiabane E., Margheritti S., Aiello E.N., Magnone S., Miglioretti M., Gabanelli P., Giorgi I. Prevalence and determinants of Italian physicians' burnout in the «post-COVID-19» era. *Int Arch Occup Environ Health*. 2023. Vol. 96(3). P. 377–387. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00420-022-01929-6>.
3. Maunder R.G., Heeney N.D., Strudwick G., Shin D., O'Neill H.B., Young N. Burnout in hospital-based healthcare workers during COVID-19. *Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table*. 2021. Vol. 2(46). P. 1–24.
4. Emirza S., Yılmaz Kozcu G. Protecting healthcare workers' mental health against COVID-19-related stress: The effects of stress mindset and psychological resilience. *Nursing and Health Sciences*. 2023. Vol. 25(2). P. 216–230. DOI: <https://doi.org/10.1111/nhs.13018>.
5. O'Dowd E., O'Connor P., Lydon S., Mongan O., Connolly F., Diskin C., McLoughlin A., Rabbitt L., McVicker L., Reid-McDermott B., Byrne D. Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC health services research*. 2018. Vol. 18(1). P. 730. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3541-8>.
6. Ali A., Abbas S., Khan A.A., Khan A.S., Farid A., Rauf M.T. Health Risk Factors among Doctors, Psychologists and Nurses of Pakistan during COVID-19 Pandemic. *J Psychol*. 2022. Vol. 156(4). P. 278–294. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2039891>.
7. VanMeter F., Cicchetti D. Resilience. *Handbook of clinical neurology*. 2020. Vol. 173. P. 67–73. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-64150-2.00008-3>.
8. PeConga E.K., Gauthier G.M., Holloway A., Walker R.S. W., Rosencrans P.L., Zoellner L.A., Bedard-Gilligan M. Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory Research Practice and Policy*. 2020. Vol. 12(S1). P. 47–48. DOI: <https://doi.org/10.1007/10.1037/tra0000874>.
9. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CDRISC-10). *Габітус*. 2020. № 13. С. 110–117. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>.
10. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип 6(2). С. 160–165. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29__30 (дата звернення: 10.10.2024).
11. Bozdağ F., Ergün N. Psychological Resilience of Healthcare Professionals During COVID-19 Pandemic. *Psychological reports*. 2021. Vol. 124(6). P. 2567–2586. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294120965477>.
12. Fiabane E., Gabanelli P., La Rovere M.T., Tremoli E., Pistarini C., Gorini A. Psychological and work-related factors associated with emotional exhaustion among healthcare professionals during the COVID-19 outbreak in Italian hospitals. Special Issue: Strengthening Resilience in Healthcare. 2021. Vol. 23(3). P. 670–675. DOI: <https://doi.org/10.1111/nhs.12871>.
13. Amanullah S., Ramesh Shankar R. The Impact of COVID-19 on Physician Burnout Globally: A Review. *Healthcare*. 2020. Vol. 8(4). P. 421. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare8040421>.
14. Janosy N.R., DeBoer E.M., Prager J.D., Vogeli J., Wine T., Beacham A.O. Social support moderates the relationship between burnout and job satisfaction in aerodigestive team members. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol*. 2023. Vol. 170. P. 111602. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2023.111602>.
15. Akdağ B., Ege D., Gökşülük D. et al. The parental COVID-19 anxiety and emotional exhaustion in healthcare workers: exploring the roles of resilience, prosocialness, and optimism. *Curr Psychol*. 2023. Vol. 42. P. 20042–20051. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04414-6>.

ЕВОЛЮЦІЯ ПРОФАЙЛІНГУ: ІНТЕГРАЦІЯ ВЕЛИКИХ МОВНИХ МОДЕЛЕЙ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ПРОГНОЗУВАННЯ РИЗИКУ АСОЦІАЛЬНОЇ ТА ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

THE EVOLUTION OF PROFILING: INTEGRATION OF LARGE LANGUAGE MODELS FOR COMPREHENSIVE PREDICTION OF THE RISK OF ANTI-SOCIAL AND DEVIANT BEHAVIOR

Стаття присвячена дослідженню застосування штучного інтелекту (ШІ) та Великих Мовних Моделей (ВММ) у профайлінгу та поведінковому аналізі. Метою дослідження є визначення можливостей інтеграції ВММ для підвищення точності прогнозування асоціальної та девіантної поведінки в цифровому просторі. Особлива увага приділяється можливостям ВММ у сфері автоматизованого аналізу лінгвістичних та нелінгвістичних даних, що надає правоохоронним органам інструменти для виявлення ризикових осіб та груп у соціальних мережах, форумах та інших цифрових платформах.

У роботі розглядаються такі основні дослідницькі запитання: 1) як використання ВММ може підвищити точність прогнозування на основі цифрових даних, та 2) які методи ВММ ефективні для ідентифікації ризикових осіб у цифровому середовищі. Автори зазначають, що ВММ, такі як GPT-3 і CLIP, завдяки своїм алгоритмам аналізу мовленнєвих та поведінкових патернів, значно перевершують традиційні методи профайлінгу в частині швидкості та точності. ВММ дозволяють автоматизувати процеси обробки великих обсягів цифрових даних і знаходити небезпечні патерни, які залишаються непоміченими за допомогою традиційних методів. Крім того, стаття аналізує перспективи інтеграції ВММ з іншими типами даних, такими як відео та аудіо, що може підвищити точність прогнозування. У роботі також розглядаються етичні аспекти застосування ВММ, зокрема питання конфіденційності, можливості дискримінації та ризики зловживання технологіями для моніторингу та контролю за соціальними групами. Основні висновки дослідження вказують на те, що ВММ забезпечують автоматизацію процесів аналізу, інтеграцію лінгвістичних і нелінгвістичних даних та можливість виявлення прихованих патернів девіантної поведінки. Також визначено кілька перспективних напрямів для подальших досліджень, включаючи розробку адаптованих моделей для різних культурних контекстів, вдосконалення інтеграції ВММ з іншими типами даних та етичне регулювання їх використання в правоохоронній діяльності. Таким чином, ВММ відкривають нові можливості для підвищення точності профайлінгу і прогнозування поведінкових ризиків у цифровому середовищі, однак потребують подальшого дослідження та

адаптації для забезпечення їх етичного та ефективного застосування.

Ключові слова: профайлінг, великі мовні моделі, ВММ, асоціальна поведінка, девіантна поведінка, штучний інтелект, прогнозування ризиків.

The article explores the application of artificial intelligence (AI) and Large Language Models (LLMs) in profiling and behavioral analysis. The goal of the study is to determine the potential of integrating LLMs to enhance the accuracy of predicting antisocial and deviant behavior in the digital space. Special attention is given to the ability of LLMs to perform automated analysis of linguistic and non-linguistic data, providing law enforcement with tools for identifying at-risk individuals and groups in social networks, forums, and other digital platforms. The authors highlight that LLMs, such as GPT-3 and CLIP, with their algorithms for analyzing speech and behavioral patterns, significantly outperform traditional profiling methods in terms of speed and accuracy. LLMs enable the automation of large-scale data processing, detecting dangerous patterns that traditional methods often miss. Additionally, the article analyzes the prospects of integrating LLMs with other data types, such as video and audio, which could further improve prediction accuracy. The paper also considers the ethical implications of using LLMs, particularly regarding privacy, the potential for discrimination, and the risk of technology misuse for monitoring and controlling social groups. The main conclusions of the study indicate that LLMs facilitate the automation of analysis processes, the integration of linguistic and non-linguistic data, and the detection of hidden patterns of deviant behavior. Several promising research directions are identified, including the development of models adapted to various cultural contexts, the improvement of LLM integration with other data types, and the ethical regulation of LLM use in law enforcement. Thus, LLMs offer new opportunities to enhance the accuracy of profiling and behavioral risk prediction in the digital space, although further research and adaptation are needed to ensure their ethical and effective application.

Key words: profiling, large language models, LLM, antisocial behavior, deviant behavior, artificial intelligence, risk prediction.

УДК 159.98
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.50>

Шимко В.А.

д.психол.н.,
професор кафедри професійної
психології
Національна академія
Служби безпеки України

Вступ. Застосування штучного інтелекту (ШІ) та Великих Мовних Моделей (ВММ) у профайлінгу й поведінковому аналізі стає ключовим напрямом розвитку сучасних методів прогнозування асоціальної та девіантної поведінки. Ці інструменти забезпечують мож-

ливість обробки та аналізу великих масивів даних, що походять із цифрових джерел, таких як соціальні мережі, форуми, повідомлення та інші цифрові комунікації [26].

У той час як традиційні методи профайлінгу обмежуються аналізом видимих поведінкових

проявів, ВММ відкривають нові перспективи для аналізу прихованих моделей комунікації та прогнозування ризику девіантної поведінки [34]. Використання ШІ дозволяє автоматизувати процеси виявлення ризикових осіб і груп, що становить важливу задачу в умовах зростання цифрового злочинного контенту та посилення загроз громадській безпеці [11].

Метою цієї публікації є дослідження можливостей інтеграції ВММ для комплексного прогнозування ризику асоціальної та девіантної поведінки у правоохоронній практиці. У межах цієї мети виокремлюються такі **дослідницькі запитання**:

1. Яким чином використання ВММ може підвищити точність прогнозування асоціальної та девіантної поведінки на основі цифрових лінгвістичних даних?

2. Які конкретні методи аналізу ВММ можна застосувати для ідентифікації ризикових осіб та груп у цифровому просторі?

Наукова новизна цієї роботи полягає у всебічному аналізі новітніх технологій у сфері поведінкового аналізу, зокрема можливостей ВММ у прогнозуванні асоціальної та девіантної поведінки. Зокрема, робота досліджує, як ВММ можуть використовувати великі обсяги лінгвістичних даних для автоматизованого виявлення прихованих моделей поведінки, що можуть свідчити про високий ризик асоціальних дій [4]. Публікація демонструє, як інтеграція ВММ підвищує ефективність профайлінгу, забезпечуючи більш комплексний підхід до аналізу поведінки, що виходить за межі традиційних підходів [26].

Методологія дослідження базується, по-перше, на *аналізі наукових джерел* щодо традиційних методів профайлінгу та технологій на базі ВММ, зокрема «класичний профайлінг» [30], обмеження традиційних методів [6] та сучасні дослідження ВММ [26, 34]. По-друге, застосовано концептуальний аналіз, за допомогою якого систематизовано та порівняно можливості традиційних методів і підходів з ВММ щодо типу даних, методів обробки та точності прогнозування. По-третє, для інтеграції знань із кримінології, психології та лінгвістики використано *системний підхід*. По-четверте, здійснено *порівняльний аналіз*, завдяки якому оцінено ефективність ВММ на фоні традиційних методами профайлінгу, показано перевагу ВММ в аналізі цифрового середовища [16]. По-п'яте, реалізовано *аналіз етичних аспектів* щодо питання конфіденційності, упередженості моделей та можливих зловживань [5].

Виклад основного матеріалу. Профайлінг як науковий метод розвинувся на основі психологічних, соціологічних та кримінологічних теорій. Традиційно він використовувався для опису особистості злочинців на основі

їхніх поведінкових патернів та злочинних дій. Одним із раних підходів є «класичний профайлінг», що зосереджується на методах аналізу демографічних даних і мотивів злочинців [30]. Проте ці методи мають обмеження: вони базуються на обмежених даних, що може призвести до стереотипів і помилок [6], та не враховують нові форми асоціальної поведінки, що виникають в умовах цифрових технологій [15].

ВММ, такі як GPT, використовують глибоке навчання для аналізу природної мови, базуючись на архітектурі трансформера, яка дозволяє моделі розуміти контекст і генерувати текст [31]. ВММ здатні обробляти великі обсяги даних і виконувати такі завдання, як аналіз емоцій, тональності та класифікація текстів [12], що є корисним для виявлення асоціальної поведінки у соціальних мережах [36].

Інтеграція ВММ у поведінковий аналіз дозволяє виявляти приховані патерни, які не можуть бути виявлені традиційними методами. Наприклад, вони допомагають ідентифікувати ознаки агресії через аналіз текстів [1]. Завдяки алгоритмам машинного навчання, ВММ здатні швидко адаптуватися до нових даних та підвищувати точність прогнозування ризиків девіантної поведінки [19], що є важливим для правоохоронної діяльності.

ВММ і обробка лінгвістичних даних. У сучасному цифровому середовищі лінгвістичні дані є важливим джерелом для аналізу поведінкових патернів та ідентифікації загроз. Соціальні мережі, форуми та електронні повідомлення можуть містити ознаки девіантної або асоціальної поведінки. ВММ, як GPT-3 і BERT, автоматизують обробку таких даних, виявляючи небезпечні сигнали, які можуть залишитися непоміченими при традиційних методах [8].

Дані збираються через API (Application Programming Interface) соціальних мереж, таких як Facebook або X, та парсинг відкритих платформ. Наприклад, автоматизовані скрипти збирають публікації та повідомлення для подальшого аналізу [17, 28]. Після цього дані проходять попередню обробку: фільтрацію, лематизацію, токенізацію та нормалізацію [20], що є критично важливим для точності аналізу [22].

ВММ здійснюють семантичний аналіз, виявляючи тривожні слова та вирази, такі як заклики до насильства чи прояви агресії. Це особливо корисно для швидкої обробки великих обсягів текстів та виявлення небезпечних тенденцій [16]. Наприклад, ВММ моніторять соціальні мережі в реальному часі, ідентифікуючи радикальні групи або токсичні коментарі, що дозволяє швидко реагувати на загрози [29].

ВММ і обробка нелінгвістичних даних. Окрім текстів, ВММ можуть обробляти й нелінгвістичні дані, такі як зображення, відео, аудіо,

біографічні дані та активність користувачів у мережі. Цифрові сліди у соціальних мережах можуть вказувати на поведінкові патерни, пов'язані з девіантною поведінкою. Для збору таких даних використовуються ті ж API, що й для текстів, з додатковою обробкою метаданих (геолокація, час публікацій, кількість взаємодій тощо), що дозволяє аналізувати поведінкові моделі у різних контекстах.

ВММ можуть досліджувати не лише текстову інформацію, але й взаємодії користувачів, їхню активність (частоту публікацій, уподобання) та біографічні дані, виявляючи ризики, наприклад, схильність до радикальних дій [27]. Прикладом є аналіз зображень за допомогою OpenAI's CLIP або DALL-E для виявлення радикальних символів чи фотографій з екстремістських заходів [25].

ВММ і алгоритми прогнозування поведінки. Інтеграція ВММ у профайлінг включає розробку алгоритмів для прогнозування асоціальної та девіантної поведінки на основі лінгвістичних даних. Вони дозволяють виявляти небезпечних осіб або групи через їхню активність у цифровому просторі. Для прогнозування використовуються моделі машинного навчання, які аналізують великі обсяги текстових даних, шукаючи мовні патерни, що свідчать про радикалізацію, а також враховують соціальні зв'язки та інші ознаки. Прикладом є алгоритми, що використовують GPT-3 для оцінки ризику радикалізації на основі мови ненависті чи екстремістських висловлювань у соціальних мережах [17–19].

Порівняльний аналіз ефективності ВММ та традиційних методів профайлінгу. Порівняння точності прогнозування між традиційними методами профайлінгу і використанням ВММ у сучасних цифрових середовищах демонструє значні переваги останніх за багатьма критеріями (Таблиця 1). Традиційні методи профайлінгу здебільшого базуються на психологічних теоріях, спостереженнях та інтерв'ю, що дозволяє фахівцям виявляти асоціальну

або девіантну поведінку на основі прямих взаємодій з індивідуумами або ретроспективного аналізу їхніх дій. ВММ, у свою чергу, забезпечують можливість автоматизованого аналізу величезних обсягів цифрових даних, що дозволяє виявляти ризикові патерни в поведінці людей без необхідності прямого контакту, зокрема через обробку текстових і метаданих в онлайн-середовищі.

Основні переваги ВММ перед класичними методами профайлінгу:

1. *Автоматизація.* ВММ дозволяють автоматично обробляти значні обсяги даних, що забезпечує аналіз поведінкових патернів у реальному часі, тоді як класичні методи вимагають більше часу і ресурсів для збору та обробки інформації [16].

2. *Лінгвістичний аналіз.* Традиційні методи часто залежать від контекстуальних знань експерта і можуть бути упередженими через суб'єктивність. ВММ можуть аналізувати мову більш об'єктивно, відстежуючи тенденції та патерни, які можуть вказувати на девіантну поведінку, наприклад, радикалізацію або агресивні наміри [29].

3. *Нелінгвістичні дані.* Традиційні методи профайлінгу зазвичай фокусуються на безпосередніх поведінкових проявах, які іноді є важкими для вимірювання та узгодженого аналізу. ВММ забезпечують можливість обробляти не лише мовні прояви, але й нелінгвістичні дані, такі як фотографії, відео, метадані активності в соціальних мережах, які також можуть бути важливими індикаторами девіантної поведінки [25].

4. *Точність.* За даними досліджень, моделі на основі глибокого навчання, зокрема ВММ, продемонстрували підвищену точність у прогнозуванні девіантної поведінки порівняно з класичними методами профайлінгу, що базуються на психологічних тестах або ретроспективних даних [18, 19].

5. *Контекстуальна обробка.* ВММ здатні аналізувати широкий контекст, включаючи

Таблиця 1

Можливості ВММ та класичних методів профайлінгу

Критерій порівняння	Традиційні методи профайлінгу	ВММ у профайлінгу
Тип даних	Лінгвістичні (інтерв'ю, тести), спостереження	Лінгвістичні та нелінгвістичні (цифрові сліди)
Швидкість обробки	Порівняно низька, залежить від обсягу даних	Висока, автоматизована обробка великих обсягів даних
Точність	Відносно висока, але залежить від суб'єктивних факторів	Дуже висока, особливо в аналізі текстових даних і прогнозах
Контекстуальна обробка	Лімітована експертом	Глибокий семантичний і контекстуальний аналіз
Нелінгвістичні дані	Обмежено враховуються	Аналізується разом із лінгвістичними даними
Можливість виявлення нових патернів	Обмежена людськими знаннями	Виявлення нових та неочевидних патернів

тональність, семантичні асоціації та взаємодії між користувачами, що дозволяє виявляти небезпечні тенденції, які можуть залишатися прихованими для традиційних методів [22].

ВММ і процес ухвалення рішень. Впровадження ВММ у правоохоронну діяльність значно підвищує ефективність виявлення загроз і прогнозування ризиків у цифровому просторі [3]. ВММ швидко аналізують великі обсяги даних, дозволяючи своєчасно ідентифікувати загрози. На відміну від ручного аналізу, ВММ забезпечують вищу точність завдяки автоматизованому моніторингу цифрових платформ. Наприклад, GPT-3 виявляє агресивні патерни та радикальні висловлювання у форумах або закритих групах [29].

Ключова перевага ВММ – швидкість обробки даних, що дає змогу оперативно реагувати на загрози [16]. Вони також забезпечують раннє виявлення небезпек, дозволяючи проактивно запобігати кримінальним діям [17–19].

Виклики та етичні аспекти застосування ВММ. Однією з головних проблем використання ВММ у правоохоронній практиці є їхня обмежена здатність до інтерпретації контексту. Хоча ВММ досягають значних успіхів у роботі з великими обсягами даних, вони часто не враховують соціокультурні аспекти, що призводить до хибних інтерпретацій [5]. Моделі, що базуються на статистичних патернах, можуть помилково трактувати іронію чи сарказм як загрози, якщо контекст не враховується [7]. Це часто спричиняє неправильні прогнози, як це сталося у 2020 році, коли GPT-2, застосована правоохоронними органами Канади, видала понад 500 хибно позитивних результатів через нездатність правильно інтерпретувати невинні комунікації [35].

Крім того, ВММ можуть демонструвати упередженість через неякісне навчання або обмежені набори даних, що призводить до помилкових висновків про поведінку певних груп. Дослідження показують, що моделі, натреновані на даних західних соціальних мереж, не завжди коректно обробляють тексти з інших культурних контекстів, що також може призводити до хибних ідентифікацій [5]. Однією з основних проблем залишається складність розпізнавання іронії та сарказму, що часто призводить до помилок у правоохоронній практиці [10].

Впровадження ВММ у правоохоронну діяльність порушує важливі етичні питання, зокрема конфіденційності, дискримінації та можливостей зловживання технологією. ВММ здатні аналізувати великі масиви даних, включаючи особисті комунікації та соціальні мережі, що піднімає питання вторгнення в приватне життя [14]. Ризик зловживання технологіями високий, особливо у відсутності чітких правових регламентів.

Помилкові ідентифікації можуть виникати через упередженість або помилки моделі, коли невинні люди підозрюються у злочинних намірах через неправильне розуміння контексту чи сарказму [10]. ВММ, якщо не враховують соціокультурні особливості, можуть відтворювати стереотипи та сприяти дискримінації, спрямовуючи прогнози на певні етнічні або соціальні групи [23]. Крім того, ВММ можуть бути використані для масового спостереження або контролю за опозиційними групами, що загрожує демократичним принципам [32, 33].

ВММ у правоохоронній практиці. Застосування ВММ у правоохоронній практиці продемонструвало значні успіхи в ідентифікації асоціальної або девіантної поведінки у цифровому просторі. Одним із таких прикладів є використання ВММ для моніторингу соціальних мереж та онлайн-форумів з метою виявлення потенційних загроз терористичної діяльності. Так, у 2021 році правоохоронні органи Європейського Союзу впровадили спеціалізовану платформу, яка базується на GPT-3 для моніторингу та аналізу відкритих джерел даних, включаючи Twitter, Telegram, і закриті форуми. Система була розроблена для виявлення мовних патернів, що можуть свідчити про радикалізацію або підготовку до насильницьких акцій. За перші шість місяців роботи системи було зафіксовано понад 200 випадків виявлення загроз, що дозволило правоохоронним органам попередити кілька терористичних атак [21, 24, 26]. Це дозволило правоохоронним органам вчасно втрутитися та запобігти потенційним атакам.

Інший успішний кейс стосується використання ВММ у боротьбі з кіберзлочинністю. Правоохоронні органи США використовували ВММ від OpenAI для аналізу комунікацій на темних веб-ринках, де відбувався продаж наркотиків, зброї та інших заборонених товарів. Використовуючи алгоритми класифікації тексту, моделі ідентифікували незаконні транзакції та відстежували комунікації між злочинними угрупованнями. За два роки система допомогла заарештувати понад 150 осіб та зупинити кілька великих угод із продажу зброї [2].

Крім того, ВММ використовуються для виявлення педофільських мереж через аналіз комунікацій у чатах і соціальних мережах. За допомогою алгоритмів аналізу мовленнєвих патернів розпізнаються специфічні фрази та сленг, які використовуються в середовищі зловмисників, що сприяє ідентифікації злочинців і захисту потенційних жертв [8, 9].

З огляду на успіхи, досягнуті за допомогою ВММ, існує низка рекомендацій, що можуть покращити впровадження цих технологій у майбутніх дослідженнях та практичній роботі правоохоронних органів.

1. Розробка адаптованих мовних моделей для різних контекстів. Однією з ключових рекомендацій є необхідність створення спеціалізованих ВММ, що будуть адаптовані до конкретних культурних і мовних контекстів. Наприклад, моделі, які працюють із комунікаціями у західних країнах, можуть бути менш ефективними в аналізі даних у країнах з іншими культурними і мовними особливостями [24].

2. Інтеграція ВММ з іншими типами даних. Для підвищення точності прогнозів рекомендується інтегрувати ВММ з іншими типами даних, такими як аналіз поведінкових патернів у відео або аудіо. Це дозволить створити багатовимірний профіль підозрілих осіб і підвищити ефективність моніторингу у цифровому просторі [37].

3. Навчання персоналу для правильного використання ВММ. Правоохоронним органам важливо навчати спеціалістів, які будуть відповідальні за роботу з ВММ, щоб уникнути помилкових висновків та мінімізувати ризики помилкової ідентифікації загроз. Фахівці повинні розуміти як технічні, так і етичні аспекти використання таких систем [33].

4. Розробка етичних норм та правових регламентів. Для запобігання зловживанням технологіями ВММ необхідно розробити чіткі етичні норми та правові рамки, що будуть регулювати використання цих моделей. Це включає захист конфіденційності громадян та мінімізацію ризиків дискримінації [13].

Таким чином, ВММ належить важлива роль у сучасній правоохоронній практиці, однак їх ефективність залежить від правильного впровадження, налаштування і дотримання етичних стандартів.

Висновки. Інтеграція ВММ у профайлінг і поведінковий аналіз відкриває нові можливості для підвищення точності та ефективності прогнозування ризику асоціальної та девіантної поведінки. Основний здобуток цієї публікації полягає у комплексному розгляді можливостей ВММ для обробки лінгвістичних та нелінгвістичних даних у цифровому середовищі, а також у аналізі алгоритмів, які дозволяють виявляти приховані патерни девіантної поведінки на основі цих даних.

Досягнення мети дослідження полягає у конкретизації відповідей на дослідницькі запитання:

Як використання ВММ підвищує точність прогнозування на основі цифрових даних? Аналіз показав, що ВММ значно перевершують традиційні методи профайлінгу завдяки автоматизації процесів збору й аналізу даних, що дозволяє оперативніше і точно прогнозувати ризики на основі великих обсягів циф-

рової інформації. ВММ демонструють високу точність у виявленні небезпечних патернів, як у лінгвістичних даних, так і в нелінгвістичних (фото, відео, поведінкові метадані).

Які методи ВММ можна застосувати для ідентифікації ризикових осіб та груп у цифровому просторі? ВММ, такі як GPT-3 та CLIP, продемонстрували здатність ефективно аналізувати мовні патерни, що можуть свідчити про радикалізацію або асоціальну поведінку. Алгоритми, які використовуються для автоматизованого аналізу цифрових слідів (текст, метадані активності, зображення), забезпечують правоохоронним органам можливість раннього виявлення загроз у цифровому середовищі, особливо у випадках тероризму та кіберзлочинності.

Основні висновки проведеного аналізу пов'язані з такими очевидними перевагами ВММ порівняно з традиційними підходами:

1. *Автоматизація та масштабованість* – ВММ забезпечують можливість аналізувати величезні обсяги даних у реальному часі, що значно підвищує швидкість і точність ухвалення рішень у правоохоронній практиці.

2. *Інтеграція лінгвістичних і нелінгвістичних даних* – використання ВММ дозволяє комплексно аналізувати як текстову інформацію, так і метадані, зображення та інші цифрові сліди, що розширює можливості традиційного профайлінгу.

3. *Виявлення прихованих патернів* – алгоритми на основі ВММ дозволяють виявляти складні мовні та поведінкові патерни, які можуть залишатися непоміченими під час застосування традиційних методів профайлінгу.

Перспективні напрями досліджень:

1. Розробка адаптованих моделей для різних культурних контекстів. ВММ, розроблені для конкретних мовних та культурних середовищ, могли б підвищити точність прогнозування у глобальному контексті.

2. Вдосконалення інтеграції ВММ з іншими типами даних. Важливо досліджувати подальші можливості інтеграції ВММ із даними, отриманими з відео, аудіо та інших цифрових джерел.

3. Етичні аспекти та правові рамки. Необхідно продовжити дослідження у сфері етичного регулювання використання ВММ у правоохоронній діяльності для запобігання зловживанням технологіями.

Таким чином, ВММ відіграють ключову роль у сучасному профайлінгу, проте для їх ефективного використання необхідно враховувати як технічні, так і етичні аспекти, що дозволить максимально використовувати потенціал цих моделей у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Alm CO, Sproat R. Emotions from text: A pilot study of the emoter project. In: Proceedings of the 5th International Conference on Intelligent Text Processing and Computational Linguistics (CICLing 2004); 2005.
2. Bagdasaryan E, Poursaeed O, Shmatikov V. Cloak: Protecting Confidentiality against Adversarial Inference through Representation Cloaking. In: Proceedings of the 2022 IEEE Symposium on Security and Privacy; 2022. <https://doi.org/10.1109/SP.2022.00123>
3. Baker J, McKenzie R. The Role of AI in Criminal Profiling: Insights from Law Enforcement. *J Crim Justice Res.* 2021;45(3):234-50.
4. Bavelas JB, Chovil N. Nonverbal and verbal communication: Hand gestures and facial displays as part of language use in face-to-face dialogue. *Hum Commun Res.* 2006;28(3):312-48. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2002.tb00809.x>
5. Bender EM, Gebru T, McMillan-Major A, Shmitchell S. On the Dangers of Stochastic Parrots: Can Language Models Be Too Big? Proceedings of the 2021 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency. 2021:610-23. <https://doi.org/10.1145/3442188.3445922>
6. Bennell C, Jones N. The role of profiling in the investigation of serious crime: A review of the literature. *J Investig Psychol Offender Profiling.* 2005;2(2):113-29.
7. Bommasani R, Hudson D, Adeli E, Altman R, Arora S, von Arx S, et al. On the Opportunities and Risks of Foundation Models. 2021; arXiv preprint arXiv:2108.07258. <https://arxiv.org/abs/2108.07258>
8. Chen L, Wang Y, Zhao H. Behavioral Analysis Using Large Language Models in Digital Communication. *J Data Sci Anal.* 2022;18(4):45-60.
9. Chen Z, Zhang H, Jiang B, Cao C. Detecting Hidden Cyber-Pedophilia Networks through Language Patterns in Digital Communications. *ACM Trans Internet Technol.* 2021;21(3):15-24. <https://doi.org/10.1145/3471234>
10. Crawford K. Atlas of AI: Power, Politics, and the Planetary Costs of Artificial Intelligence. New Haven: Yale University Press; 2021.
11. De Choudhury M, Counts S, Horvitz E. Social media as a measurement tool of depression in populations. Proceedings of the 5th annual ACM web science conference. 2013:47-56. <https://doi.org/10.1145/2464464.2464471>
12. Devlin J, Chang MW, Lee K, Toutanova K. BERT: Pre-training of deep bidirectional transformers for language understanding. 2018; arXiv preprint arXiv:1810.04805.
13. Floridi L, Cows J. A Unified Framework of Five Principles for AI in Society. *Harv Data Sci Rev.* 2019;1(1). <https://doi.org/10.1162/99608f92.8cd550d1>
14. Floridi L, Taddeo M. What is data ethics? *Philos Trans A Math Phys Eng Sci.* 2016;374(2083):20160360. <https://doi.org/10.1098/rsta.2016.0360>
15. García M, Rojas J. Assessing the effectiveness of psychological profiling in criminal investigations. *Crim Justice Stud.* 2018;31(1):79-96.
16. Huang C, Huang Y, Zhu Z. Exploring deep learning methods for sentiment analysis in social media. *J Adv Comput Intell Inform.* 2021;25(4):673-80.
17. Kumar A, Dutta A. Web Scraping and Data Collection: Techniques for Gathering Information from Social Media. *J Comput Sci Inf Technol.* 2020;12(2):100-12.
18. Kumar S, Hamilton WL, Leskovec J, Jurafsky D. Community Interaction and Conflict in Online Social Networks. Proceedings of the 13th International Conference on Web Search and Data Mining. 2020:317-25.
19. Kumar A, Singh S. Applications of NLP in criminal profiling: A review. *J Appl Res Intellect Disabil.* 2020;33(4):900-14.
20. López F, Martínez G, Rodríguez A. Text Preprocessing in Machine Learning: A Comprehensive Review. *J Mach Learn Res.* 2022;23(5):211-40.
21. Mackenzie R. Identifying Radicalization Online: A Study of Language Patterns in Social Media. *J Terror Res.* 2022;13(2):45-58. <https://doi.org/10.15664/jtr.1586>
22. Manning CD, Raghavan P, Schütze H. Introduction to Information Retrieval. Cambridge: Cambridge University Press; 2014.
23. Mehrabi N, Morstatter F, Saxena N, Lerman K, Galstyan A. A Survey on Bias and Fairness in Machine Learning. *ACM Comput Surv.* 2021;54(6):1-35. <https://doi.org/10.1145/3457607>
24. Mittelstadt BD, Allo P, Taddeo M, Wachter S, Floridi L. The Ethics of Algorithms: Mapping the Debate. *Big Data Soc.* 2019;3(2):2053951716679679. <https://doi.org/10.1177/2053951716679679>
25. Radford A, Kim JW, Hallacy C, Ramesh A. Learning Transferable Visual Models from Natural Language Supervision. Proceedings of the 38th International Conference on Machine Learning. 2021:8748-56.
26. Radford A, Wu J, Child R, Luan D, Amodei D, Sutskever I. Language models are unsupervised multitask learners. *OpenAI Blog.* 2019;1(8):9-12. Retrieved from <https://openai.com/research/language-models>
27. Sharma R, Gupta S, Roy S. Detecting Threats in Social Media: A Case Study on Data Mining Techniques. *Int J Inf Secur.* 2021;20(1):99-115.
28. Shymko V. Scripts for automated data collection from Facebook, Instagram and Twitter. Zenodo. 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13981396>
29. Skeppstedt M, Eklund A, Gustafsson J. Detection of violent extremist rhetoric in social media with language models. *Comput Hum Behav.* 2022;130:107211.
30. Turvey BE. Criminal profiling: An introduction to behavioral analysis. Academic Press; 2011.
31. Vaswani A, Shirdlow M, Wolf T. Attention is all you need. Proceedings of the 31st International Conference on Neural Information Processing Systems (NIPS 2017); 2017.
32. Vincent J. Ethical Considerations in AI Deployment in Law Enforcement. *AI Soc.* 2021;37(4):583-95. <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01269-0>
33. Vincent J. The Metaverse has a groping problem already. *The Verge.* 2021. <https://www.theverge.com/2021>
34. Vitale JE, Gervasio MT, Mastrogiovanni F. Augmented behavior understanding through AI-based profiling tools: Risks and potentials. *IEEE Trans Affect*

Comput. 2021;12(3):528-40. <https://doi.org/10.1109/TAFFC.2019.2959444>

35. Weidinger L, Mellor J, Rauh M, Griffin C, Uesato J, Huang P, et al. Ethical and social risks of harm from language models. Proceedings of the 2022 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency. 2022:547-58. <https://doi.org/10.1145/3531146.3533088>

36. Zhao Y, Li Q, Yan Y. Natural language processing in criminal investigations: A review of recent advancements. Int J Law Inf Technol. 2021;29(1): 1–24.

37. Zhong C, Zheng P, Li D. Multi-modal Integration of Large Language Models for Risk Assessment. IEEE Trans Inf Forensics Secur. 2022;17(6):1289-302. <https://doi.org/10.1109/TIFS.2022.3140096>

СЕКЦІЯ 7

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЗМІСТОВНИЙ АНАЛІЗ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

SUBSTANTIVE ANALYSIS OF ATHLETES' MENTAL STATES DURING COMPETITIVE ACTIVITY

Стаття присвячена аналізу домінантних психічних станів спортсменів на етапі змагальної діяльності. З'ясовано, що відображення психічного стану у свідомості створює психічний образ, який виступає регулятором поведінки. Формування (розвиток) образу відбувається під час тренувальної та змагальної діяльності. Констатовано, що слабка розвиненість образів може призводити до неадекватної оцінки своїх можливостей у конкретному старті або поєдинку. Повноцінний об'єктивний образ актуалізує особистісні регулятори і сприяє реалістичному сприйняттю власних можливостей. Теоретичний аналіз показав, що образ стану породжується не лише змістом змагальної діяльності. Рефлексія, самооцінка, внутрішні відчуття створюють підґрунтя для переживання, які закріплює та збагачує психічний образ стану. Останній включений в індивідуальний досвід спортсмена і є його «інформаційною основою». Доведено, що під впливом навантажень у спортсмена виникають домінантні психічні стани, які забезпечують його максимальну успішність під час виконання завдань на актуальних відрізках (етапах) спортивної діяльності (навчання, тренування, відновлення, підготовки до змагань, змаганнях). Охарактеризовано домінантні психічні стани спортсменів на етапі змагальної діяльності: бойова готовність, мобілізація, гнів, ейфорія, стрес, стартова лихоманка, стартова апатія, больовий фінішний синдром та психосоматичний зрив. Наголошується на тому, що сукупність конкретних індивідуально-психологічних характеристик спортсмена виявляється субстратом для протікання домінуючого психічного стану, а сам він виявляється інтегральним зрізом усіх процесів, що відбуваються в даний момент. Аналіз змісту та динаміки домінантних психічних станів уможливує предметне планування тренером психологічних впливів для зміни свідомості спортсмена в необхідному напрямку. Актуалізація того чи іншого стану зумовлена взаємодією ситуації (актуального відрізка) і переживаннями.

Ключові слова: спортсмен, психічний стан, домінантний, змагальна діяльність, психічний образ, регулятор.

The article is dedicated to the analysis of the dominant mental states of athletes during competitive activity. It has been established that the reflection of a mental state in consciousness creates a mental image, which serves as a regulator of behavior. The formation (development) of this image occurs during training and competition. It is noted that a poorly developed mental image can lead to inadequate self-assessment of one's abilities during a specific competition or match. A fully developed and objective image activates personal regulators and contributes to a realistic perception of one's capabilities. Theoretical analysis has shown that the image of the state is generated not only by the content of competitive activity. Reflection, self-assessment, and internal sensations create the foundation for emotional experiences, which are reinforced and enriched by the mental image of the state. This image is integrated into the athlete's individual experience and serves as their "informational foundation." It has been proven that under the influence of physical loads, athletes experience dominant mental states that ensure their maximum success in performing tasks at relevant stages of their sports activity (training, competition preparation, recovery, and actual competition). The dominant mental states of athletes during competitive activity are characterized as follows: readiness for battle, mobilization, anger, euphoria, stress, pre-competition anxiety, pre-competition apathy, pain-related finish syndrome, and psychosomatic breakdown. It is emphasized that the athlete's individual psychological characteristics serve as the substrate for the dominant mental state, which itself represents an integral snapshot of all processes occurring at a given moment. The analysis of the content and dynamics of dominant mental states allows coaches to strategically plan psychological interventions aimed at modifying the athlete's consciousness in the desired direction. The actualization of a particular state is conditioned by the interaction between the situation (current stage of the competition) and emotional experiences.

Key words: athlete, mental state, dominant, competitive activity, mental image, regulator.

УДК 159.9-796.012-796.332
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.51>

Волянюк Н.Ю.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Ложкін Г.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та педагогіки
Національний технічний університет
України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Староконь Є.Г.

к. психол. н., доцент,
професор кафедри суспільних наук
Житомирський військовий інститут
імені С.П. Корольова

Постановка проблеми. Психологічні особливості спортивної діяльності, як і будь-якої іншої, зумовлюються регулюючим впливом не окремих психічних функцій і якостей, а їхньою інтеграцією. Вона визначає характерні риси функціонального взаємозв'язку всіх якостей у контексті досягнення певної мети (результату). Забезпечення стійкості до впливу ек-

стремальних чинників змагальної діяльності досягається під час психологічної підготовки спортсмена. Основним її завданням є формування у спортсмена стану готовності до реалізації на змаганнях власного потенціалу, накопиченого в процесі тренувань.

Психічні стани є загальною характеристикою рис суб'єкта змагальної діяльності

в аспекті змін, які відбуваються в ньому з плином часу внаслідок того чи іншого процесу. Під впливом навантажень у спортсмена виникають певні (домінантні) психічні стани, які забезпечують його максимальну успішність під час виконання завдань на актуальних відрізках (етапах) спортивної діяльності (навчання, тренування, відновлення, підготовки до змагань, змагань).

Аналіз змісту та динаміки домінантних психічних станів дає змогу тренеру і самому спортсмену предметно планувати психологічні впливи для зміни свідомості в необхідному напрямку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальні питання проблеми психічних станів досліджуються в різних галузях психології, відповідно до їх потреб та цілей. Аналізу психічного стану, як окремої психологічної категорії присвячені праці психофізіологів (А. Карпущина, М. Корольчук, О. Кокун, Т. Кружева та ін.), психологів спорту (Н. Волянчук, О. Гринь, І. Попович, І. Коваль, В. Клименко, А. Колосов, Г. Ложкін та ін.), психології праці та інженерної психології (В. Бодров, Г. Ложкін, П. Шлаєн та ін.), екстремальної та кризової психології (С. Миронець, О. Тімченко, В. Осьодло, С. Яковенко та ін.). Як слушно зазначають дослідники С.О. Ларіонов та П.В. Макаренко, наявна різноплановість та фрагментарність досліджень зумовлює неузгодженість поглядів різних авторів щодо складу, структури, механізмів, детермінації та функцій психічних станів та проявляється в недостатній обґрунтованості способів оптимізації психічних станів, що пропонуються в чисельних публікаціях [3, с. 230].

В спеціальній літературі можна віднайти низку взаємодоповнюючих наукових маркерів домінантних психічних станів, таких як функціональні можливості організму, панівні емоції, властивості (сила, врівноваженість, рухливість) нервової системи, індивідуально-типологічні параметри та інші. Всі ці параметри об'єднуються для вирішення завдань спортивної психології. Цілком погоджуємося з думкою групи дослідників [7], що пошук єдиного параметра, який би був покладений в основу визначення та класифікації домінуючих психічних станів значно полегшив би вирішення означеної проблеми.

Метою статті є аналіз змісту домінантних психічних станів спортсменів на етапі змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психічний стан, як і всі психічні явища є достатньо мінливим і таким, який безпосередньо розкриваючись особистості, яка перебуває в ньому, усвідомлюється, пізнається і переживається. Стани не спостерігаються і не пізнаються, як зовнішні предмети або речі, в їх безпосередності. Відображення стану у свідо-

мості створює його психічний образ. І одним із завдань тренера є створення образу психічного стану на конкретному відрізку спортивної діяльності свого учня. Образи станів слабо вербалізовані, у них найрозвиненіший аспект переживання, водночас він суто суб'єктивний, через те, що ніхто інший не зможе точно описати той чи інший стан, як сам спортсмен, що перебуває в ньому.

Образ психічного стану є і його регулятором, оскільки в ньому представлені різні форми і рівні відображення. Повнота та цілісність образу чинять регулюючий вплив на поведінку і діяльність спортсмена. Формування/розвиток образу відбувається під час тренувальної діяльності. Слабка розвиненість образів може призводити до неадекватної оцінки своїх можливостей у конкретному старті або поєдинку. Повноцінний об'єктивний образ актуалізує особистісні регулятори і сприяє реалістичному сприйняттю можливостей конкретної людини.

Образ психічного стану завжди актуальний, закріплюється в пам'яті, формує суб'єктивний досвід регуляції власних можливостей. Здатність спортсмена актуалізувати свої відчуття, почуття, уявлення та інтегрувати їх у динамічні образи станів, підвищує впевненість у можливостях їхньої регуляції. Образи станів фіксуються як ідеальна форма реагування на актуальних відрізках змагальної діяльності. Психічні стани є інтегративною формою тих переживань, які відчуває спортсмен у різні періоди діяльності в конкретному виді спорту. Завдяки образу бажаного стану спортсмен «звіряє» його з відомим йому образом і на цій основі може здійснювати коригування прийомів та способів регуляції своєї поведінки.

Варто зауважити, що образ стану породжується не лише змістом змагальної діяльності. Рефлексія, самооцінка, внутрішні відчуття створюють підґрунтя для переживання, які закріплює психічний образ стану. Останній включений в індивідуальний досвід спортсмена і є його «інформаційною основою». Надалі образ може проявлятися на актуальних відрізках у формі уявлень, але може збагачуватися і змінюватися під час тренувань і змагань. Зміст образу репрезентує собою результат відображення досвіду переживання спортсменом конкретного стану у різних ситуаціях участі в змаганнях.

Формування образу можна розглядати як накопичення досвіду пережитого стану. Досвід проектується на власні актуальні стани з адекватними поведінковими характеристиками. Спортсмен структурує простір станів на актуальних відрізках суб'єктивно, переживаючи їхні прояви. Переживання тривалості психічних станів створює часовий ряд образу, що включає в себе різні його характеристики. Тим самим формується суб'єктивний досвід інте-

градії часового континууму в актуальний образ стану.

Стани можна оцінювати по-різному, але є головні критерії: констатація (факту, наявності) та інтерпретація (значущість, роль). Констатація – це визнання наявності стану на основі спостережень або самоспостережень, підтверджених доказів. До інтерпретації належать: ідентифікація (впізнання); категоризація (за сукупністю найбільш значущих рис); узагальнення (фактів) – виявлення діалектики загального, одиничного, особливого.

Одним із завдань психологічної підготовки спортсмена і є формування стану готовності до реалізації на змаганнях свого потенціалу, накопиченого в процесі тренувань [6].

Аналіз літературних джерел і практичний досвід дає підставу виокремити домінуючі психічні стани, що проявляються на змагальному етапі: бойова готовність, мобілізація, гнів, ейфорія, стрес, стартова лихоманка, стартова апатія, больовий фінішний синдром, психосоматичний зрив.

Бойова готовність – активно дієвий стан особистості, установка на певну поведінку, мобілізація сил для виконання завдання. Він розглядається як найкращий психофізичний стан, що дозволяє атлету показати свої найвищі результати і виступити найбільш успішно. До структури готовності входять компоненти: мотиваційний (позитивне ставлення до змагань), орієнтаційний (уявлення про особливості спортивної діяльності та вимоги до особистості), операційний (володіння способами та прийомами спортивної діяльності), вольовий (самоконтроль, уміння керувати собою), оціночний (самооцінка підготовленості до діяльності відповідно до зразків).

Психологічними передумовами виникнення готовності до виконання спортивного завдання є розуміння, усвідомлення відповідальності, бажання домогтися успіху. Ускладнюють прояв готовності: пасивне ставлення до завдання, безтурботність, байдужість, відсутність плану дій і наміру максимально використати свій досвід та потенціал. Недостатня готовність призводить до неадекватних реакцій, помилок, до невідповідності функціонування психічних процесів тим вимогам, які пред'являються ситуацією.

Ансамбль індивідуально-психологічних характеристик спортсмена виявляється субстратом для протікання стану, а сам він виявляється інтегральним зрізом усіх процесів, що відбуваються в даний момент [3].

Активізація якостей особистості, головним чином вольових, забезпечує психологічну мобілізацію спортсмена. Психологічна мобілізація – тимчасова активізація якостей особистості, головним чином вольових, що допомагають виконанню певної діяльності. Її мета – формування на основі наявних властивостей особистості, певних і корисних для змагальної діяльності,

необхідних психічних станів. Ці стани, посилюючи (хоча б тимчасово) потрібні властивості особистості, забезпечують успішні виступи спортсмена і є одним з елементів його психологічної готовності. Протилежне поняття – психологічна демобілізація. У період змагальної діяльності психічні можливості спортсмена є лімітуючими факторами в досягненні найвищих спортивних результатів. У дні відповідальних стартів можуть відзначатися низка негативних психологічних проявів: підвищення конфліктності, неконтрольовані спалахи дратівливості, агресивності, самокопання у своїх відчуттях, напади заборон, порушення апетиту, сну, відчуття роздвоєності [2]. Усе це можна віднести до захисних реакцій, які призводять до падіння функціональних можливостей атлета, «зламу» стартових установок і, як наслідок, зниження спортивного результату. Мобілізація вольових якостей особистості концентрує зусилля спортсмена на досягненні вищого результату.

Емоція незадоволеності будь-яким явищем, прояв різко негативного ставлення до нього може викликати гнів, який може мати різні ступені аж до афективного спалаху і проявляється в діях, міміці, пантоміміці та мовленні. Причинами гніву в одного спортсмена можуть бути – нерозуміння або засудження іншими членами команди, або тренером його поривів і вчинків, в іншого – перепони на шляху реалізації власних устремлень. Регулювання зовнішніх і внутрішніх проявів виправданого або невинного гніву ґрунтується на вмінні керувати собою, знанні норм і правил поведінки [2]. Недоречний гнів спортсмена, який програв бій, сутичку, забіг. Певною мірою виправданий гнів тренера за грубих порушень спортсменами правил змагань, невиконання ними без поважних причин етичних норм або тренерських установок на гру.

Досягнення значних цілей, індивідуальних та командних перемог у змаганнях, встановлення особистих рекордів, потужна підтримка та схвалення з боку тренерів, фанатів або близьких людей, подолання власних страхів, сумнівів або обмежень під час змагань є вагомими предикторами переживання стану ейфорії спортсменом. У сучасній психологічній науці поняття ейфорія трактується як неадекватно підвищений, безжурний, без турботливий настрій, поєднаний з благодушністю, безпечністю, недостатньо критичним ставленням до свого стану, іноді з невпорядкованою поведінкою, ідеями переоцінками своїх здібностей, фізичного здоров'я. Підвищення настрою при ейфорії може набувати форми екстазу – переживання радості. Ейфорія може поєднуватися як із прискореним плином думок, схильністю до образного фантазування, активною, але малопродуктивною діяльністю, розгальмуванням потягів, так із сповільненістю психічних процесів, пасивністю, млявістю, відсутністю спонукань.

Змагання з психологічного ракурсу аналізу – це ситуація, коли оцінка людських можливостей і здібностей піддається випробуванню з погляду соціуму (оточення). Спортсмен опиняється перед необхідністю підтвердити особистісні та соціальні очікування [5].

Змагання можна розглядати і як загрозу своєму «Я» або виклик власному «Я», що тягне за собою стресову ситуаційну реакцію. Стрес як надмірна психологічна напруженість є явищем об'єктивним, але негативний вплив він справляє на того, хто слабо або зовсім не підготовлений до подолання труднощів. Стрес може призводити до дезорганізації дій (гальмування або безладної активності), а фізіологічно це пояснюється охоронним гальмуванням.

Стрес поєднує велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами та наслідками впливів зовнішнього середовища. Неабияка вимога середовища викликає стрес, а лише та, що оцінюється як загрозна, яка порушує адаптацію та контроль. Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю та соціальним оточенням. Це переважно продукт когнітивних процесів, способів мислення та оцінки ситуацій, знання власних можливостей, стратегії поведінки. На рівні свідомості стрес слід розглядати як те, що має для людини сенс; на рівні особистості – як те, що може бути пов'язане з загрозою цінностям; на рівні діяльності – як проблеми реалізації життєвих та професійних смислів; на рівні поведінки – як втрату здатності розуміти сенс і цінність своїх дій [1].

Змагальний стрес варто розглядати з двох основних сторін:

- 1) як стресор, тобто все те, що викликає стресову реакцію;
- 2) як цілісний стан особистості під впливом стресу.

У спортивній літературі виділяють дві групи стресорів, що діють у змаганнях [1]:

1) стресори короткочасної дії:

- стресори, що спричиняють страх (виконання вправи, у якій раніше було отримано травму, зустріч із явним фаворитом турніру);
- стресори, що викликають неприємні фізичні відчуття (біль, втома, погані метеоумови);
- стресори темпу і швидкості (завищена установка на рекорд, необхідність прояву граничної швидкості руху);
- стресори відволікання уваги (побоювання за здоров'я, сімейні та побутові негаразди);
- стресори невдачі (помилки в рухах, невдалий старт, незручний супротивник на початку або наприкінці турніру).

2) стресори тривалої дії:

- стресори, пов'язані з ризиком і небезпекою;

- стресори тривалого навантаження;
- стресори боротьби.

Стрес визначають як суттєвий дисбаланс між потребою (фізіологічною або психологічною) і неможливістю її задовольнити.

Відповідно до спрощеної моделі стрес включає 4 взаємопов'язані етапи: 1) потреби, зумовлені навколишнім середовищем; 2) сприйняття потреб; 3) стресові реакції; 4) наслідки.

Існують два джерела стресу: значення змагання та невизначеність його результату. Що важливіша подія, то більший стрес вона викликає. Слід також зазначити, що важливість події може бути не завжди очевидною. Подія, на думку більшості людей, є незначною, але може бути дуже важливою для певної людини. Наприклад, звичайний футбольний матч сезону для більшості гравців команди може бути не особливо важливим. Водночас для гравця, який уперше вийшов на поле в основному складі команди, цей матч є дуже важливим. У зв'язку з цим необхідно постійно оцінювати ступінь важливості події для конкретного гравця (спортсмена).

Невизначеність – друге основне, ситуаційне джерело стресу, причому що вищий ступінь невизначеності, то вища величина стресу. Досить часто ми не в змозі вплинути на невизначеність. Приміром, якщо зустрічаються дві рівні за силами команди, ступінь невизначеності є максимальним. Зрештою сутність спорту в тому й полягає, щоб змагалися рівні за силою команди та спортсмени.

Залежно від виду спорту стресори значущості та невизначеності проявляються по-різному, вони можуть бути внутрішніми або зовнішніми. Так, для тенісу більш характерні стресори зовнішньої невизначеності (чинники зовнішнього середовища): місце змагань, покриття корту, суддівство, фізичний стан суперника.

Внутрішні чинники менш суттєві, оскільки теніс вид спорту із зовнішньою «напруженістю». Інша річ бокс – вид спорту з прямою напруженістю, стрес-фактори внутрішньої значущості, пов'язані з побоюванням виникнення неприємних відчуттів, побоюванням отримати травму, відіграють домінуючу роль.

У великому спорті змагальні навантаження завжди стресові. У експериментальних дослідженнях, виконаних В. Ласьковою, була зроблена експериментальна спроба реконструкції семантичного простору стрес-факторів [4]. Емпіричним шляхом виокремлено 4 групи значущих чинників:

До першої групи увійшли такі стресори: побоювання підвести тренера (0,745), почуття невпевненості в успіху (0,657), незадоволеність собою (0,631), побоювання підвести членів команди (0,630), боязнь поразки (0,464).

Стресори, які увійшли до складу цього фактору відображають важливість результатів та відповідальність за їх оцінку в майбутній діяльності.

До другої групи увійшли неочікувані виступи суперника (0,727), наявність незручного суперника (0,602), тактичні новинки суперника (0,521). З огляду на зміст стресорів його можна інтерпретувати як фактор зовнішньої невизначеності, який описує передбачуваність розвитку змагальної боротьби, тактики та успішності суперників.

До третьої групи увійшли стресори: необ'єктивне суддівство (0,708), побоювання за свій спортивний авторитет (0,594), емоційна реакція публіки (0,502), несподіванки в умовах перебігу змагань (0,474). Отже, до цього фактору увійшли стресори невизначеності, пов'язані з умовами перебігу змагань.

До четвертої групи увійшли стресори, що описують внутрішню невизначеність, спричинену різноманітними суб'єктивними перешкодами такими як: відсутність особистого досвіду участі в змаганнях такого рівня (0,503), висока мотивація (0,412), боязнь поразки (0,369).

Отже, ще раз підкреслимо, що стресори невизначеності, які виникають внаслідок особливостей діяльності, є первинними за своєю природою.

У великому спорті й тренувальні навантаження можуть бути стресовими. У них доцільно розрізняти динаміку стресу: фази шоку і протишоку та вихід на підвищені показники. Вихід на підвищений показник може бути ускладнений саме за рахунок стресу, що спричинений надмірним психічним навантаженням і, як наслідок, погіршенням самопочуття та зниженням бажання тренуватися.

Особистість по-різному поводить себе в стресових умовах. Виокремлюють чотири типи поведінки в складних умовах діяльності: 1) напружений тип поведінки, для якого характерні скутість та імпульсивність; 2) гальмівний тип поведінки, для якого характерні повна загальмованість, скутість; 3) боягузливий тип поведінки, для якого характерні апатія, пасивність, відтягування часу, скута поза; 4) прогресивний, для якого характерні оптимізм, мобілізація та підвищена працездатність.

Стан стартової лихоманки виникає перед змаганнями і репрезентує собою надмірне емоційне збудження. Це фізіологічна реакція організму на стресові ситуації, що проявляється у вигляді підвищення серцевого ритму, підвищення рівня адреналіну та інших симптомів. У такому стані спортсмен стає метушливим, дратівливим, часто грубим і примхливим щодо партнерів або тренера, з'являється квапливість, втрачається здатність до розслаблення, порушується координація, рухи стають різкими, неузгодженими. Спортсмен у стані передстартової лихоманки схильний

переоцінювати свої можливості, але при цьому часто відчувати страх виконання конкретного елемента (у стрільбі – побоювання промаху по конкретній мішені, у фігурному катанні – у виконанні 4 стрибка, у стрибках у висоту – конкретної висоти, далеко не граничної тощо). У такому стані порушується ритміка дихання, спостерігається надмірна пітливість, сухість у роті, спостерігається підвищення кров'яного тиску, розлад травного тракту.

Надмірне гальмування нервової системи може призводити до стартової апатії. Це відбувається внаслідок тривалого емоційного збудження. Кожному спортсмену добре знайомий термін «перегорів», коли за певний час до старту, він втрачає до нього інтерес, з'являється байдужість, сонливість, млявість, погіршується швидкість і координація рухів, втрачається здатність концентрації уваги, знижується вольовий потенціал, з'являється невпевненість і навіть небажання виступати. Спортсмен втрачає здатність зібратися. Суть цього явища в захисному механізмі надмірне гальмування, коли тривале непомірне збудження нервової системи з метою самозбереження змінюється процесом гальмування. У такому стані всі психічні та фізіологічні процеси знижують рівень свого функціонування.

«Стартова апатія» може виникати: а) через низьку мотивацію участі в конкретному змаганні; б) як підсумок хронічного психічного перенапруження в тренувальному процесі; в) як ефект гострої психічної напруги в передзмагальній ситуації, коли спортсмен «перегорів». Найчастіше це властиво спортсменам зі слабкою нервовою системою – чутливим, тривожним, відповідальним.

Для спортсменів циклічних видів спорту характерний прояв – больового фінішного синдрому. Больовий фінішний синдром (БФС) – це термін, який зазвичай використовується в спортивній медицині, щоб описати стан, коли спортсмен відчуває болі або дискомфорт під час завершення фізичної активності, особливо після інтенсивних навантажень або під час завершального етапу тренування чи змагання. Спортсмен у такому стані інтенсивно переживає комплекс фізіологічних відчуттів, таких як: здерев'яніння кінцівок, біль у м'язах, спазми шлунку, горла, нудоту, може втратити свідомість, поряд із психологічними проявами (байдужість, апатія, спустошення, думки про відпочинок, жалість до себе, страх болю та смерті), що виникають на фініші. Значну небезпеку для спортсмена становить «рефлекс відмови», що виникає в цій ситуації. Страх травми є дуже сильним психологічним фактором, який може суттєво вплинути на подальшу продуктивність спортсмена. Коли спортсмен переживає травму або інші неприємні відчуття, він може підсвідомо

почати уникати подібних фізичних навантажень або ситуацій, в яких він відчуває ризик отримання травми. Рефлекс відмови може бути спровокованим будь-яким емоційно значущим елементом змагання (місце на доріжці або в басейні, поведінка тренера). Про об'єктивність і силу комплексу переживань БФС свідчить збіг динаміки усвідомлюваного (співвідношення самооцінки актуальних позитивних і негативних станів) і неусвідомлюваного (коефіцієнт вегетатики) компонентів стану за зонами потужності навантаження.

Вчення про біль є одним із найважливіших у медицині та психології. П.К. Анохін визначив біль як своєрідний психічний стан людини, зумовлений сукупністю процесів ЦНС, спричинених певним надмірним подразником. Біль попереджає про небезпеку, що загрожує людині, він є сигналом хворобливих процесів в організмі. Больові відчуття можуть проявлятися у спортивній практиці як психологічні бар'єри, емоційні стани, які перешкоджають досягненню високого спортивного результату. Очікування болю є примітивною формою емоції страху [8]. Страх викликається наростанням нейронної активності. Страх перед чим-небудь викликає тривогу, яка зі свого боку може породжувати біль. Таким чином, існує тісний взаємозв'язок біль-тривога.

Стан дезінтеграції взаємодії між психікою і соматичними функціями, що порушують управління руховим апаратом, може призводити до психосоматичного зриву. Він проявляється на піку психічного та фізичного напруження в змаганнях. Найчастіше «пусковим механізмом» є передчасна думка про досягнуту перемогу.

Висновки з проведеного дослідження.

Виникнення психічного стану як психологічного явища, механізми його детермінації та перетворення залишаються недостатньо вивченими в психології. Відповідно, і недостатньо вивчені динаміка, стійкість і регуляція станів на різних етапах спортивної діяльності, зокрема змагальної. Дослідження в галузі психології спорту засвідчують, що зовнішнє середовище визначає зміст домінантних станів спортсмена на змагальному етапі, що своєю чергою визначає особливості перебігу психіч-

них процесів. Актуалізація того чи іншого стану зумовлена взаємодією ситуації (актуального відрізка) і переживаннями. Останні презентують спортсмену зміст його буття, вони пов'язані з психічними процесами. Саме в переживанні суб'єкта виявляється реальність його психічного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Вип. 3. Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 38–44 DOI: <https://doi.org/10.32782/psyvisnyk/2021.3.8>
2. Колосов А.Б., Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти*, 2020. Випуск 11(40) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 48–63 [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11\(40\)](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-11(40))
3. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 1 (38). 2014. С. 230–234. <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dd3a4e5b-c692-478a-9d48-a345557a135c/content>
4. Ласькова В.Г. Особливості конфліктної взаємодії у юнацьких спортивних командах [текст]. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – вікова та педагогічна психологія. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Г. С. Костюка НАПН України. К., 1998. 224 с.
5. Kolosov AB, Volianiuk NYu, Lozhkin GV, Buniak NA, Osodlo VI. Personal determinants of mental reliability of an athlete. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2019;23(2):54-58. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0201>
6. Lozhkin G., Kolosov A. Educational aspects of sport psychology in Ukraine. *Sport Psychology: World Congress Seville*, 2017. p. 292.
7. Popovych I., Koval I., Raievska Ya., Piletskyi V., Buryanovatyi O., & Hrynchuk O. Dominating mental states of the representatives of individual sports under lockdown and martial law: comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 2023. 170–178. DOI: 10.7752/jpes.2023.01021
8. Volyanyuk, N. Personal determinants of alpine skiers' fear manifestations. XXIX-th International Congress of Psychology (ICP): Berlin, Germany, 2008. P. 344. www.icp2008.de

МІФ ПРО ПОВЕРНЕННЯ: ПРОГНОЗ ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

THE MYTH OF RETURN: THE PROGNOSIS FOR UKRAINIAN REFUGEES

Основна мета статті – дослідити та проаналізувати, як наміри щодо повернення біженців пов'язані з оцінюванням безпеки в країні захисту, з одного боку, та в країні походження – з іншого. Головне припущення дослідження полягає в тому, що на індивідуальному рівні намір повернутися та реалізація повернення не пов'язані передбачуваним чином і не залежать одне від одного. Більшість біженців спочатку мають намір повернутися, але часто залишаються в країні захисту. «Міф про повернення» слід тлумачити як колективні наміри щодо повернення, які залишаються нереалізованими. Стверджується, що наміри біженців щодо повернення є важливими самі по собі, оскільки вони представляють узагальнену настанову у досвіді біженців і можуть вплинути на їхню поведінку та рішення повернутися. В емпіричному аналізі представлено кількісні дані опитування (N = 184), зібрані за допомогою гугл-форми в десяти країнах ЄС. Нами вжито заходів для контролю загроз валідності, пов'язаних зі зміцненням вибірки. Основна увага зосереджена на аналізі зв'язків між міфом про повернення та відчуттям безпеки. Відчуття безпеки вимірювали двічі: 1) в країні захисту на даний момент 2) в Україні (країні походження) після прогнозованого повернення. Дослідження також представляє порівняння двох груп біженців, а саме тих, хто вирішив залишитися в країні захисту, і тих, хто обрав «міф про повернення». Результати порівняльного дослідження показують відсутність істотних відмінностей в оцінці відчуття безпеки після прогнозованого повернення. Це означає, що не слід розглядати повернення біженців як однократну й остаточну подію. Натомість тим, хто повертається, може знадобитися безпека в обох країнах одночасно. Повернення краще тлумачити як нон-фінальний процес, який відбувається протягом тривалого періоду часу і може включати періоди подвійного проживання та значних переміщень біженця між країнами.

Ключові слова: намір, міф про повернення, безпека, біженець, країна походження.

The main goal of the article is to explore and analyze how return refugee intentions are shaped by ties to safety in the country of protection on the one hand, and ties to safety in the country of origin on the other. A central tenet of the study is that, at the individual level, return intention and return realization are neither related in a predictable way nor independent of each other. In the case of refugees' returning it is almost a rule of thumb that most refugees initially intend to return but often end up staying in the country of destination. The "myth of return" must be interpreted as collectively held return intentions that remain unfulfilled. It is argued that return refugee intentions are significant themselves because they represent generalized attitudes to the refugee experience and can affect refugees' behavior and decision to return. In the empirical analysis, we present quantitative survey data (N = 184) collected in a Google form in ten countries of the European Union. We have taken steps to control threats to validity associated with sample bias. The researcher's focus is on the analysis of connections between a myth of return and a feeling of safety. The feeling of safety was measured twice: 1) in the country of residence at the present moment and 2) in Ukraine (country of origin) after the predicted return. The study also presents a comparison of two groups of refugees, namely those who decided to stay in the country of protection and those who demonstrate "the myth of return". Results of the comparison study show that there are no significant differences in estimating the feeling of safety after a predicted return. It means we shouldn't consider refugee return as a one-time and final event. Instead, returnees might need to obtain safety options in different countries simultaneously. The return should be better interpreted as an open-ended process, which often takes place over a longer period and may involve periods of dual residence and considerable movements back and forth.

Key words: intention, myth of return, safety, refugee, country of origin.

УДК 159.923.2 : 316.4.063.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.52>

Кочубейник О.М.

д.психол.н.,
головний науковий співробітник відділу психології політико-правових відносин Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. З початку 1990-х років міжнародне співтовариство переконане, що підтримка репатріації біженців є ключем до успішного післявоєнного відновлення та примирення в зруйнованих війною країнах. Повернення біженців і переміщених осіб було важливим компонентом мирних угод, які уряди-донори та міжнародні організації визнавали як важливу передумову для післявоєнної реконструкції в країнах із такими різними історіями та моделями конфліктів, як Камбоджа, Гватемала, Східний Тимор, Боснія і Герцеговина. Крім того, повернення та реінтеграція біженців часто використовувалися як індикатор міцності держави, тобто свідчили про успіх політичного процесу, який ґрунтується на примиренні та здійснюється

в напрямку відновлення справедливості та демократії західного зразка [3; 5].

У випадку з Україною зв'язок між успішною післявоєнною реконструкцією та поверненням біженців, їхньою реінтеграцією, також зараз інтенсивно артикулюється, про що свідчать різноманітні публічні арени. Риторика є доволі однозначною: якщо Україна хоче бути відновлена як країна, а українці – збережені як нація та ідентичність, українські біженці мають повернутися на батьківщину. Тому зусилля і міжнародних організацій, і науковців спрямовані на пошуки тих стимулів, які лежать в основі прийняття рішення про повернення, і на пошуки тих форм допомоги, які необхідні для успішної реінтеграції після повернення.

Підсумком згаданих пошуків є, як правило, низка рекомендацій та форм допомоги, які надаються у різних сферах суспільства, найчастіше – в економічній, соціальній, політичній, правовій та психологічній. Проте, за даними моніторингу різних програм, їхня ефективність оцінюється як «скромна» [6]. І, відповідно, виникає питання: чому такою низькою є ефективність багатьох програм сприяння.

Мета статті полягає у тому, щоб дослідити та проаналізувати, як наміри щодо повернення біженців пов'язані із оцінюванням безпеки в країні захисту та в країні походження, чим спричинюються «проблемні місця» програм репатріації та реінтеграції біженців.

Аналіз публікацій. Центром більшості дискурсів у аналізованій площині є так званий «міф про повернення», тобто припущення, що біженці вважають країну, яку вони змушені були залишити, рятуючись від війни, своїм рідним та ідеальним «домом»; тим місцем, у яке вони або їхні нащадки обов'язково повернуться, коли життя у країні нормалізується [1; 2; 4]. Іншими словами, сутність цього міфу можна передати таким чином: вимушене переміщення в умовах війни «вириває» людину з її рідної території, примушує її до страждань на чужій землі, а тому вона (людина) зберігає ностальгічний сум, тугу та зв'язок з батьківщиною й прагне повернутися додому. Наслідки такої інтерпретації: між місцем (територією, країною) і людиною існує природний зв'язок, позаяк людина отримує свою ідентичність на основі «території», а тому фактичне повернення біженця «додому» автоматично сприяє відновленню «природного порядку рядку речей» або «світового порядку» і завершує його страждання [2; 7].

Однак, як зазначалося, кількість біженців, яка повертається після війни додому, не є значною (попри усі методичні проблеми моніторингу). Очевидно, міф про повернення не виявляє себе як потужний регулятор поведінки. Функціонуючи у спільнотах біженців навіть другого, а іноді третього покоління, він не стає реальним мотивом [8]. Отже, слід констатувати «кризу нативного повернення» та звернути увагу на психологічні чинники «розриву» між наміром та дією.

Опис основної ідеї дослідження. В нашому дослідженні ставилося завдання пошуку відмінностей між біженцями, які керуються «міфом про повернення», і біженцями, які відразу спрямовують свої зусилля на те, щоб залишитися за кордоном назавжди. (У багатьох соціологічних опитуваннях фіксується велика кількість відповідей цих двох категорій. Але наскільки вони дійсно є різними за основним своїм психологічним конструктом?)

Для пошуків цих відмінностей ми зосередили увагу на такому конструкті, як намір, хоча його вивчення потребує особливого під-

ходу до вибору методів вимірювання, а також інтерпретації отриманих результатів. Труднощі емпіричного вимірювання наміру обумовлені такими його специфічними особливостями, як нестійкість, гнучкість, швидка модифікованість, неповна інструменталізація (наявність «неузгодженостей», що виникають при порівнянні людиною своїх намірів зі своїми можливостями).

З іншого боку, це феномен, до якого можна «швидко» доторкнутися в соціально-психологічному дослідженні. По-перше, наміри можна розглядати як необхідний, хоч і недостатній критерій прийняття рішення про повернення. Іншими словами, «фактичні» репатріанти будуть серед людей, які мають намір повернутися, але не всі ті, хто має намір повернутися, дійсно це зроблять. Проте намір постає як певна характеристика дії суб'єкта. По-друге, наміри щодо повернення є важливими самі по собі: вони представляють узагальнене ставлення до досвіду міграції та можуть впливати на іншу поведінку, окрім самого повернення – наприклад, на інвестиції у майно, у соціальний капітал, підвищення професійної кваліфікації, отримання освіти чи нових умінь та навичок тощо. Тобто намір є також причиною або умовою певних інших дій. По-третє, як свідчать численні дослідження, біженці майже відразу визначають для себе, буде їхнє перебування в країні захисту тимчасовим, чи вони шукатимуть шляхи залишитися у країні назавжди. Отже, намір є властивістю самого суб'єкта. Відповідно, наміри щодо зворотної міграції (повернення) є важливим регулятором цього процесу, але доволі вразливим інструментом з точки зору його прогностичності. Адже вони погано прогнозують реальну поведінку. Дійсно, у випадку зворотної міграції майже емпіричним правилом є те, що більшість мігрантів спочатку мають намір повернутися, але часто залишаються в країні, що надала тимчасовий захист або притулок. Отже, «міф про повернення» можна розглядати як колективні наміри щодо повернення, які залишаються нереалізованими.

Другим конструктом у нашому дослідженні було почуття безпеки – оскільки намір повернутися тісно пов'язаний із почуттям безпеки, яке так чи інакше прогнозується і входить в систему аргументів при прийнятті рішення. (Безпеку ми пропонуємо розглядати як стан особистості, при якому вона здатна задовольнити актуальні потреби, що формують відчуття самозбереження та власної захищеності у спільноті). На наш погляд, саме прогнозована відсутність безпеки лежить в основі міфу про повернення, зокрема, українських біженців. Адже можна зробити таку його реінтерпретацію: у перші повоєнні роки Україні буде небезпечно, тому цей період краще прожити «тут»,

а після того як ризики небезпеки зменшаться (зникнуть) можна буде повертатися «додому». Отже, намір про повернення є психологічним інструментом прийняття рішення у ситуації вибору та визначається як особливостями ціннісної та мотиваційної структури особистості, її життєвим досвідом та, особливо, «досвідом біженця», так і уявленнями про безпеку. Ядерним утворенням, що входить в намір, на наш погляд, є оцінка рівнів безпеки у країні захисту та країні походження.

Зв'язок уявлень про безпеку з намірами про повернення (або продовження інтеграції в країні захисту) не може бути простим і лінійним, оскільки між сприйняттям власної безпеки та прийняттям рішення (тобто вибором особистістю поведінкової альтернативи) «вклинюється» безліч длубніших чинників, що визначають характер адаптації до ситуації, що постійно змінюється як в обох країнах, так і безпосередньо в найближчому оточенні людини. Не останню роль відіграють бюрократичні процедури, пов'язані зі зміною статусу перебування в країні. Однак, на наш погляд, ланка «намір – безпека» може постати джерелом важливих рекомендацій при розробці програм сприяння поверненню та реінтеграції українських біженців.

Методологічні особливості дослідження. Дослідження є квазіекспериментом зі суб'єктною незалежною змінною (нееквівалентними вибірками), утвореною на основі репатріаційних намірів. Залежна змінна – безпека – представлена через вісім вимірів, оцінених двічі (далі детальніше).

Намір операціоналізовано через вибір: респондентів просили обрати один із п'яти можливих варіантів, який відповідає їхнім намірам, а саме: «зроблю усе можливе, щоб залишитися у цій країні назавжди», «планую залишитися за кордоном назавжди, але хочу переїхати в іншу країну», «повернуся в Україну лише після того, як там налагодиться життя», «повернуся в Україну відразу після завершення війни» та «повернуся в Україну найближчим часом, не залежно від подій на фронті». (Частотні показники подано далі).

Виміри безпеки нами виокремлено на основі попередніх досліджень, що проводилися за допомогою контент-аналізу відповідей на відкриті питання анкети. Нами було встановлено, що основними вимірами, на яких різні категорії біженців вибудовують своє почуття безпеки та захищеності, є продуктова безпека, матеріальна безпека, фінансова безпека, безпека здоров'я, безпека освіти, соціальна безпека, політична безпека, особиста безпека.

Продуктова безпека, наприклад, оцінювалась у такий спосіб. Спочатку респондентів просили відповісти на питання із вибором: «Перебуваючи за кордоном...1) Ви можете

купувати продукти вищої якості, ніж в Україні, 2) В Вашому харчуванні нічого не змінилося 3) Ви змушені купувати продукти нижчої якості, ніж в Україні». Потім вимірювався їхній прогноз щодо рівня продуктової безпеки, яке чекатиме їх у разі, якщо вони повернуться в Україну, а саме: «Якщо Ви повернетесь в Україну, то...

1) Ви змушені будите купувати товари нижчої якості, ніж в країні перебування, 2) У Вашому харчуванні нічого не зміниться, 3) Ви зможете купувати товари вищої якості, ніж в країні перебування». У подібний спосіб формулювалися питання щодо інших сфер безпеки. Відзначимо, що такий формат відповідей давав можливість розглядати їх як дані, отримані за номінальної шкалою, але також – за ранговою шкалою, оскільки скрізь зберігався порядок «нижче – так само – вище». А отже, забезпечував більшу гнучкість в застосуванні методів математичної статистики.

Крім того, анкета містила проміжні змінні, які дозволяли уточнювати вибори за основними вимірами безпеки.

Вибірка. Оскільки емпіричні дані збиралися за допомогою гугл-форми, то, відповідно, це призвело до певних спотворень у їхній якості, що необхідно враховувати при екстраполяції результатів та генералізації висновків. Зокрема, в таких дослідженнях неможливо уникнути зміщення вибірки, спричиненого самовідбором досліджуваних. Також відсутня можливість контролювати кількість «невідповідей». Однак для зменшення загрози, пов'язаної з особистими контактами дослідника, яка завжди виникає при входженні в емпіричне поле таким чином, використовувалася процедура, подібна до тієї, що пом'якшує зміщення у вибірках, керованих респондентом. А саме: «сідів» першої ланки просили не заповнювати анкету, але поширити серед своїх знайомих, які перебувають за кордоном (відносно України). Вік респондентів також визначався через вибір варіантів: «від 18 до 25», «від 26 до 35», «від 36 до 45», «від 46 до 55», «старше 55». Модальною характеристикою виявилася градація «від 36 до 45», що, на наш погляд, є перевагою, оскільки саме цей вік «задає тон» на ринку праці.

Отримані результати. Стосовно діагностики намірів щодо повернення ми отримали такі показники: 1) «Зроблю усе можливе, щоб залишитися у цій країні назавжди» – 76 (41,3%), 2) «Планую залишитися за кордоном назавжди, але хочу переїхати в іншу країну» – 20 (10,9%), 3) «Повернуся в Україну лише після того, як там налагодиться життя» – 68 (37,0%), 4) «Повернуся в Україну відразу після завершення війни» – 16 (8,7%), 5) «Повернуся в Україну найближчим часом, не залежно від подій на фронті» – 4 (2,2%). Ми бачимо, що модальною характеристикою є намір «Зро-

блю усе можливе, щоб залишитися у цій країні назавжди», другою вираженою градацією є «Повернуся в Україну лише після того, як там налагодиться життя». Останній, власне, означає «міф про повернення». (Надалі вибори «Зроблю усе можливе, щоб залишитися у цій країні назавжди» та «Планую залишитися за кордоном назавжди, але хочу переїхати в іншу країну» було об'єднано в одну вибірку сукупність, яка має спільний намір не повертатися в Україну; вона використовувалася для порівняння із вибіркою «Повернуся в Україну лише після того, як там налагодиться життя»).

У таблиці 1 представлено результати порівняльного аналізу у характері розподілу оцінювання безпеки двома вибірками: тими українцями, які регулюють свою поведінку «міфом про повернення» (далі – перша вибірка), та тими, хто має намір залишитися за кордоном назавжди (далі – друга вибірка). Представлено два аспекти в оцінюванні безпеки двома вибірками: по-перше, збіжність/незбіжність модальних характеристик, по-друге, наявність статистично значущих відмінностей в розподілі ознаки, що оцінювалася за допомогою критерію χ^2 .

Аналізуючи отримані результати, можемо виокремити спільні характеристики у розподілі ознаки. По-перше, оцінювання за вимірами продуктової, матеріальної та фінансової безпеки в країні захисту для біженців є вищим порівняно із тим, що було в Україні. Фактично це говорить про вищий рівень життя за кордоном, попри те, що джерела доходів різнилися (До складу вибірок увійшли особи, що мають

за кордоном різні форми працевлаштування; отже, ця проміжна змінна не чинить впливу на ці форми безпеки). Крім того, за умови однієї модальної характеристики відсутні відмінності у продуктивній безпеці, але в оцінюванні матеріальної та фінансової безпеки у другій вибірці є вищі частоти, що призвело до статистично значущих відмінностей розподілу ознаки. Очевидно, вища безпека в цих вимірах є одним із чинників формування наміру про неповернення. Відповідно, закономірним є загострення негативності очікувань за цими вимірами щодо прогнозованого повернення в Україну.

Оцінювання за вимірами безпеки освіти та безпеки охорони здоров'я не демонструють значущих відмінностей в розподілі ознаки, а модальні характеристики свідчать, що досліджувані оцінюють безпеку приблизно на такому ж рівні як в Україні порівняно з країною захисту або порівняно із країною захисту після прогнозованого повернення в Україну. Очевидно, оскільки сфера освіти й сфера охорони здоров'я є більш інституціалізованими, вони забезпечують вище відчуття безпеки внаслідок неіндивідуалізованості задоволення потреб, а тому диференційованість у цих вимірах не пов'язана із персональними рішеннями. (На відміну, наприклад, від пошуків роботи й працевлаштування, де диференційованість більш помітна).

В оцінюванні соціальної безпеки також модальні характеристики свідчать про те, що вона оцінюється приблизно на такому ж рівні як в Україні порівняно з країною захисту та на

Таблиця 1

Порівняльний аналіз оцінювання безпеки

Вимір безпеки	Описова статистика	Оцінка відмінностей	Описова статистика	Оцінка відмінностей
Продуктова безпека	Mo ₁ =1 (36) Mo ₂ =1 (64)	$\chi^2=4.197$. $p=0.122$.	Mo ₁ =1 (31) Mo ₂ =1 (50)	$\chi^2=0.628$. $p=0.730$
Матеріальна безпека	Mo ₁ =1 (24) Mo ₂ =1 (56)	$\chi^2=13.753$. $p=0.001$	Mo ₁ =1 (38) Mo ₂ =1 (61)	$\chi^2=4.356$. $p=0.113$
Фінансова безпека	Mo ₁ =1 (32) Mo ₂ =1 (67)	$\chi^2=7.804$. $p=0.020$	Mo ₁ =1 (45) Mo ₂ =1 (81)	$\chi^2=10.992$. $p=0.004$
Безпека здоров'я	Mo ₁ =2 (58) Mo ₂ =2 (55)	$\chi^2=5.513$. $p=0.063$	Mo ₁ =2 (48) Mo ₂ =2 (55)	$\chi^2=0.509$. $p=.775$
Безпека освіти	Mo ₁ =2 (44) Mo ₂ =2 (69)	$\chi^2=2.424$. $p=.412$	Mo ₁ =2 (34) Mo ₂ =2 (60)	$\chi^2=1.711$. $p=0.424$
Соціальна безпека	Mo ₁ =2 (34) Mo ₂ =2 (71)	$\chi^2=18.866$. $p=0.000$	Mo ₁ =2 (32) Mo ₂ =2 (62)	$\chi^2=17.958$. $p=0.000$
Політична безпека	Mo ₁ =2 (49) Mo ₂ =1 (44)	$\chi^2=12.749$. $p=0.001$	Mo ₁ =2 (40) Mo ₂ =1 (50)	$\chi^2=14.359$. $p=.000$
Особиста безпека	Mo ₁ =2 (34) Mo ₂ =2 (39)	$\chi^2=2.096$. $p=0.350$	Mo ₁ =2 (40) Mo ₂ =1 (39)	$\chi^2=13.379$. $p=0.001$

Примітка: Модальні характеристики оцінювання безпеки в країні захисту в першому стовбці представлено наступним чином: 1 – ...краще, ніж в Україні..., 2 – ... так само, як в Україні, 3 – ...гірше, ніж в Україні; в третьому стовбці представлено оцінювання безпеки в Україні за умови прогнозованого повернення: 1 – ...гірше, ніж в країні захисту, 2 – ... так само, як в країні захисту, 3 – ... краще, ніж в країні захисту. Mo₁ – вибірка «міфу про повернення», Mo₂ – вибірка «залишитися за кордоном».

такому ж рівні як в країні захисту після прогнозованого повернення. (Проміжна змінна, якою вимірювалися стосунки із місцевим населенням, дає підстави стверджувати, що досвід спілкування є переважно позитивним або нейтральним в країні захисту. Прогнозоване повернення також не оцінюється як небезпечне, оскільки йдеться про можливе повернення у більш-менш відомий соціокультурний контекст).

Дещо складнішим є патерн у вимірі політичної безпеки. Оцінювання в країні захисту порівняно з Україною показує статистично значущі відмінності між вибірками, при чому для першої вибірки модальною характеристикою є однаковий рівень з Україною, тоді як для другої вибірки модальною характеристикою є «краще ніж в Україні». Стосовно прогнозованого повернення також зафіксовано статистично значущі відмінності, що походять від різниці модальних характеристик – друга вибірка прогнозує нижчий рівень безпеки, тоді як перша вибірка не очікує змін у цьому вимірі. (На основі проміжної змінної, яка оцінювала можливі ризики за цією сферою, вказувалися «нелегальний перетин кордону», «відповідальність за ненадання даних в ТЦК», «небезпека мобілізації для сина», «утиски через незнання української мови» тощо. Однак в більшості випадків вибір не пояснювався, респонденти не відповідали на цей пункт анкети, тому чіткої картини ми не маємо. Можемо лише констатувати: політична безпека сприймається як нижча після прогнозованого повернення, а її причини слід досліджувати додатково).

За виміром особистої безпеки ми бачимо узгоджені оцінювання із попереднім виміром. У країні захисту порівняно з Україною особиста безпека оцінюється на такому ж рівні, при чому відсутні статистично значущі відмінності у розподілі ознаки між вибірками. Прогнозоване повернення другою групою оцінюється як більш небезпечне порівняно з країною захисту, що, очевидно, є наслідком прогнозованого високого рівня політичної безпеки.

Очевидно, вищий рівень безпеки за кордоном порівняно із прогнозом повернення у вимірах політичної та особистої безпеки є одним із чинників формування наміру залишитися за кордоном.

Насамкінець зазначимо, що прогнозоване повернення загалом оцінюється як таке, що не покращить рівень безпеки або й навіть його зменшить порівняно із країною захисту. На наш погляд, вдосконалення програм сприяння повернення біженців повинно відбуватися у напрямі зменшення саме прогнозованої небезпеки.

Висновки. У дослідженнях міграційних процесів до початку цього століття домінувало переконання, що міграція – це почуття втрати

Батьківщини, «втрати землі під ногами», втрати звичного життя, його захищеності і впорядкованості. А це неминуче призводить до станів підвищеної тривожності, настороженості у сприйнятті нового світу, песимістичного погляду на майбутнє. Стверджувалося, що ці емоційно-психологічні характеристики притаманні значній частині біженців. Проте сьогодні набирає популярності інший дискурс. Потужні хвилі міграції, яких зазнали європейські країни, змусила їх культивувати толерантність до біженців, зменшення ксенофобських та расистських настроїв. І сам Європейський Союз із ідеєю «прозорих» кордонів між державами посприяв тому, що національність (а відповідно, національна, етнічна, мовна, релігійна ідентичності) предстала бути інструментом соціальної ізоляції. Або, обережніше, її гальмівний вплив значно послабився. Тому міграція тепер – «вікно можливостей». Це – шанс покинути економічно слабку країну і забезпечити собі високий рівень життя, перемістившись до країни, де рівень життя є значно вищим. А тому слід визнати: для певної частини українських біженців війна виявилася шансом на пошуки кращого життя. І за умови його успішної реалізації біженець отримає безпеку існування, комфортне житло, зручність побуту, якісну освіту для себе або своїх дітей, успішнішу професійну самореалізацію тощо. І, відповідно, намір залишитися за кордоном менше пов'язаний, ніж раніше, із небезпеками.

На наш погляд, найбільш вразливим місцем в програмах повернення (репатріації) та реінтеграції є тлумачення повернення біженців як одноразового і остаточного переїзду до країни походження. Моніторинг програм повернення показав, що повернення та реінтеграція – особливо в постконфліктних ситуаціях – не є «природною» та безпроблемною подією, але є складним процесом із множиною сенситивних змінних у якості детермінанти прийняття рішення. Проте усі форми надання допомоги (фінансової насамперед), які отримують біженці, передбачають саме таку одноразовість і фіналізованість. Натомість повернення краще концептуалізувати як «відкритий» процес, тобто такий, що може тривати протягом тривалого періоду часу і може включати періоди «подвійного проживання» та регулярних переміщень між країною захисту та країною походження (Україною).

З психологічної точки зору, це може змінити наміри щодо повернення (саме у напрямі швидшого повернення в Україну), оскільки дозволить знизити рівень очікуваної небезпеки через «прямий досвід» ознайомлення із ситуацією в пост-воєнній країні. Наприклад, регулярні візити в Україну можуть переконати особу у тому, що відсутня продуктова небезпека, що її конкурентоспроможність на ринку

є вищою за рахунок нових умінь та навичок або навіть отриманої освіти тощо. Крім того, «нон-фінальне» повернення не сприймається як повторна травматизація від різкого «обривання» способу життя і занурення у тотальну невизначеність майбутнього, тобто в ті переживання, які супроводжували виїзд із України. Проте таке «нон-фінальне» повернення потребує значних законодавчих змін.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Al-Rasheed M. The Myth of Return: Iraqi Arab and Assyrian Refugees in London. *Journal of Refugee Studies*. 1994. 7 (2-3). С. 199–219. <https://doi.org/10.1093/jrs/7.2-3.199>
2. Bolognani M. The Myth of Return: Dismissal, Survival or Revival? A Bradford Example of Transnationalism as a Political Instrument. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2007. 33(1). С. 59–76. <https://doi.org/10.1080/13691830601043497>
3. Byron M., Condon S. A Comparative Study of Caribbean Return Migration from Britain and France: Towards a Context-Dependent Explanation. *Transactions of the Institute of British Geographers*. 1996. 21(1). С. 91–104. <https://doi.org/10.2307/622927>
4. Cakmak M. "Take Me Back to My Homeland Dead or Alive!": The Myth of Return Among London's Turkish-Speaking Community. *Frontiers in Sociology*. 2021. 6. 630558.
5. Jansen S. The Privatisation of Home and Hope: Return, Reforms and the Foreign Intervention in Bosnia-Herzegovina. *Dialectical Anthropology*. 2006. 30(3/4). С. 177–199. <http://www.jstor.org/stable/29790762>
6. King R., Christou A. Diaspora, migration and transnationalism: Insights from the study of second-generation 'returnees.' In R. Bauböck & T. Faist (Eds.), *Diaspora and Transnationalism: Concepts, Theories and Methods*. Amsterdam University Press. 2010. С. 167–184. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt46mz31.12>
7. Ohana D. Kfar Etzion: The Community of Memory and the Myth of Return. *Israel Studies*. 2002. 7(2). С. 145–174. <http://www.jstor.org/stable/30245589>
8. Sundiata I. K. Sixteen-Nineteen and the Myth of Return. *Transition*. 2020. 130. С. 133–145. <https://doi.org/10.2979/transition.130.1.14>

ЕМПІРИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДУ ПРОГНОЗУВАННЯ ЙМОВІРНИХ СЦЕНАРІЇВ ЕКОНОМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ГРОМАДЯН

EMPIRICAL SUBSTANTIATION OF THE METHOD OF FORECASTING PROBABLE SCENARIOS OF ECONOMIC BEHAVIOUR OF CITIZENS

Стаття присвячена проблемі прогнозування економічної поведінки, а саме методологічним підходам до розробки прогностичних моделей. Запропоновано авторський підхід до розрахунку прогнозу, який ґрунтується на аналізі кореляційно-факторно-кластерної моделі економічної поведінки. В основу дослідження покладено гіпотезу, згідно якої домінування у економічній поведінці громадян певного типу практик зумовлює вектор і динаміку соціально-економічних змін в країні. В умовах тривалої російсько-української війни економічна поведінка структується переважанням практик виживання чи розвитку.

Перспективність запропонованого методу розрахунку прогнозу доводиться на прикладі аналізу фрагмента моделі, побудованої на масиві даних суб'єктивного шкалювання. Респондентам пропонувалось оцінити за 5-бальною шкалою те, наскільки їм властиві конкретні економічні уявлення, ставлення, способи дії. Опрацювання результатів здійснювалось із використанням статистичних програми «R» та Excel. Побудова прогнозу передбачала таку послідовність процедур: розрахунок статистичних характеристик змінних; визначення лінійної та ступеневої ліній тренду для кожної змінної; встановлення правомірності поширення отриманих даних на генеральну сукупність у 2000 респондентів; розробка і аналіз кореляційно-факторно-кластерної моделі економічної поведінки. Додаткова верифікація запропонованого методу здійснювалась з оперттям на ідею біноміального розподілу ймовірностей. На основі якісного і кількісного аналізу елементів суперкластера C43 (фрагмент кореляційно-факторно-кластерної моделі) зроблено висновок про відповідність уявлень та практик економічної поведінки студентів критеріям раціональності і суб'єктності. За результатами аналізу фрагмента моделі зроблено висновок про перспективність запропонованого методу розрахунку прогнозу.

Ключові слова: економічна поведінка, розрахунок прогнозу, метод, кореляційно-факторно-кластерна модель, лінія тренду.

The article is focused on the problem of forecasting economic behaviour, namely, methodological approaches to developing forecasting models. The author's approach to forecasting, based on the analysis of the correlation-factor-cluster model of economic behaviour is proposed. The study is based on the hypothesis that the dominance of a particular type of practice in the economic behaviour of citizens determines the vector and dynamics of socio-economic changes in the country. In the context of the ongoing russian-Ukrainian war, economic behaviour is structured by the predominance of survival or development practices.

The prospects of the proposed method of calculating the forecast are proved by analysing a fragment of the model built on the array of subjective scaling data. The respondents were asked to evaluate on a 5-point scale the extent to which they have specific economic ideas, attitudes, and ways of acting. The results were processed using the statistical software R and Excel. The forecasting process involved the following sequence of procedures: calculation of statistical characteristics of variables; determination of linear and graded trend lines for each variable; determination of the legitimacy of extending the data to the general population of 2000 respondents; development and analysis of a correlation-factor-cluster model of economic behaviour. Additional verification of the proposed method was based on the idea of a binomial probability distribution. Based on the qualitative and quantitative analysis of the elements of supercluster C43 (a fragment of the correlation-factor-cluster model), it is concluded that the perceptions and practices of students' economic behaviour meet the criteria of rationality and agency. Based on the results of the analysis of the model fragment, a conclusion is made about the prospects of the proposed method of calculating the forecast.

Key words: economic behaviour, forecast calculation, method, trend line, correlation-factor-cluster model.

УДК 303.316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.53>

Малхазов О.Р.

д.психол.н., професор,
головний науковий співробітник
відділу методології психосоціальних
та політико-психологічних досліджень
Інститут соціальної та політичної
психології Національної академії
педагогічних наук України

Вступ. Емпірично обґрунтоване прогнозування економічної поведінки українців у повоєнний період дасть змогу передбачити динаміку соціальних процесів та ефективно розподілити наявний ресурс і прискорити відновлення країни. Проте проблемним залишається питання прогностичної валідності та надійності застосованої методології. Одним з поширених методів прогнозування динаміки соціально-економічної поведінки є моніторинг змін соціально-економічної ситуації в країні з наступним прогнозуванням можливих сценаріїв її розвитку. У працях зарубіжних і українських дослідників представлено безліч, іноді суперечливих, методологічних підходів та методів соціально-психологічного прогно-

зування (див. огляд О. Суший та ін. [3]). Переважна більшість з них розраховані на вирішення конкретних дослідницьких завдань і обмежено придатні для прогнозування у інших ситуаціях. Узагальнивши методологічні підходи до дослідження економічної поведінки та проаналізувавши наявні розробки сучасних авторів з цього питання [1; 2], ми не знайшли такого методу, який можна було б використати для розрахунку прогнозу економічної поведінки громадян у повоєнний період на основі масиву емпіричних даних, отриманих під час війни. Це спонукало до розробки власного методу розрахунку прогнозу, який ґрунтується на аналізі кореляційно-факторно-кластерної моделі економічної поведінки. Метод був апробований

і верифікований на основі масиву даних емпіричного дослідження особливостей економічної поведінки студентської молоді, отриманого з використанням методики суб'єктивного шкалювання.

Мета дослідження: емпірично підтвердити придатність запропонованого методу розрахунку прогнозу економічної поведінки українців у повоєнний період.

Дизайн дослідження: на основі емпіричних даних стосовно властивих респондентам уявлень, ставлень, способів діяти у ситуаціях соціально-економічної взаємодії, розраховувались: 1) статистичні характеристики змінних; 2) лінійна та ступенева лінії тренду для кожної змінної; 3) правомірність поширення отриманих даних на генеральну сукупність у 2000 респондентів. З опертям на проведені розрахунки була побудована і проаналізована кореляційно-факторно-кластерна модель економічної поведінки. За результатами аналізу було зроблено прогноз щодо ймовірної динаміки економічної поведінки респондентів.

В основу дослідження покладено гіпотезу, згідно якої домінування у економічній поведінці громадян певного типу поведінкових стратегій (в умовах тривалої війни – це стратегії, спрямовані на виживання чи розвиток) зумовлює вектор і динаміку соціально-економічних змін в країні. Репрезентації поведінкових стратегій описують простір значень з координатами, утвореними двома вимірами економічного вибору: суб'єктивністю та раціональністю. На перетині цих вимірів було отримано чотири базові моделі економічної поведінки українців в умовах надзвичайного стану, а саме: інноваційно-партнерська, репрезентована практиками раціональності і суб'єктивності; помірковано-прогресивістська, репрезентована раціонально-об'єктивними практиками; активно-адаптивна, представлена суб'єктивно-іраціональними практиками та протестно-традиціоналістська, репрезентована практиками, яким властиві іраціональність та об'єктивність.

З огляду на обмежені ресурси та складність проведення репрезентативного дослідження в умовах війни, ми обмежились вибірковою сукупністю, яка, з одного боку, достатньо однорідна, а з другого – матиме значний ресурс і можливості не лише впливати на економічну взаємодію, а й змінювати усталені її практики. За авторською анкетною для суб'єктивного шкалювання (53 судження) було опитано 90 студентів віком від 18 до 35 років. Респондентам пропонувалось оцінити за 5-бальною шкалою те, наскільки їм властиві конкретні економічні уявлення, ставлення, способи дії.

Для опрацювання отриманих результатів використано статистичні програми «R» В. Ревел (W. Revelle) [4], В. Ревел & Р. Зінберг (W. Revelle, & R. Zinbarg) [5] та Excel, за допо-

могою яких здійснено розрахунок статистичних характеристик змінних. Доведення правомірності поширення даних вибірки $N=90$ на генеральну сукупність здійснювалось із застосуванням закону великих чисел Чебишева та формули, коли $N_{ген.}$ відомо і дорівнює 2000 респондентів. Результати розрахунків статистичних характеристик і довірчих інтервалів для $\bar{X}_{ген.}$ та $\sigma_{ген.}$ наведено у підписах (рис. 2–4).

Виклад основного матеріалу дослідження. Ймовірність окремих сценаріїв економічної поведінки українців у повоєнний період прогнозувалась на основі аналізу кореляційно-факторно-кластерної моделі, побудованої на масиві емпіричних даних. Модель складається з чотирьох суперкластерів, кожен з яких репрезентує певний тип економічної поведінки. З огляду на обмеженість обсягу статті, проілюструємо логіку прогностичного аналізу на прикладі одного з чотирьох суперкластерів моделі.

Фрагмент кореляційно-факторно-кластерної моделі економічної поведінки (суперкластер С43) представлено на (рис. 1).

Аналізувати фрагмент моделі почнемо з нижніх шаблів рисунка. Перший суперкластер С43 з коефіцієнтами $\alpha = 0.79$, $\beta = 0.664$ у ієрархічно розташованому порядку зменшення відстані утворений шістнадцятьма судженнями. Найбільш виразними у суперкластері С43 виявились оцінки за п'ятьма судженнями, які утворили кластери першого та другого порядку. Так, наприклад, судження V47 ($\bar{X} = 3.978$) та V39 ($\bar{X} = 3.533$) утворюють кластер першого порядку C_1 з коефіцієнтами α та $\beta = 0.54$ і коефіцієнтом кореляції $r = 0.64$. На (рис. 2) наведено діаграму оцінок респондентів стосовно суджень V47 і V39 з статистичними параметрами, показниками лінійної та ступеневої ліній тренду і довірчих інтервалів для $\bar{X}_{ген.}$ – $\sigma_{ген.}$ де $N_{ген.} = 2000$.

Оцінки щодо судження V47 ($\bar{X} = 3.978$) вказують на здатність респондентів ефективно діяти в ситуації невизначеності, рефлексувати і відповідати за наслідки прийнятих рішень. Окрім того, прогноз, зроблений на основі аналізу лінії трендів, ($\bar{X} > 3$ -х балів), порівняння сум відсотків респондентів, які обрали оцінки 4 і 5 (76.4%) та 2 і 1 (4.5%), вказує на стійку тенденцію збільшення такої спроможності. У нашому випадку $\bar{X}_{виб.}$ та $\sigma_{виб.}$ отримані на 90 респондентах входять у довірчий інтервал $\bar{X}_{ген.}$ та $\sigma_{ген.}$, що вказує на можливість поширювати отримані результати на всю генеральну сукупність, тобто на 2000 представників студентської молоді.

Оцінки стосовно судження V39 ($\bar{X} = 3.533$) свідчать про впевненість респондентів у своїй спроможності самостійно вирішувати економічні проблеми і впливати на ситуацію, що склалась. Окрім того, прогноз зроблений на

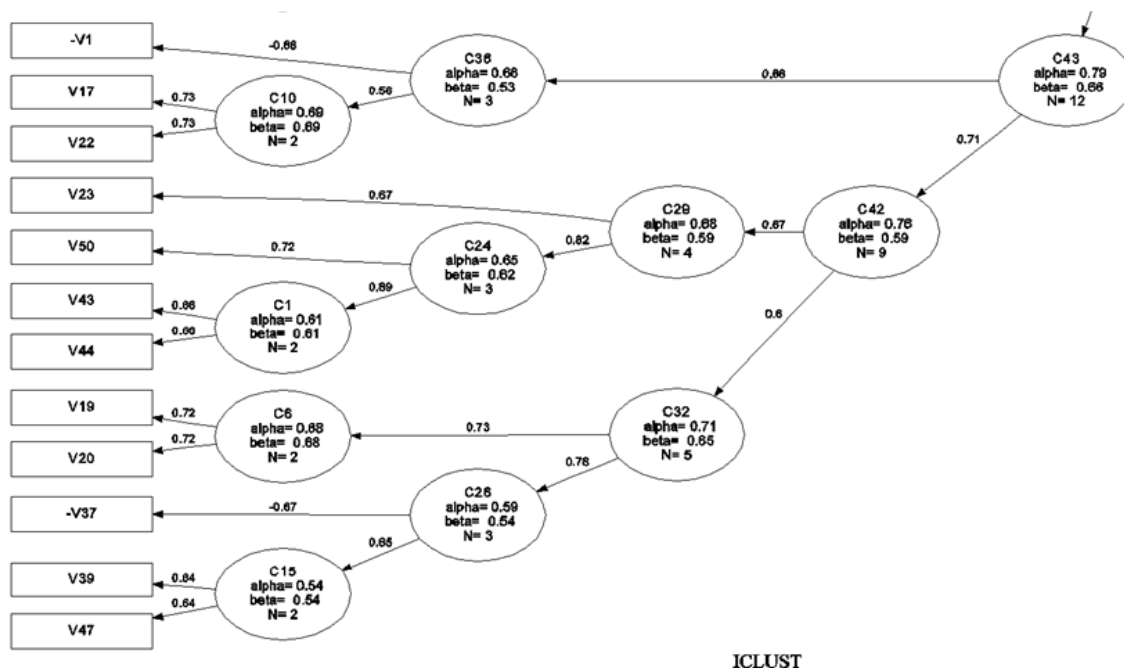


Рис. 1. Фрагмент кореляційно-факторно-кластерної моделі економічної поведінки українців

Примітка: Кореляційно-факторно-кластерну модель побудовано за В. Ревел (W. Revelle) [4], В. Ревел & Р. Зінберг (W. Revelle, & R. Zinbarg) [5].

Умовні позначення: C1 – C43 – номери кластерів; α – коефіцієнт альфа Кронбаха; β – коефіцієнт ризику; цифри на стрілочках – коефіцієнти кореляції (r), надійність усіх r не нижче $P < 0,05$; N – загальна кількість суджень, які входять до складу відповідного кластера; V1... – номери суджень, які оцінювались у ході суб'єктивного шкалювання і стосувались: V47 – адекватності оцінки своїх досягнень та поразок; V39 – впевненості у своїй спроможності впливати на ситуацію і забезпечити добробут родини; V20 – звички самостійно планувати свій бюджет і відповідати за його наповнення; V19 – здатності приймати ефективні рішення в ситуації невизначеності; V44 – уміння визначати економічні цілі та обирати засоби їх досягнення в критичних ситуаціях; V43 – сприйняття конкуренції та особистого інтересу, як ключових мотиваторів економічного розвитку; V22 – звички складати список необхідних видатків, вивчати ринкові пропозиції і обирати товар за оптимальним співвідношенням «ціни-якості»; V17 – розуміння законів та механізмів функціонування економіки; V52 – прагнення співпрацювати з тими, хто шукає нестандартні рішення, намагаючись підвищити свій добробут; V13 – усвідомлення необхідності економічної свободи і законодавчої захищеності підприємництва; V2 – звички аналізувати доцільність і необхідність своїх видатків; V40 – уникання спонтанних (незапланованих, емоційних) покупок, інвестицій тощо; V37 – неспроможності ефективно діяти в ситуації невизначеності; V50 – готовності опанувати новий фах у разі втрати роботи або зниження доходів; V1 – готовності передати планування і контроль видатків сімейного бюджету членам родини; V23 – здатності приймати економічні рішення, які не схвалює і не розуміє більшість оточуючих.

основі аналізу лінії трендів, значень ($\bar{X} > 3$), порівняння сум відсотків респондентів, з оцінками 4 і 5 (52.8%) та 1 і 2 (14.6%), вказує на стійку тенденцію збільшення такої спроможності.

Слід зауважити, що оцінки за судженнями V47 та V39 є також індикаторами соціальної компетентності, без якої не можна бути впевненим у ефективності обраної поведінки.

Четверта пара суджень V22 ($\bar{X} = 3.422$) – V17 ($\bar{X} = 3.222$) з коефіцієнтом кореляції $r = 0.73$ утворює кластер C₁₀ з коефіцієнтами α та $\beta = 0.69$. На (рис. 3) наведено діаграму розподілу оцінок респондентів суджень V22 та V17 з відповідними параметрами. Оцінки судження V22 вказують на рівень здатності респондентів протидіяти маніпуляціям, відбирати необхідну

і достатню для прийняття рішень інформацію, знаходити причинно-наслідкові зв'язки, бути компетентними в оцінці пропозицій ринку з позицій оптимального співвідношення «ціни – якості».

На основі аналізу лінії трендів, значень ($\bar{X} > 3$), сум відсотків респондентів, які виставили оцінки 4 і 5 (51.2%) та 1 і 2 (23.8%), можемо прогнозувати збереження тенденції до збільшення таких поведінкових проявів.

Динаміка оцінок стосовно судження V17 підкріплює наші попередні висновки стосовно впевненості респондентів у своїй економічній компетентності, зокрема готовності до змін і здатності до контролю власного життя. Проаналізувавши лінії трендів, значень ($\bar{X} > 3$), порівнявши частки респондентів, які обрали

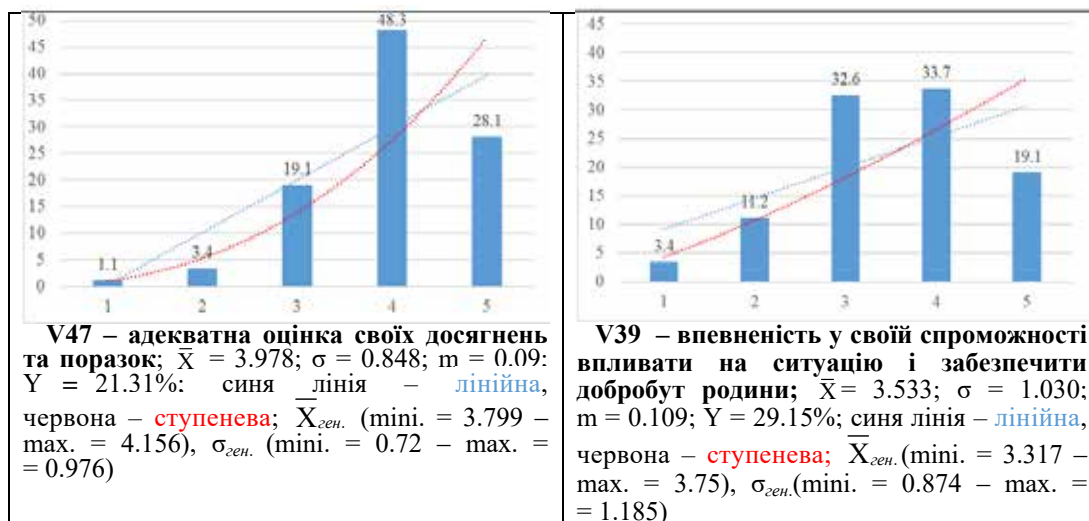


Рис. 2. Діаграма розподілу оцінок респондентами щодо суджень V47 та V39 з параметрами лінійної та ступеневої ліній тренду

оцінки 4 і 5 (38.2%) та 1 і 2 (24.7%), можемо говорити про високу ймовірність не лише збереження, а й зростання частки тих, хто переконаний у власній економічній компетентності. Як не парадоксально, але за певних умов, наприклад, у випадку мотивування молоді до набуття відповідних знань та умінь, виявлена тенденція дещо послабиться.

Кластер другого порядку C_{236} ($\alpha = 0.66$ та $\beta = 0.53$) зв'язаний позитивною кореляцією з кластером першого порядку C_{110} на рівні ($r=0.56$) і негативною кореляцією ($r=-0.66$) – з судженням V1. На (рис.4.) наведено діаграму оцінок респондентів щодо судження V1 ($\bar{X} = 3.133$) з відповідними параметрами. На основі аналізу лінії трендів, значень ($\bar{X}>3$), порівняння часток респондентів, які оцінили

судження V1 на 4 і 5 (36.7%) та 1 і 2 (24.5%) та з урахуванням виявленого негативного кореляційного зв'язку можна прогнозувати незначне збільшення частки тих, хто прагне делегувати членам родини відповідальність за свій добробут.

Представлений аналіз фрагменту кореляційно-факторно-кластерної моделі економічної поведінки дає підстави для віднесення першого **суперкластера C43** з коефіцієнтами $\alpha = 0.79$, $\beta = 0.664$, $r = 0.71$ та 0.88 до типу моделі, утвореної векторами раціональності і суб'єктності із спрямованістю на розвиток.

Прогноз, зроблений на основі аналізу лінії трендів, значень \bar{X} , порівняння часток респондентів, які оцінили судження на рівні 4 і 5 та 1 і 2, може бути поширений на генеральну

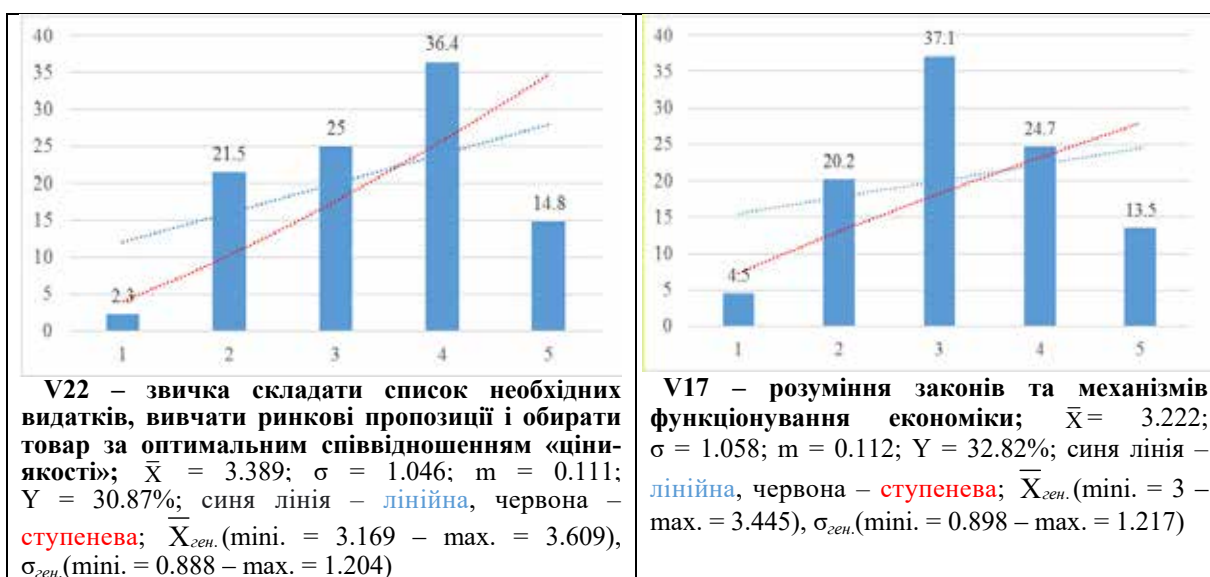


Рис. 3. Діаграма розподілу оцінок респондентами щодо суджень V22 та V17 з параметрами лінійної та ступеневої ліній тренду



Рис. 4. Діаграма розподілу оцінок респондентів стосовно судження V1 з параметрами лінійної та ступеневої ліній тренду

сукупність представників студентської молоді ($N_{ген.} = 2000$).

Для подальшої верифікації запропонованого методу, використовуючи ідею біноміального розподілу ймовірностей, задавшись надійністю $P < 0,01$, скористаємось критерієм знаків Z. Для цього, з урахуванням кількості змінних, які утворюють суперкластер C43, визначаємо табличний коефіцієнт, який для нашого випадку становить $K_{табл.} = 14$. Згідно критерію Z, для того, щоб відкинути нульову гіпотезу і зробити висновок про достовірне підтвердження моделі, необхідно, щоб оцінок із зростаючими лініями тренду було не менше 14. Ми отримали 15 оцінок із зростаючими лініями трендів ($K_{макс.} > K_{табл.}$), а отже, нульова гіпотеза H_0 відкидається, тобто отримані результати не випадкові і побудована модель справедлива, а попередній висновок стосовно першого **суперкластера C43** може вважатись підтвердженим.

Підсумовуючи викладене, можемо зробити попередні **висновки**:

– застосування запропонованого методу розрахунку прогнозу економічної поведінки, який полягає у поєднанні аналізу статистичних характеристики змінних; лінійної та ступеневої ліній тренду для кожної змінної; встановленні

правомірності поширення отриманих даних на генеральну сукупність у 2000 респондентів; побудові кореляційно-факторно-кластерної моделі дає змогу розрахувати прогноз щодо ймовірної динаміки економічної поведінки респондентів;

– за результатами якісного і кількісного аналізу фрагмента кореляційно-факторно-кластерної моделі (елементів першого **суперкластера C43** з коефіцієнтами $\alpha = 0.79$, $\beta = 0.664$, $r = 0.71$ та 0.88) можемо попередньо констатувати, що уявлення та практики економічної поведінки студентів відповідають критеріям раціональності і суб'єктності. Такий тип економічної поведінки практикують особи, орієнтовані на розвиток. Однак для остаточного прогнозу недостатньо результатів аналізу одного фрагмента моделі, він може бути побудований лише після опрацювання усіх чотирьох суперкластерів, які утворили кореляційно-факторно-кластерну модель;

– запропонований підхід до прогнозування динаміки економічної поведінки можна вважати перспективним для розробки ймовірних сценаріїв економічних змін у повоєнний період та запобігання небажаній соціально-економічній ситуації розвитку країни.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у верифікації решти виявлених суперкластерів моделі та визначенні емпірично обґрунтованих сценаріїв соціально-економічного розвитку країни у повоєнний період.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Малхазов, О.Р. Методологічні обмеження прогнозування економічної поведінки українців. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 14(28), С. 24–35. *Journal article* <https://doi.org/10.33120/porp-Vol14-Year2023-138>
2. Малхазов, О. Р. Типологія моделей соціально-економічної поведінки українців. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. № 56 С. 241–244. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.45>.
3. Психологічне забезпечення прогнозування соціальних процесів: монографія / О. Суший та ін.; Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 171 с.
4. Revelle W. Hierarchical Cluster Analysis and the Internal Structure of Tests. *Multivariate Behavioral Research*, 1979. № 14. P. 57–74.
5. Revelle W. & Zinbarg R. E. Coefficients alpha, beta, omega and the glb: comments on Sijtsma. *Psychometrika*. 2009. № 45(2). P. 296–322.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З КОХЛЕАРНИМИ ІМПЛАНТАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF CHILDREN WITH COCHLEAR IMPLANTS IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті розкрито засади психолого-педагогічної допомоги дітям із кохлеарними імплантами в умовах воєнного стану в Україні. Зазначено, що психолого-педагогічна допомога потрібна й батькам дитини – необхідно змістити фокус уваги батьків з самої проблеми на компенсаторні можливості.

Визначено, що до повномасштабного вторгнення росії в Україну центральним питанням для системи освіти дітей із слуховими порушеннями було віднайдення шляхів найефективнішою їх корекції. Наведено проблеми, з якими зіштовхнулися діти із КІ в умовах воєнного стану.

Зазначено, що будь який метод психолого-педагогічної допомоги, який є ефективним для дитини із КІ, слід використовувати. Проаналізовано проблеми дитини із КІ, які мають бути вирішені за допомогою коректно підібраних методів психолого-педагогічної допомоги: сприяння загально особистісному розвитку; максимальне використання можливостей неушкодженого інтелекту; активізацію пізнавальних функцій, сприяння розвитку логічного мислення та інших процесів в основі яких лежить розуміння логіки діяльності дорослого і дитини; сприяння гармонізації подальшого розвитку дитини; результати мають проєктуватися на ефективність шкільного навчання; інтеграція в соціальне середовище; використання усіх найкращих досягнень українського та зарубіжного досвіду.

Розроблено критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги дітям із КІ в умовах воєнного стану: зниження тривожності; вирівнювання емоційного стану, відсутність різких коливань; повернення прогресу дитини до останнього рівня, в разі якщо був регрес в інтелектуальному чи слуховому розвитку під час повномасштабного вторгнення; успішна інтеграція дитини в соціальному середовищі, зокрема, якщо дитина стала біженцем і опинилася в новому культурному та мовному середовищі; дитини менше виражає негативних сценаріїв чи негативних тем (про смерть, війну, розлуку, руйнування); позитивна динаміка сну та харчування; суб'єктивно дитина виглядає більш щасливою.

Ключові слова: психологічно-педагогічна допомога, воєнний стан, кохлеарний імплант, порушення слуху, спілкування.

The article reveals the principles of psychological and pedagogical assistance to children with cochlear implants in the conditions of martial law in Ukraine. It is noted that the child's parents also need psychological and pedagogical support – it's necessary to shift the focus of the parents' attention from the problem itself to compensatory possibilities.

It was determined that before the full-scale invasion of russia into Ukraine, the central issue for the education system of children with hearing impairments was finding the most effective ways to correct them. The problems faced by children with CI in the conditions of martial law are presented.

It is noted that any method of psychological and pedagogical assistance that is effective for a child with CI should be used. The problems of a child with CI have been analyzed, which must be solved with the help of correctly selected methods of psychological and pedagogical assistance: promotion of general personal development; maximum use of the capabilities of an intact intellect; activation of cognitive functions, promotion of the development of logical thinking and other processes based on the understanding of the logic of adult and child activity; promotion of harmonization of further development of the child; the results should be projected on the effectiveness of school education; integration into the social environment; using all the best achievements of Ukrainian and foreign experience.

Criteria for evaluating the effectiveness of methods of psychological and pedagogical assistance to children with CI in conditions of martial law have been developed: reduction of anxiety; equalization of the emotional state, absence of sharp fluctuations; return of the child's progress to the last level, if there was a regression in intellectual or auditory development during a full-scale invasion; successful integration of the child in the social environment, in particular, if the child became a refugee and found himself in a new cultural and linguistic environment; the child expresses less negative scenarios or negative themes (about death, war, separation, destruction); positive dynamics of sleep and nutrition; subjectively, the child looks happier.

Key words: psychological and pedagogical assistance, martial law, cochlear implant, hearing impairment, communication.

УДК 37/5:616."36"

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.54>

Суховієнко Н.А.

к.пед.н., логопед вищої категорії,
логопед сурдологічного кабінету
Комунальне некомерційне підприємство
«Черкаська обласна лікарня Черкаської
обласної ради»

Бабич М.О.

вчитель-логопед 1 категорії,
Дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) комбінованого типу №83
«Лісова казка» Черкаської міської ради

Гавриленко Т.Л.

логопед другої категорії,
головний позаштатний логопед
управління охорони здоров'я
Черкаська обласна військова
адміністрація;
логопед
КНП «Черкаський обласний
психоневрологічний диспансер»
Черкаської обласної ради

Постановка проблеми. Проблема порушення слуху та можливості допомоги людям, які мають обмеження у зв'язку із цими порушеннями, займають центральне місце в сурдопедагогіці і сурдопсихології. Наукові і технічні досягнення другої половини ХХ століття надали великі можливості для повноцінного слухового сприймання дітям і дорослим із глибокими порушеннями слуху та глухотою. Головне завдання фахівців було якомога ефек-

тивніше допомогти дітям після встановлення кохлеарного імпланта. Але з початком повномасштабної війни росії проти України діти з кохлеарними імплантами та їх батьки зустрілися із новими труднощами та завданнями. В світлі воєнних подій, діти із кохлеарними імплантами потребують психолого-педагогічної допомоги.

Актуальність теми полягає у тому, що порушення слуху є найбільш поширеною

патологією у новонароджених. Функціонування слуху є важливим критерієм розвитку дитини, що визначає якість її життя. Здатність чути та сприймати звуки оточуючого середовища дають можливість людині повноцінно використовувати звуковий аналізатор і відчувати всю повноту життя. З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну, однієї із груп ризику стали діти з особливими освітніми потребами, в тому числі, із порушеннями слуху, яким встановили кохлеарні імпланти. Окрім того, що діти є більш чутливими до стресових ситуацій, в умовах воєнних дій вони разом із батьками зіштовхнулися із новими викликами, що викликані дією негативних факторів. Нові реалії змушують дорослих по-новому адаптувати побут та освітній простір дитини, а дітям із КІ – звикати до нових звукових впливів або нового мовного середовища (в залежності від того, дитина залишилася в Україні чи стала біженцем в іншій). Окрім боротьби за виживання, українські сім'ї також дбають про фізичне та ментальне здоров'я своїх дітей.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Науковий базис для сучасних наукових досліджень є роботи дослідників, які вивчали причини на специфіку порушень слуху (А. Гольдберг, А. Гозова, Л. Лебедева, К. Луцько, О. Мартинчук, Б. Мороз, В. Овсяник, І. Срібник, Т. Шидловська, Ж. Шиф, М. Ярмаченко), а також особливості зміни педагогічного процесу для дітей із порушеннями слуху (Н. Байкіна, Л. Боцевська, Л. Фомічова, Б. Шеремет). Комплексний супровід дітей із індивідуальними слуховими апаратами і КІ став темою наукових пошуків ряду дослідників (Т. Богданович, С. Глазунова, С. Заїка, В. Конюшняк, Т. Кулакова, В. Шевченко, Н. Шепеленко). Особливості корекційної розвивальної роботи із КІ знайшло своє відображення у роботах ряду вчених (А. Балакіна, М. Говорун, Д. Заболотний, І. Кирилова, В. Кузовков, А. Ланцов, А. Мачалов, М. Песоцкая, С. Петров, В. Пудов, Ю. Сушко, Г. Таварткіладзе, Т. Шаманжинова, О. Щербакова, Ю. Янов). Різноманітні аспекти системи корекційно-розвивального впливу на слухомовленнєвий розвиток дітей із КІ, враховуючи державні стратегії в медичній сфері та освітній політиці розглядають учені різних країн світу (Е. Басс, Г. Діллер, Х. Ебрагімі, П. Губеріні, Д. Горн, Д. Г'юстон, М. Гайд, Р. Міямото, Б. Уїлсон).

Вивченням специфіки зміни побуту, а також корекційного і педагогічного процесів уже займаються українські вчені задля ефективної допомоги дітям в умовах війни (О. Біланова, Г. Воробель, В. Жук, А. Коломоєць, Н. Корочкова, Г. Коссова-Сіліна, В. Литвинова, С. Литовченко, Л. Луценко, О. Романовська).

Метою дослідження є аналіз особливостей психолого-педагогічної допомоги дітям із КІ, які опинилися в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Заінформацією ВООЗ, понад 5% населення світу (430 млн осіб, з яких 34 млн – діти) потребують реабілітації через інвалідну втрату слуху. До 2050 р. ця цифра зросте до 700 млн, тобто кожен десятий житель населення [11]. Порушення слуху виникає через ушкодження слухового аналізатора у його периферичному (зовнішнє, середнє, внутрішнє вухо) або центральному (що розташований у скроневих ділянках великих півкуль головного мозку) відділі [4, с. 5]. Поняття «порушення слуху» охоплює два види порушення: туговухість (неповна втрата слуху) та глухота (втрата слуху, при якій неможливо повноцінно сприймати та розрізнати мовлення і звуки оточуючого середовища).

З перших днів життя дитини проводяться скринінгові аудіологічні обстеження для раннього виявлення підозри на порушення слуху – вони проводяться на базі усіх пологових відділень у процесі Універсального скринінгу слуху новонароджених (UNHS). В разі підозри на порушення – направляють до лікарів-сурдологів; далі дитині проводять повну, детальну аудіологічну діагностику для визначення ступеня і характеру порушення слуху; на наступному етапі дитина спрямовується на повторне обстеження, оптимально – не пізніше 3 місячного віку; після встановлення діагнозу дитина проходить абілітацію, що передбачає слухопротезування та супровід міждисциплінарною командою фахівців [6, с. 81–87]. Критично важливо звертатися за плановими обстеженнями слуху в перші роки життя дитини, коли організм розвивається, і легше здійснювати корекційний вплив. «Доля дитини визначається такими факторами як вік, у якому відбулося порушення слухової функції, час встановлення порушення, ступінь зниження слуху та своєчасність початку заходів, спрямованих на відновлення слухової функції» [9, с. 91]. Якщо батьки своєчасно не звертаються за допомогою, втрачається дорогоцінний час розвитку слухового сприймання дитини.

Існують два напрями реабілітації при порушеннях слуху: перший напрям передбачає слухопротезування, сурдопедагогічні заняття, інший напрям – хірургічне втручання (кохлеарна імплантація, імплантація системи кісткової провідності та стовбурова імплантація). З цього видно, що сучасне життя багатьох людей із порушенням слуху було б неповним без залучення високих технологій. Цифрові та комп'ютерні програми, допоміжні технічні засоби навчання, слухомовленнєві тренажери, кохлеарні імпланти – усі засоби покликані в тій чи іншій мірі допомагати людям та покращувати якість їх життя,

знімати обмеження і давати більше можливостей у повсякденному житті і у взаємодії із оточуючими.

Слухопротезування можливе за допомогою індивідуальних слухових апаратів або систем кохлеарної імплантації. Слухопротезування слуховими апаратами ефективно при неповній втраті слуху. Правильно підібраний та встановлений слуховий апарат дозволяє дитині вести повноцінний спосіб життя, розрізняти звуки середовища і вербально спілкуватися із іншими [3, с. 20]. При глибоких порушеннях слуху можлива кохлеарна імплантація. На нашу думку, найвизначну роль у допомозі людям із глибокими порушеннями слуху стало винайдення кохлеарного імплантату у 1960-хх рр. Розробка стала інноваційною, справжнім науковим проривом, що змінила життя мільйонів людей. Після успішної операційної реабілітації, дитина може чути та розрізняти звуки в будь-якій ситуації, що забезпечує її повноцінний розвиток та подальшу соціалізацію [7, с. 114]. Після встановлення діагнозу, зусилля фахівців і батьків дитини з КІ скеровані на те, щоб допомогти їй соціально інтегруватися у світ чуючих людей.

Психолого-педагогічна допомога необхідна як дорослим, так і батькам. Опиняючись в умовах невизначеності і тривоги, дорослі проходять стадії: заперечення, гнів, компроміс, депресія і прийняття. Певна кількість батьків не доходять до останньої стадії прийняття конструктивних дій, а застрягає на гніві чи компромісі. В таких випадках фахівцям слід зрозуміти в якому емоційному стані знаходяться батьки, щоб доцільно підібрати форму супроводу сім'ї і допомогти перейти на етап активних дій. Необхідно змістити фокус уваги батьків з самої проблеми на компенсаторні можливості. Дитина із порушенням слуху також проходить етапи усвідомлення і прийняття свого стану – багато в чому це залежить від корекційних дій фахівців і емоційно-психологічного стану батьків. Дитина із порушенням слуху, батьки якої вчасно звернулися до фахівців і роблять усе необхідне для її прогресу, часто показує навіть кращі результати, аніж її нормотипові однолітки. Результати розвитку мовлення дітей із КІ – різні: «За активної допомоги батьків, за 1,5 місяця після підключення мовленнєвого процесора дитина починає наслідувати інтонації дорослого, за півроку використовує в мовленні прості слова, ... приблизно через 2 роки використання КІ в дитини формується зв'язане мовлення» [5, с. 86].

До повномасштабного вторгнення росії в Україну в 2022 р., центральним питанням для системи освіти дітей із слуховими порушеннями було віднайдення шляхів найефективнішою корекційної допомоги та адаптації. В умовах воєнного стану перед лікарями та

педагогічними кадрами з'явилися нові проблеми. Ці питання проаналізувала та представила українська дослідниця В. Жук:

а. Як забезпечити дітей від негативних фізичних та психологічних впливів.

б. Як надати психологічну підтримку дітям і їхнім родинам аби мінімізувати наслідки травмативного досвіду.

в. Як адаптувати освітній процес з огляду на наслідки травми та посттравми у фізичній, психоемоційній та когнітивній сферах дітей.

г. Як сприяти подальшому розвитку дитини, не допустити регресу.

д. Як зробити реалізацію змісту максимально дитиноцентрованою та практикоорієнтованою.

е. Як підлаштувати темп під індивідуальні можливості засвоєння матеріалу, зокрема, зумовлені життєвими обставинами [2, с. 18].

Дослідниця Г. Воробель констатує: «війна перервала якісний освітній процес, позбавила дітей з порушенням слуху вільного доступу до інформації, комунікації, соціального спілкування та спричинила стресові стани, потребу у психологічній допомозі» [1, с. 119]. Для дитини із КІ важливо отримувати обслуговування в Центрі реабілітації. «Проживання дитини далеко від центру може негативно позначитися на розвитку слуху та мови і академічних результатах дітей», стверджує В. Шевченко [8, с. 76]. На жаль, для дітей на окупованих територіях і дітей біженців це стало ще однією проблемою.

В умовах війни діти із порушеннями слуху вперше отримують досвід гучних звуків вибухів, воєнної техніки, та ще й в ризикованих умовах – це негативно впливає на стан слухової функції. В умовах воєнних дій критично важливо мати можливість чути звуки, що попереджають про небезпеку і розуміти звернене мовлення для розуміння інструкцій. «Неприпустимо перенапруження слуху за рахунок так званого «шуму», тобто численних подразників, які не досягають порога розрізнення. «Шум», супутник життя незрячого, і викликане цим перенапруження слуху може врешті решт призвести до його порушення» [10, с. 60].

У дітей із слуховими порушеннями, зокрема із КІ, виникають специфічні труднощі під час війни, які погіршують їх рівень життя. Дослідниця В. Жук склала такий перелік:

1. Незадовільні умови проживання, неоплаштованість побуту для дотримання слухового і мовленнєвого режиму, до яких звикла дитина.

2. Вимушена адаптація до нових умов.

3. Малоресурсність оточення – батьків і педагогів, на які раніше дитина спиралася.

4. Складнощі або неможливість вчасно відвідати фахівця для налаштування звукового процесора, моніторингу просування дитини

у слухомовленнєвому розвитку та отримання порад для подальшого корекційно-розвивального впливу.

5. Мовний бар'єр – неможливість отримати консультацію від фахівця, який би володів мовою сім'ї.

6. Недостатність знань, відсутність досвіду у педагогів в навчальному закладі, в який потрапила дитина – педагоги можуть не знати про особливості слухового сприймання, мовлення та навчальної діяльності дитини з порушеннями слуху і мовлення.

7. Технічні складності передачі звуків під час онлайн-занять.

8. Збільшення ризиків пошкодження слухового апарату або зовнішньої частини імпланту.

9. Придбання нової батареї для слухового апарату.

10. Звуження кола спілкування [3, с. 30–31].

На нашу думку, технології психолого-педагогічної допомоги дітям із КІ, в тому числі в умовах воєнного стану, направлені на:

– забезпечення загально особистісного розвитку дитини, як фізичних так і психічних процесів, зокрема тих, на яких патологія слуху дитини позначилася негативно (пам'ять, сприймання, уява, мислення, здатність до когнітивної діяльності, мовлення);

– максимальне використання можливостей неушкодженого інтелекту;

– активізацію пізнавальних функцій, сприяння розвитку логічного мислення та інших процесів в основі яких лежить розуміння логіки діяльності дорослого і дитини;

– сприяння гармонізації подальшого розвитку дитини;

– результати, які проєктуються на ефективність шкільного навчання;

– інтеграцію в соціальне середовище дитини із КІ;

– використання усіх найкращих досягнень українського та зарубіжного досвіду.

Методи і технології психолого-педагогічної допомоги дітям із КІ, в тому числі, в умовах воєнного стану, допомагають реалізувати компенсаторні технології цілісного формування дитини, а саме: її соціалізація, інтеграція і адаптація в суспільстві (зокрема, якщо дитина стала біженцем в іншій країні і опиняється в новому мовному та культурному середовищі).

Підбір методів психолого-педагогічної допомоги здійснюється із врахуванням психологічного віку дитини. У дитини із порушеннями слуху він може відрізнитися від її фізіологічного віку. На це впливає час втрати слуху, якість слухопротезування, ефективність фахової допомоги і підтримка сім'ї. В залежності від цих факторів дитина може із запізненням засвоювати певні уміння, навички, уявлення про світ. Методи психолого-педагогічної допо-

моги підбираються таким чином, щоб була врахована динаміка закономірностей становлення особистості дитини, послідовність розвитку її сенсорного сприймання, пізнання довкілля, характер її взаємодії із дорослими, пріоритетних видів діяльності, новоутворення в свідомості дитини, а також враховуючі показники найближчої зони розвитку.

Методи психолого-педагогічної допомоги є складовими розвитку у дитини самостійно-пізнавальної діяльності, розвитку спостереження, узагальнень, взаємозв'язків і взаємозалежностей, здатності робити висновки, розуміння логіки власних дій і дій дорослих, а також формування самоповаги та усвідомлення власної гідності, віри в свої сили і можливості. Для дитини у якій відрізняються психічний і фізіологічний вік – вони допомагають їй усвідомлювати себе як особистість в умовах середовища і взаємодії з іншими людьми, задовольняти власні потреби, усвідомлювати моральні і культурні цінності відповідно до вікових можливостей. Ці методи допомагають реалізувати цілісне формування особистості дитини з КІ в контекстах соціалізації, адаптації, із акцентом на використання неушкодженого інтелекту і з упором на сильні сторони.

Технології психолого-педагогічної допомоги корисні не тільки для дітей, а й батьків, педагогів, психологів в тому щоб раціоналізувати навчально-виховний процес, зокрема визначити пріоритети компенсаторно-корекційного впливу на конкретну дитину в процесі її індивідуального розвитку.

Ми вважаємо, що будь-який метод самопомоги, який є дієвим для конкретної дитини, слід використовуватися. Для розуміння того, що справляє позитивний вплив на дитину, потрібно прослідкувати за зміною її поведінки. Ми розробили критерії оцінки ефективності методів психолого-педагогічної допомоги. Критерії оцінюють ефективність у трьох напрямках: загальний стан особистісного розвитку дитини в умовах воєнного стану; стан емоційно-психологічної сфери дитини в умовах воєнного стану; стан слухового розвитку дитини в умовах воєнного стану. Отже, ефективним для дитини із КІ в умовах воєнного стану є інструмент психологічної допомоги, що:

– знижує тривожність дитини;

– вирівнює її емоційний стан, робить його більш рівним, без різких коливань;

– допомагає повернутися до останнього рівня прогресу у розвитку (якщо був регрес під час повномасштабного вторгнення), як інтелектуального, так і слухового;

– сприяє успішній інтеграції дитини в соціальному середовищі (зокрема, в умовах воєнного стану, якщо дитина стала біженцем в іншій країні і опиняється в новому мовному та культурному середовищі);

– дитина менше виражає негативних тем чи негативних сценаріїв (про смерть, війну, розлуку, руйнування);

– сон та харчування мають позитивну динаміку;

– суб'єктивно дитина виглядає більш щасливою, ніж до цього.

Висновки. Таким чином, проаналізовані психолого-педагогічні засади допомоги дітям із КІ в умовах воєнного стану. Будь-які методи психолого-педагогічної допомоги дитині, які є ефективними, мають бути використані. Підбір методів здійснюється із врахуванням психологічного віку дитини, що може відрізнити від її фізіологічного віку. Психолого-педагогічна допомога має вирішувати проблеми, з якими зіштовхнулася дитина із КІ в умовах воєнного стану, зокрема, якщо вона опинилася в новому культурному та мовному середовищі. Розроблені критерії оцінки визначають наскільки успішно підібрані методи психолого-педагогічної допомоги дитині із КІ. Перспективними залишаються питання стабілізації емоційного стану батьків і педагогів в умовах довготривалої евакуації та довготривалої війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воробель, Г. Психолого-педагогічний супровід дітей з порушенням слуху в умовах воєнного стану в країні. *Особлива дитина*: навчання і виховання. 2023. Вип. 109(1), С. 112–129.
2. Жук В. Слухомовленнєвий розвиток дітей з порушеннями слуху: адаптування до реалій воєнного часу : зб. тез конф. Ін-ту спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка НАПН України. 2022. С. 17–21. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731781/1/Жук_Збірник%20тез%2030.08.22.-17-21.pdf
3. Жук В.В., Литвинова В.В., Литовченко С.В. Педагогічна підтримка дітей раннього та дошкільного віку з порушеннями слуху та їхніх батьків в умовах воєнного стану: навч.-метод. посіб. Київ, 2023. 123 с.
4. Жук В.В., Литвинова В.В., Литовченко С.В., Піканова Н.В., Таранченко О.М. Дитина з порушенням слуху: навігація для батьків. 2018. URL: https://ispukr.org.ua/articles/18/2018_Жук%20В.В.%20та%20ін._посібн.pdf
5. Курєнкова А. Спрямованість логопедичної роботи з дітьми після кохлеарної імплантації. *Інноваційна педагогіка*. Т.2. Вип. 55. С. 83–87.
6. Литовченко С. В. Діти з порушеннями слуху раннього та дошкільного віку: навчання і супровід / монографія. Ін-т спец. пед. і псих. ім. М. Ярмаченка НАПН України. К. : Симоненко О.І. І., 2020. 276 с.
7. Панченко Т. Сучасні методи хірургічного слухопротезування. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series : Medicine*. 2022. Iss. 44. С. 10–118.
8. Шевченко В.М. Кохлеарна імплантація та реабілітація осіб з кохлеарними імплантами: навч.-метод. посіб. К., 2021. 112 с.
9. Шевченко В. Сучасні методи діагностики та слухопротезування в Україні : мат. звіт. наук. конф. фак. пед. освіти. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2023. Вип. 8. С. 91–93.
10. Ярмола Н., Коваль-Бардаш Л., Компанець Н., Квітка Н., Лапін А. Діти з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому просторі : навч.-метод. посіб. К. : ІСПП імені М. Ярмаченка НАПН України, 2020. 208 с.
11. Deafness and hearing loss. Fact sheets World Health Organization, 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

ЖЕРТВА ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ФЕНОМЕН VICTIMSHIP AS A PSYCHOSOCIAL PHENOMENON

У статті було розглянуто ряд наукових праць по віктимологічній тематиці та досліджена концепція поняття «жертва», як психосоціального явища, що безпосередньо пов'язане зі суспільством та законами суспільства, а також із функціонуванням людської психіки. Взагалі жертву досліджує віктимологія, міждисциплінарна наука що вивчає кількісні та якісні характеристики жертв злочинів, соціальних і природних явищ, з метою підвищення ефективності профілактичної діяльності, надання допомоги жертвам, удосконалення форм і методів запобігання. Наша дослідницька робота показує трохи інший погляд на саму жертву та на формування її, як психосоціального феномена. Ми згодні з тим, що вчинення злочину проти особи автоматично утворює наявність жертви, яка в кримінальному та кримінальному процесуальному праві має свій статус – потерпілий. Але не завжди жертва злочину є потерпілим кримінальному провадженні. Особи, безпосередньо дотичні до злочину, відчувають моральні страждання, а таких страждань можуть відчувати і особи, що мають опосередковане відношення і яких також потрібно називати жертвами. Будь-яка людина, яка чула про протиправну дію або бачила її, в тому числі по телебаченню чи інтернету, може відчути негативні переживання. Ці переживання можуть трансформуватися в моральні страждання, які ввімкнут різноманітні психосоціатичні та поведінкові механізми, що призведуть до порушень у фізичному чи ментальному здоров'ї. Жертвою може бути людина, якій завдано моральної (психологічної) чи фізичної шкоди від негативних чинників буття. Таких як: техногенні аварії; різноманітні природні явища, таких як ураган, землетрус, напад дикого звіра та інші; нещасні випадки на виробництві та побуті; булінг та мобінг. Нами було введено нове поняття «жертви», яке дещо відрізняється від її розуміння іншими науковцями. Жертва – це фізична особа, яка відчуває (повинна відчувати) об'єктивне і реальне психологічне страждання в результаті отримання фізичної та/або психологічної травми, обумовленої зовнішніми та внутрішніми небезпечними факторами людського буття. Тобто втратила для себе вкрай значущі цінності під впливом на неї іншої людини, групи людей, певних подій та обставин, як суб'єктивно так і об'єктивно оцінених. Становлення жертви або розвиток її і онтогенезі відбувається в трьох напрямках, які можуть протікати окремо один від одного, або можуть переплетатися протягом усього життя. Перший напрямок стосується індивідуальних особливостей людини, другий – соціальних аспектів людської діяльності, третій – це некеровані сили природи. Ми зробили висновок, що головним завданням психолога є трансформація людини-жертви в повноцінну частину суспільства. Людину яка розуміє загальнолюдські цінності, дотримується їх, бачить позитивну перспективу свого життя та життя людства, а також

намагається досягнути Розумного Сенсу в екзистенційному просторі.

Ключові слова: жертва, злочин, негативні переживання, нещасний випадок, ментальне здоров'я.

The article reviewed a number of scientific works on victimology and explored the concept of «victim» as a psychosocial phenomenon that is directly related to society and society's laws, as well as to the functioning of the human psyche. In general, the victim is studied by victimology, an interdisciplinary science that studies the quantitative and qualitative characteristics of victims of crimes, social and natural phenomena, with the aim of increasing the effectiveness of preventive activities, providing assistance to victims, and improving the forms and methods of prevention. Our research work shows a slightly different view of the victim itself and its formation as a psychosocial phenomenon. We agree that the commission of a crime against a person automatically results in the presence of a victim, who in criminal and criminal procedural law has its own status – the victim. But the victim of a crime is not always the victim of criminal proceedings. Persons directly related to the crime experience moral suffering, and such suffering may also be felt by persons who have an indirect relationship and who should also be called victims. Any person who has heard about an illegal activity or seen it, including on television or the Internet, can feel negative experiences. These experiences can transform into moral suffering, which will turn on various psychosomatic and behavioral mechanisms that will lead to violations in physical or mental health. A victim can be a person who has suffered moral (psychological) or physical damage from negative factors of existence. Such as: man-made accidents; various natural phenomena, such as hurricane, earthquake, wild animal attack and others; accidents at work and everyday life; bullying and mobbing. We have introduced a new concept of «victim», which is somewhat different from its understanding by other scientists. A victim is a physical person who experiences (should experience) objective and real psychological suffering as a result of receiving a physical and/or psychological injury caused by external and internal dangerous factors of human existence. That is, she lost extremely significant values for herself under the influence of another person, a group of people, certain events and circumstances, both subjectively and objectively assessed. The formation of the victim or its development and ontogenesis takes place in three directions, which can proceed separately from each other, or can be intertwined throughout life. The first direction concerns the individual characteristics of a person, the second – social aspects of human activity, the third – uncontrollable forces of nature. We concluded that the main task of a psychologist is to transform a victim into a full-fledged part of society. A person who understands universal human values, adheres to them, sees a positive perspective of his life and the life of humanity, and also tries to achieve Reasonable Meaning in the existential space.

Key words: victim, crime, negative experiences, accident, mental health.

УДК 159.9.07:351.74

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.55>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Герашенко О.С.

к.ю.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Джежик О.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Аналізуючи наукові праці видатних вчених у сфері кримінального права та кримінологів, які займалися і займаються вивченням поняття «жертва», однозначної та чіткої концепції розкриття цього психосоціального явища ми встановити не можемо. Цю проблематику активно досліджували: Г. Гентінг, Б. Мендельсон, Л.В. Франк, С.Б. Алімов, М.І. Бажанов, І.О. Бандурка, О.М. Цільмак, Н.Л. Березовська, О.Д. Бойков, В.М. Бурдін, Є.М. Вечерова, Т.О. Гончар, П.С. Дагель, О.В. Дащенко, А.О. Джужа, О.М. Джужа, Ю.В. Єгорова, В.Є. Квашис, А.О. Клевцов, О.О. Книженко, Н.Я. Ковтун, В.П. Козирева, А.Ю. Коновалова, Н.М. Крестовська, В.О. Меркулова, Н.А. Орловська, Л.М. Палюх, Д.В. Рівман, В.Я. Рибальська, О.О. Северин, В.В. Сташис, В.О. Туляков, В.І. Шакун, А.О. Яровий та ін. Хоча загальних протиріч в їх працях не має, але деякі особливості тлумачень та класифікації поняття «жертви» є. Ми ж будемо намагатися узагальнити все те, що раніше досліджувалося в цій сфері та зробити власні висновки.

З початку потрібно розібратися із самим поняттям «жертва». Онтологічний погляд на розвиток усього живого на нашій планеті може нам підказати розподіл між розумінням, що за феномен є людина – жертва та коли саме вона стає жертвою. Як ми зазначали раніше, жертва, це явище психосоціальне, тобто воно безпосередньо пов'язане зі суспільством та законами суспільства, а також із функціонуванням людської психіки.

Взагалі жертву досліджує віктимологія (**жертва** з лат. – *victima*, англ. – *victim*, фр. – *viktime*), міждисциплінарна наука що вивчає кількісні та якісні характеристики жертв злочинів, соціальних і природних явищ, з метою підвищення ефективності профілактичної діяльності, надання допомоги жертвам, удосконалення форм і методів запобігання. Ця концепція була започаткована Гансом фон Гентінгом, якого вважають «батьком» віктимології. У монографії «Злочинець і його жертва» він розробив вчення про жертву злочину та довів, що відносини жертва – злочинець тісно пов'язані зі злочином. Він підкреслив наявність зв'язку між злочинцем і жертвою та їхньою взаємодією в процесі вчинення злочину: «Негласне взаєморозуміння злочинця і жертви є основоположним фактом кримінології. Зрозуміло, ніяких домовленостей, тим більше пайових, при цьому не укладається, однак має місце інтеракція, взаємодія і обмін елементами причинності» [3; 7]. Тобто Гентінг поняття «жертви» обов'язково пов'язував із поняттями «злочинець» та «злочин». Відсутній злочин – відсутня жертва.

Наш погляд дещо відрізняється від погляду засновника віктимології. Так, ми згодні з тим, що вчинення злочину проти особи автома-

тично утворює наявність жертви, яка в кримінальному та кримінальному процесуальному праві має свій статус – потерпілий. Але не завжди жертва злочину є потерпілим кримінальному провадженні.

Кримінально процесуальне право України встановлює, що потерпілим у кримінальному провадженні може бути фізична особа, якій кримінальним правопорушенням завдано моральної, фізичної або майнової шкоди, а також юридична особа, якій кримінальним правопорушенням завдано майнової шкоди. Але ця норма не завжди корелює з реальним життям та не може все передбачити.

Так у разі вчинення злочину відносно особи, що не розуміє самого характеру протиправного діяння, у зв'язку з порушенням психічного здоров'я або віковою некомпетентністю (сексуальні злочини, злочини майнового характеру), особа перебуває у стані, який унеможливорює саме розуміння такого діяння. Фактично жертва є, але потерпілою може бути визначена особа із числа близьких родичів чи членів родини лише у випадку звернення до правоохоронних органів, по цьому факту. Сама ж жертва не буде визначена потерпілою [4].

Не потрібно забувати про латентні злочини. Коли злочин проти особи вчиняється, особа розуміє протиправний характер, але по різних мотиваційних причинах не звертається до правоохоронних органів. Це можуть бути причини страху помсти, невіра в якісну роботу правоохоронної системи, правовий негілізм або звичайний сором. Тут жертва є, але процесуального статусу потерпілого не має. Характерними прикладами латентних злочинів, коли жертва мотивовано уникає офіційного звернення до правоохоронних органів є: згвалтування; вчинення домашнього насильства; злочини в ореолі деструктивних культур; злочини вчинені відносно так званих «авторитетних злочинців»; злочини винені в місцях позбавлення волі.

Окремо потрібно обговорити питання жертви, по критерію завдання моральної шкоди. Кримінально процесуальне право говорить що моральна шкода – це втрати немайнового характеру, які наступають внаслідок душевного дискомфорту, переживань, страждань, приниження честі, гідності та ділової репутації, ускладнень особистого життя, що спричинені фізичним болем та стражданнями, які особа зазнала ушкодженням здоров'я, знищенням, пошкодженням чи незаконним вилученням майна чи образами у процесі кримінального правопорушення чи інших протиправних дій; це погіршення ділових чи інтимних стосунків, взаємин у сім'ї, на роботі, у неформальних колективах, із друзями, родичами, знайомими, коханими, зниження творчої активності й погіршення

результатів творчої діяльності; виникнення депресії чи психічних розладів; втрата чи марнування часу, порушення звичайних життєвих зв'язків, ускладнення ділової чи політичної кар'єри та інші негативні наслідки у сфері особистого і суспільного життя, що сталися унаслідок правопорушення або інших незаконних дій чи бездіяльності [1].

В цьому сенсі взагалі потрібно розглядати, як жертву, дуже велике коло осіб. Адже будь-яка людина, що чула про протиправну дію або бачила її, в тому числі по телебаченню чи інтернету, може відчувати негативні переживання. Ці переживання можуть трансформуватися в моральні страждання, які ввімкнут різноманітні психосоціатичні та поведінкові механізми, що призведуть до порушень у фізичному чи ментальному здоров'ї. Порушення сну, втрата апетиту, персеверація, прокрастинація, депресивні стани та інше, можуть бути реакцією на такі переживання. Можна зробити висновок, що не тільки безпосередньо дотичні до злочину особи відчують моральні страждання, а таких страждань можуть відчувати і особи, що мають опосередковане відношення і яких також потрібно називати жертвами.

Ми також вважаємо, що жертва, це не обов'язково факт вчинення злочину. Жертвою може бути людина, якій завдано моральної (психологічної) чи фізичної шкоди від негативних чинників буття. Таких як: техногенні аварії; різноманітні природні явища, таких як ураган, землетрус, напад дикого звіра та інші; нещасні випадки на виробництві та побуті; булінг та мобінг.

Видатний кримінолог Лев Вульфівич Франк у своїй віктимологічній концепції жертви поділив на чотири рівні:

1. Безпосередньо фізичні особи;
2. Родини;
3. Колективи або організації;
4. Населення країни, регіону або району.

Така класифікація може бути актуальною при врахуванні соціологічних особливостей віктимізації. Зрозуміло, що ми повинні врахувати суспільну складову в розумінні поняття жертви, але, на наш погляд, потрібно врахувати все ж таки особистісні якості, які є індивідуальними у кожного.

Таким чином нам необхідно встановити саме поняття жертви та визначитися з її класифікацією. **Жертва** – це фізична особа, яка відчуває (повинна відчувати) об'єктивне і реальне психологічне страждання в результаті отримання фізичної та/або психологічної травми, обумовленої зовнішніми та внутрішніми небезпечними факторами людського буття. Тобто втратила для себе вкрай значущі цінності під впливом на неї іншої людини, групи людей, певних подій та обставин, як суб'єктивно так і об'єктивно оцінених.

Становлення жертви або розвиток її і онтогенезі відбувається в трьох напрямках, які можуть протікати як окремо один від одного, а можуть переплетатися протягом усього життя.

Перший напрямок стосується індивідуальних особливостей людини, другий – соціальних аспектів людської діяльності, третій – це некеровані сили природи.

Індивідуальними особливостями, які формують жертву є фізичні або психічні вади. Людина може стати жертвою з самого моменту народження. Такі вроджені особливі прояви індивідуальності ще на думку Альфреда Адлера ставали бар'єром в формуванні повноцінної особистості. Дитина, яка має такі вади, під час спілкування з однолітками завжди відчуває себе не такою як всі, що призводить до комплексу неповноцінності та формування жертви. Це проявляється в цькуванні такої дитини у дитячому садочку та у школі. І якщо не відбулася гіперкомпенсація, така людина буде постійною жертвою. Перш за все жертвою психологічного ставлення як деяких оточуючих так і жертвою свого індивідуального ставлення до цієї проблеми. Введення інклюзивної освіти та відповідальності за булінг може знизити таку проблему, але, на жаль, побороти її до кінця ніколи не зможе.

Також становлення жертви з моменту самого народження є небажана дитина, народження якої ламає всі життєві плани матері. У подальшому ця дитина може взагалі не отримувати звичайної материнської ласки. І така деструктивна поведінка матері призводить до виникнення у підлітка невпевненості у своїх діях, фонові тривожності, неможливості будь-кого любити та робити щасливим. Клієнтські випадки, в роботі психолога, яскраво підкреслюють такі факти. Так в 90% випадків звернень до психолога підлітків у віці 16–18 років із запитом: тривожність, показують картину відсутності проявів ласки та любові в родині. Інколи підлітки з такими проявами поведінки з боку батьків взагалі ніколи в житті не стикалися.

Вкрай цікавим прикладом, що показує необхідність материнської любові та негативні наслідки у разі її відсутності, можна побачити на дослідженні видатного американського психолога, професора Вісконсінського університету, президента Американської психологічної асоціації Гаррі Харлоу про «природу любові». В своєму експерименті над макаками, Харлоу практично довів, що відсутність звичайної материнської любові не може створити повноцінного члена суспільства. А навпаки створить повноцінну жертву усього подальшого життя.

Другий напрямок становлення людини як жертви, є різноманітні соціальні фактори, яких вкрай багато, але ми їх спробуємо систематизувати.

1. Родина.

Це перший щабель людської діяльності, де відбувається початок соціалізації та який вибудовує базову життєву поведінку. Родинні стосунки можуть сформувати особистість, яка готова до будь-яких життєвих викликів, а можуть створити невпевненого в собі невротика, навколо якого ніби утворена «аура жертви». Про родини із знаком плюс ми в цьому дослідженні говорити зараз не будемо, поговоримо тільки про деструктивні родини, які саме і формують жертву.

По-перше, це родини, де вчиняється сімейне або домашнє насильство. Діти, які живуть в таких родинах, часто самі стають жертвою таких протиправних дій і, у подальшому житті, фіксують таку поведінку як прийнятну. До речі, в положенні жертви домашнього насильства може бути не тільки дитина, а і будь-хто із членів сім'ї. Особливе занепокоєння психологів викликають «навчені жертви», тобто члени родини, які по різних причинах змирилися з такого роду насильством і сприймають його за звичайний перебіг подій.

По-друге, це родини де батьки зловживають алкоголем або вживають наркотичні речовини. Ця форма поведінки є прикладом для дітей і в подальшому є висока вірогідність дубляжу з подальшими негативними наслідками.

По-третє, родини де батьки є прихильниками деструктивних культів. Як правило діти також вимушені тим або іншим шляхом приймати участь у таких культах і така участь може не тільки загрожувати фізичному чи психологічному здоров'ю, а й частіше за все і сформує жертву.

По-четверте, це родини, де батьки проповідують правовий нігілізм, неприйнятне ставлення до суспільства та його норм. В таких родинах основним культом є гроші та інші матеріальні цінності. А шляхи отримання цих благ ніякого значення не мали. Потурання законів країни, вчинення кримінальних правопорушень корисливого характеру, в таких родинах є нормою. Відповідно дитина, яка живе та виховується в такому середовищі і формується як жертва.

2. Школа.

На теперішній час в Україні, з урахуванням пандемії COVID-19 та повномасштабної війни, відносини в школі між учнями дещо трансформувалися, але ми розглянемо класичну ситуацію, коли школа повноцінно працює, а школярі навчаються в живу у класі.

В школі у дитини починає формуватися повноцінний світогляд та розуміння себе як людської особистості, з усіма витікаючими з цього правами та обов'язками. На цій стадії людського розвитку формується почуття особистої гідності. Саме приниження почуття особистої гідності шляхом цькування, образ,

фізичного насильства і призводить до утворення жертви. Тут потрібно підкреслити, що тільки супротив такому явищу як булінг, зможе психологічно укріпити дитину, що у подальшому буде повноцінним ментальним захистом від можливого насильства. Однак треба враховувати саме вид такого супротиву, адже дитина що є жертвою булінгу, у якості форми захисту на словесні образи, може використати фізичну силу. В цьому сенсі потрібно проводити профілактичну роботу серед школярів із залученням шкільного психолога, представників ювенальної превенції та офіцерів освітньої безпеки Національної поліції України.

3. Коло друзів та приятелів.

Це така комбінована складова, що об'єднує і шкільних друзів, і друзів чи приятелів із району проживання, і друзів з секції чи гуртку. В цьому колі можуть бути діти із родин з різним соціальним статусом та стилем виховання. Але саме виховання кожного члена цього кола і впливає на безпосередні транзакції між ними. Відносини можуть бути здорові та рівні. Та може бути і навпаки.

Наприклад, у вже сформовану за територіальним принципом групу підлітків, та яка веде явно асоціальний стиль співіснування, намагається зайти новий підліток, який щойно переїхав з іншого місця. Як правило, така асоціальна група спробує перевірити на слабкість «новачка». І якщо «новачок» не зможе нічого протиставити, це потенційна жертва і майбутніх знущань, і вимагання, і фізичного насильства з боку інших членів групи.

4. Робота.

Ми умисно не освітлюємо навчання у закладі вищої освіти, а переходимо одразу до роботи, так як цей етап майже не впливає на концептуальне формування особистості жертви. На цьому етапі молодь в більшості вже соціалізована та в основному мотивовано займається отриманням професійно важливих знань та навичок.

А невірно організований процес робочих відносин дуже часто призводить до формування саме особистості жертви. Зрозуміло, що основна відповідальність в цьому повинна покладатися на менеджмент організації, де безпосередньо працює людина, але при цьому важливу роль грає так званий «людський фактор», що інколи взагалі не корелює з встановленими робочими нормами.

Загально можна об'єднати всіх людей, які постраждали під час виконання на роботі в категорію «жертви нещасного випадку на виробництві». За даними Міжнародної організації праці, щорічно в світі фіксують близько 340 млн нещасних випадків на виробництві та 160 млн жертв професійних захворювань. Щороку з цих же причин гине 2,3 млн людей [5].

Є чітке розуміння цих причин. Головною, є безпосередня вина відповідальних осіб за організацію охорони праці на підприємствах, установах, організаціях. Належна перевірка охорони праці не здійснюється, інструктажі не проводяться та інше.

Також це відбувається по причині економії власниками на загальному забезпеченні охорони праці та елементарне не належне забезпечення засобами індивідуального захисту своїх робітників. Ми можемо навести дуже багато характерних прикладів. Так у 2000 році на територію України незаконним шляхом проникли двоє, озброєних вогнепальною зброєю, дезертирів з невизнаної Придністровської Молдавської республіки. На території України, в селі Градинці, вони скоїли розбійний напад на продуктову крамницю та застрелили міліціонера, заволодівши його зброєю. Для затримання злочинців було сформовано спеціальний зведений загін, що складався із співробітників міліції територіальних підрозділів. Але коли всі прибули на місце та відбулося загальне шиккування, було виявлено вкрай ганебний факт нехтування життям та здоров'ям міліціонерів з боку відповідальних осіб. Так ряд співробітників міліції, у якості засобів індивідуального захисту були забезпечені пластиківими касками, які використовуються при масових заворушеннях та бронезилетами 1 класу, що можуть захистити тільки від враження холодною зброєю.

Аналогічних прикладів, коли відбувається трансформація звичайного працівника на «жертву нещасного випадку» дуже і дуже багато. Це може бути враження електричним струмом, падіння з висоти, дорожньо-транспортні пригоди, придавлення елементами виробничих потужностей та переробки тощо.

5. Побут.

Жертва нещасних випадків у побуті або нещасних випадки не виробничого характеру – це людина, яка постраждала в результаті травмуючих факторів, не пов'язаних з виконанням трудових обов'язків. До них відносяться:

- Прямування на роботу чи з роботи пішки, на громадському, власному або іншому транспортному засобі, що не належить підприємству, установі або організації і не використовувався в інтересах цієї організації;

- Переміщення повітряним, залізничним, морським, внутрішнім водним, автомобільним транспортом, в електротранспорті, метрополітені, на канатній дорозі, фунікулері та на інших видах транспортних засобів;

- Виконання громадських обов'язків (рятування людей, захист власності, правопорядку тощо, якщо це не входить до службових обов'язків);

- Виконання донорських функцій;
- Учасі в громадських акціях (мітингах, демонстраціях, агітаційно-пропагандистській діяльності тощо);

- Учасі у культурно-масових заходах, спортивних змаганнях;

- Проведення культурних, спортивних та оздоровчих заходів, не пов'язаних з навчально-виховним процесом у навчальних закладах;

- Використання газу у побуті;

- Вчинення протиправних дій проти особи, її майна;

- Користування або контакту із зброєю, боеприпасами та вибуховими матеріалами;

- Виконання робіт у домашньому господарстві, використання побутової техніки;

- Стихійного лиха;

- Перебування в громадських місцях, на об'єктах торгівлі та побутового обслуговування, у закладах лікувально-оздоровчого, культурно-освітнього та спортивно-розважального призначення, в інших організаціях, а також у рекреаційних зонах.

- Контакт з тваринами (у тому числі птахами, плазунами, комахами тощо) та рослинами (у тому числі грибами, водоростями тощо), що призвело до ушкодження здоров'я або смерті потерпілих;

- Споживання (використання) нехарчової продукції [2].

Причиною формування «жертви нещасного випадку в побуті» дві. Перша, це особиста халатність, тобто нехтування звичайними нормами людського існування (нешасні випадки при виконанні ремонтних робіт у себе вдома, пірнання в озеро в стані алкогольного сп'яніння, провокація конфлікту з озброєним хуліганом тощо). Другою є непереборна сила, яка взагалі не залежить від самої жертви (знань, навичок, вольових актів). Це можуть бути природні фактори (землетруси, повині, дикі звірі) та людські фактори (злочинні прояви, техногенні аварії, лікарські помилки, воєнні дії та інше).

Підсумовуючи вищезазначене, хочеться підкреслити, що будь-яка людина може стати жертвою. Інколи це взагалі не залежить від самої людини. Але не будемо завершувати дослідження на песимістичній ноті. Бути жертвою та відчувати себе жертвою зовсім різні речі. Суб'єкт діяльності, який схильний до вітимних проявів, не бачить позитивних перспектив, сприймає все в темних тонах, не може бути щасливою людиною. І головним завданням психолога якраз і є трансформація людини-жертви в повноцінну частину суспільства. Людину яка розуміє загальнолюдські цінності, дотримується їх, бачить позитивну перспективу свого життя та життя людства, а також намагається досягнути Розумного Сенсу в екзистенційному просторі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кримінальний процесуальний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17#Text>
2. Постанова Кабінету міністрів України від 22 березня 2001 р. N 270. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/270-2001-%D0%BF#Text>
3. Віктимологія : навчальний посібник / Н. М. Теслик. Суми : Сумський державний університет, 2021. 71 с.
4. Тertiшник В. М. Права і свободи людини: підручник. Київ: Алерта, 2022. 432 с. ISBN 978-617-566-725-5
5. Слово і діло. Аналітичний портал. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2021/04/28/infografika/suspilstvo/travmatyzm-vyrobnyctvi-skilky-bulo-vypadkiv-najnebezpechnishe-pracyuvaty-ukrayini>

СЕКЦІЯ 8 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ «ІНФОРМАТИВНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ПІДХІД БАГРЯНЦЕВА (ІДПБ)» DEVELOPMENT AND APPROVAL OF THE AUTHOR'S METHODOLOGY «INFORMATION-DIAGNOSTIC APPROACH OF BYAGRYANTSEV (IDAB)»

УДК 159.972:364.62:364-57:614.212(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.56>

Багрянцев Ю.М.

здобувач заочної форми навчання
2 курсу магістерського рівня кафедри
психіатрії, медичної та спеціальної
психології
ДЗ «Піденноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»;
психолог
КНП ММР «Миколаївська міська
лікарня №3»

Венгер Г.С.

к.психол.н.,
старший викладач кафедри психіатрії,
клінічної та спеціальної психології
ДЗ «Піденноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»;
практичний психолог вищої категорії
Заклад дошкільної освіти № 17
м. Миколаєва

Дячук Ю.К.

магістр за спеціальністю «Публічне
управління та адміністрування»,
лікар вищої кваліфікаційної категорії,
директор
КНП ММР «Миколаївська міська
лікарня №3»

Стаття присвячена розробці та апробації авторської методики організації надання психологічної допомоги у медичних закладах первинного та вторинного рівнів «Інформаційно-діагностичний підхід Багрянцева». Досліджено особливості психологічних проблем, які виникають під впливом економічної та соціальної нестабільності, різних природних катаклізмів, екологічних катастроф, військових конфліктів. Проаналізовано особливості психологічної допомоги та реабілітації пацієнтів закладів охорони здоров'я. Визначено категорії людей, яким необхідна психологічна допомога. Описано сучасне українське законодавство, яке регулює діяльність психологів та особливості організації надання психологічної допомоги. Названо спеціалістів, які надають психологічні послуги населенню. Описано основні заклади психологічної допомоги та реабілітації. Доведено взаємозв'язок фізичного стану та здоров'я людини і типу характеру та темпераменту. Описано залежність фізичного та психічного здоров'я особистості від «факторів ризику». Названо основні види психологічної допомоги. Досліджено різноманітні психологічні методики, які використовують у закладах охорони здоров'я. Розроблено авторську методику «Інформаційно-діагностичний підхід Багрянцева». Описано основні принципи авторської методики. Описано основні етапи її реалізації. Здійснено інтерпретацію проведеного дослідження в Миколаївській міській лікарні №3. Визначено основні психологічні розлади, які були виявлені у респондентів, а саме: депресія, тривожні розлади, адаптаційні розлади, розлади харчової поведінки, розлади особистості, соматоформні розлади, розлади сну та психосоматичні розлади. Описано основні методи боротьби із психологічними розладами. Описано рекомендації спеціаліста для подальшої роботи над психологічними проблемами. Доведено ефективність авторської методики «Інформаційно-діагностичний підхід Багрянцева».

Ключові слова: організація реабілітації у медичних закладах, психологічна допомога,

інформування, інформаційно-діагностичний підхід, психологічні розлади.

The article is devoted to the development and approval of the author's methodology «Information-diagnostic approach of Bagryantsev». Peculiarities of psychological problems that arise under the influence of economic and social instability, various natural disasters, environmental disasters, and armed conflicts are studied. Peculiarities of psychological assistance and rehabilitation are analyzed. Categories of people who need psychological help are defined. Modern Ukrainian legislation, which regulates the activities of psychologists and the specifics of providing psychological assistance, is described. Specialists who provide psychological services to the population have been named. The main institutions of psychological assistance and rehabilitation are described. The relationship between a person's physical condition and health and his prejudices, type of character and temperament has been proven. The dependence of a person's physical and mental health on «risk factors» is described. The main types of psychological assistance are named. A variety of psychological methods used in health care institutions have been studied. The author's methodology «Information-diagnostic approach of Bagryantsev» was developed. The main principles of the author's methodology are described. The main stages of its implementation are described. The interpretation of the conducted research was carried out in the Mykolaiv City Hospital No. 3. The main psychological disorders that were detected in the respondents were revealed, namely: depression, anxiety disorders, adaptation disorders, eating disorders, personality disorders, somatoform disorders, sleep disorders and psychosomatic disorders. The main methods of combating psychological disorders are described. The specialist's recommendations for further work on psychological problems are described. The effectiveness of the author's method «Information-diagnostic approach of Bagryantsev» has been proven.

Key words: rehabilitation in medical institutions, psychological assistance, informing, information-diagnostic approach, psychological disorders.

Вступ. Сучасний світ містить багато явищ та подій, які негативно впливають на фізичний, психологічний та емоційний стан людини. Особистість, коли стикається з труднощами, катаклізмами, різними воєнними та політичними конфліктами, отримує значний стрес для організму. Особливо це стосується українців, які кожен день живуть під звуки сирен та польоти ракет. Особливо, психологічна

підтримка потрібна вразливим членам нашого суспільства – дітям, літнім людям, вагітним жінкам, військовим, які отримали поранення чи контузію та звичайним українцям, які останні роки проживають у постійній напрузі та страху за своє життя. Актуальним на сьогоднішній день є створення відповідної психологічної інформаційно-діагностичної методики, яка буде направлена на організацію психологічної

підтримки, допомоги та інформування пацієнтів медичних закладів та їх рідних.

Мета статті – опис та апробація авторської методики організації надання психологічної допомоги «Інформативно-діагностичний підхід Багрянцева» у медичних закладах первинного та вторинного рівнів.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства розширюється коло ситуацій, в яких усвідомлюється необхідність і доцільність реабілітаційної допомоги з залученням психологічних знань та методів. Поширення посттравматичних стресових розладів на фоні пережитої травматичної події вимагає активного втручання досвідченого психолога-реабілітолога для фізіологічного й психологічного відновлення особистості та повернення її до суспільно корисного життя.

Економічна та соціальна нестабільність, різні природні катаклізми, екологічні катастрофи, озброєні конфлікти стають причиною нервового напруження та стресів, і як наслідок збільшення кількості осіб, які потребують психологічної допомоги.

Психологічна реабілітація – комплекс заходів, які направлені на корекцію та відновлення психологічних функцій, властивостей, якостей людини, створення умов для соціалізації та розвитку особистості. Вона дозволяє усувати негативні психологічні наслідки пережитого стресу, забезпечує особистості здоровий психічний стан, при якому вона може нормально існувати в суспільстві. Реабілітацію проводять для відновлення позитивного ставлення людини до себе, до рідних, соціуму, життя, з метою попередження різних психічних розладів та схильності до ізоляції від світу. Психологічна реабілітація є найважливішим елементом відновлення психічної рівноваги. За допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічного напруження, швидше відновити втрачену нервову енергію і, як наслідок, вплинути на прискорення процесів одужання людини [2, с. 9].

Психологічна робота з людьми вимагає неабияких зусиль та певного багажу знань. Саме тому існує група спеціалістів, які відповідають за психологічну допомогу. Серед них варто виділити: лікарів різних спеціальностей (інколи лікування фізичних травм допомагає прискорити психічне одужання), психіатри (лікування різних психічних розладів), психологи: сімейні, клінічні, психотерапевти, психоаналітики (лікування за допомогою індивідуальної та групової психотерапії, консультування та психоаналізу), соціальні працівники (підтримка та допомога у побутових та фінансових питаннях, соціальний супровід тощо) [3].

Психологічна допомога регулюється чинним українським законодавством, а саме наступними законами [6, с. 3–6]:

- Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»
- Закон України «Про психіатричну допомогу»
- Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 15.04.2018 № 199 «Про затвердження Порядку застосування методів психологічного та психотерапевтичного впливу»
- Розпорядження Кабінету Міністрів України від 29.11.2017 р. №1018 «Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року»
- Постанова Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 «Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб, постраждалим учасникам Революції Гідності та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».
- Закон України «Про систему громадського здоров'я».

Ці та інші українські закони забезпечують право громадян на отримання відповідної психологічної допомоги, регулюють діяльність психологів, психіатрів та психотерапевтів при роботі з людьми, керують діяльністю медичних, соціальних та психологічних закладів які надають психологічні послуги тощо.

Психологічну допомогу можна отримати в різноманітних психологічних центрах, центрах надання соціальних послуг, закладах охорони здоров'я тощо. Останні являються місцем надання медичних послуг різноманітних напрямків, від стоматології до хірургії. Психологічні консультації та допомога також надаються у цих закладах. Згідно Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» закладами охорони здоров'я являються підприємства, установи та організації, завданням яких є забезпечення різноманітних потреб населення в галузі охорони здоров'я шляхом подання медико-санітарної допомоги, включаючи широкий спектр профілактичних і лікувальних заходів або послуг медичного характеру, а також виконання інших функцій на основі професійної діяльності медичних працівників [7, с. 12]. Психологічні консультації та допомога також входять до переліку послуг, які надаються у цих закладах.

Психологічна робота з пацієнтами в медичних закладах – комплексна робота лікарів, психологів, самого пацієнта та його рідних. Кожна людина унікальна, має свої потреби, цінності, темперамент та характер, до кожного повинен бути індивідуальний підхід при психо-

логічній допомозі. Лікарі, при роботі з пацієнтами, зауважують, що у кожного пацієнта своє суб'єктивне сприйняття хвороби, що об'єктивно впливає на його фізичний стан. Тобто, якщо людина думає, що вона має важку форму хвороби, то вона автоматично переносить цей психосоматичний стан на свій організм. Дослідники ввели в науковий обіг таке поняття як «фактори ризику», тобто ті поведінкові і конституційні ознаки, які пов'язані з типом індивіда. Вчені вважають, що соматичні порушення спричинені особливостями психіки кожної окремої людини [4, с. 151].

Ю. Поляков зазначав, що у різних типів людей переважають різні хвороби, і сама хвороба протікає по-різному, як і процес одужання та реабілітації, залежно від індивідуальних особливостей психіки людини. Він розглядав чотири типи темпераменту: сангвінік, меланхолік, холерик і флегматик. Поляков відзначав, що хвороби холериків часто протилежні хворобам флегматиків, сангвініки хворіють подібно до холериків, а меланхоліки мають схильність до хвороб, характерних як для холериків, так і для флегматиків.

Отже, робота з пацієнтами в спеціалізованих закладах охорони здоров'я має свої особливості. Що медична, що психологічна допомога вимагає аналіз стану пацієнтів, застосування певних методик та практик допомоги їм. Саме тому психологи, психіатри та інші спеціалісти використовують у своїй роботі різноманітні психологічні методики.

Виділяють наступні психологічні методи, які допомагають у боротьбі з психологічними травмами:

- 1) Психотерапія – основана на використанні різних психотерапевтичних методик для роботи з емоційними та психічними травмами;
- 2) Арт-терапія – використання мистецтва для вираження емоцій і внутрішніх переживань. Може використовуватись малювання, гончарство, робота по дереву тощо;
- 3) Емоційно-фокусова та когнітивно-поведінкова терапія – направлені на боротьбу зі стресом та тривогою;
- 4) Біофідбек – основана на контролі параметрів організму, таких як пульс, дихання, які направлені на зниження стресу та можливість саморегуляції;
- 5) Групова робота – об'єднання людей у групи для підтримки та обміну досвідом;
- 6) Йога – використання концентрації та різноманітних технік для відновлення внутрішньої гармонії [3].

Існує також такий психологічний захід як психоедукація. Як захід подолання психологічних травм, психоедукація – це підхід, що базується на партнерстві та співпраці між психологом та пацієнтом. В умовах спеціалізованого закладу охорони здоров'я психолог представ-

ляє пацієнту не лише сучасні знання про його психологічну травму, її причини та наслідки у лаконічній і доступній формі, але й допомагає вибудувати когнітивну модель подолання травми в родині та на роботі, що стає своєрідною картою його соціалізації.

Метою психоедукації для особистості є краще розуміння власного психологічного стану після перенесеного стресу. Психолог знайомить його з методами, що дозволяють вийти з кризи та сприяють виявленню і залученню його сильних особистісних якостей, пошуку ресурсів для уникнення рецидиву і покращення психологічного здоров'я на довгостроковій основі. З кращим розумінням своєї проблеми, людина може краще жити з цим станом, адже реабілітація займає певний час, і деякий період їй доведеться жити з симптомами нервового та психологічного розладу.

З метою визначення особливостей організації надання психологічної допомоги психологічної допомоги Українцям у спеціалізованих закладах охорони здоров'я було розроблено авторську методику під назвою «Інформативно-діагностичний підхід Багрянцева». Методика спрямована на систематизацію організації надання психологічної допомоги, інформування пацієнтів про можливість отримання психологічної допомоги в закладі охорони здоров'я та проведення експрес-тестування когнітивних функцій для раннього виявлення можливих проблем. Дана методика призначена для реалізації в українських закладах охорони здоров'я. Для первинної реалізації було обрано КНП ММП «Миколаївська міська лікарня № 3».

Авторська методика має наступну структуру:

Інформаційний блок:

- Розробка і розповсюдження інформаційних матеріалів (брошур, плакатів, електронних повідомлень) про доступність психологічної допомоги.

- Проводження регулярних інформаційних сесій для пацієнтів і їхніх родин про важливість психічного здоров'я та доступні ресурси.

У відповідних місцях лікарні буде розміщено друковану інформацію про можливість отримання психологічної допомоги. Кожному пацієнту, який звертається (або направлений) на стаціонарне лікування до закладу охорони здоров'я спеціалізованого (вторинного) рівня у приймальному відділенні буде надаватися інформація про наявність у закладі штатного психолога та пропонуватися психологічна підтримка. Пацієнтам, які були госпіталізовані буде надаватися анкета (див. додаток 1). Пацієнт заповнює, та залишає її черговій медичній сестрі. Анкета додається до історії хвороби. Лікар аналізує відповіді та робить висновки щодо необхідності скерування паці-

ента на консультацію до психолога. А саме буде відбуватися експрес-тестування когнітивних функцій, яке базується на наступних чинниках:

- Використання стандартизованих інструментів для швидкої оцінки когнітивних функцій пацієнтів: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), яка допомагає визначити рівень тривожності та депресії в особистості в умовах амбулаторного лікування [1] та анкету ІДТП, яка дає коротку характеристику пацієнта та визначає чи потрібна йому психологічна допомога;

- Інформування та проведення тестування під час рутинних медичних оглядів або при зверненні пацієнта з відповідними симптомами.

- Швидкий аналіз результатів тестування для виявлення пацієнтів, які потребують детальнішого обстеження або психологічної допомоги.

- Використання цифрових платформ для інформування пацієнтів через SMS, email, та мобільні додатки (на прикладі всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»)

Створення групи в мобільному додатку Telegram «Психологічна допомога пацієнтам та медикам Миколаївської міської лікарні №3»

Авторська методика має кілька етапів реалізації:

- Підготовчий етап:

- Навчання медичного персоналу щодо важливості психологічної допомоги та методів експрес-тестування когнітивних функцій.

- Розробка та друк інформаційних матеріалів.

- Інформаційний етап:

- Інформування пацієнтів про можливість отримання психологічної допомоги через різні канали (інформування пацієнта при госпіталізації, візуальні матеріали в закладі, цифрові повідомлення, інформаційні сесії).

- Діагностичний етап:

- Проведення експрес-тестування когнітивних функцій для всіх пацієнтів, що до закладу охорони здоров'я.

- Обробка результатів тестування та направлення пацієнтів з виявленими проблемами до клінічного психолога.

- Постдіагностичний етап:

- Забезпечення безперервного моніторингу стану пацієнтів з виявленими когнітивними порушеннями.

- Надання рекомендацій щодо подальшого лікування та психологічної підтримки.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня обізнаності пацієнтів про доступність психологічної допомоги.

- Раннє виявлення когнітивних порушень та своєчасне направлення пацієнтів на спеціалізовану допомогу.

- Покращення загального стану психічного здоров'я пацієнтів завдяки ранньому втручанню та підтримці.

Переваги методики:

- Легкість у впровадженні та використанні.
- Швидкість та ефективність виявлення когнітивних проблем.

- Підвищення рівня психічного здоров'я населення через інформування та раннє втручання.

Результати проведення дослідження за авторською методикою «Інформаційно-діагностичний підхід Багрянцева».

Дослідження та реалізація авторської методики відбулись на базі КНП ММР «Миколаївська міська лікарня № 3» в період з 01.04.2024 року по 31.05.2024 року. Миколаївська міська лікарня № 3 знаходиться за адресою м. Миколаїв, вул. Космонавтів, 97.

В середньому у КНП ММР «Миколаївська міська лікарня № 3» госпіталізується 50 осіб у день. А саме основна частина розподіляється по наступним відділенням: хірургічного профілю – 57%, неврологічного профілю – 36%, інші відділення – 7%. Орієнтовно щоденно оберт ліжко-місць 380 (серед них військовій 50 осіб (чоловіки 30–45 років). Загалом в лікарню звертаються в однаковій кількості як жінки, так і чоловіки, переважають особи літнього віку.

Участь в дослідженні взяли 2734 пацієнти. З них 357 були направлені до психолога, а саме 164 жінки та 193 чоловіка. Вік респондентів варіювався від 18 до 80 років, а саме в наступних діапазонах:

18–24 роки – 41 особа

25–54 років – 197 осіб

55–64 років – 105 осіб

65 років і старше – 16 осіб.

Пацієнтів можна поділити на кілька груп (див. рис. 1).

Отже, як бачимо, загальну кількість пацієнтів, які звернулися до психолога, можна поділити на 4 групи: військовослужбовці – 57 осіб (чоловіки – 41, жінки – 16); внутрішньо переміщені особи – 11 осіб (чоловіки – 3, жінки – 8); пенсіонери – 21 особа (чоловіки – 9, жінки – 12); особи з інвалідністю – 18 (чоловіки – 11, жінки – 7).

Як уже зазначалося раніше, дослідження проводилося за допомогою 2 опитувальників: Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), яка складається з 13 тверджень, кожне з яких респондент асоціював або ні з власною особою та анкета ІДТП, в якій 10 запитань про особисті дані пацієнта та його потребу у психологічній допомозі. Лікар-психолог при аналізі відповідей керувався клінічними настановами та стандартами діагностики, затвердженими Міністерством охорони здоров'я України. Крім того, лікар враховував індивідуальні особливості пацієнтів, їх анамнез та поточний стан

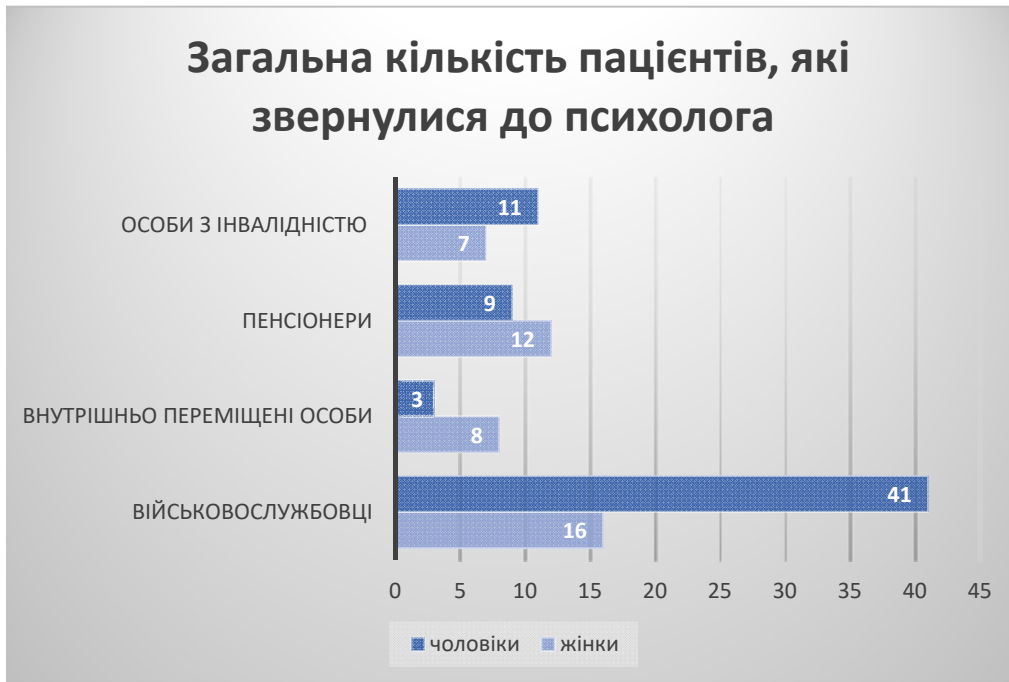


Рис. 1. Загальна кількість пацієнтів, які звернулися до психолога в КНП ММР «Миколаївська міська лікарня №3»

Джерело: розроблено автором

здоров'я, щоб зробити комплексну та об'єктивну оцінку їх психічного здоров'я.

Психологом надано 141 консультація, використовуючи відповідні методи оцінки, включаючи клінічні інтерв'ю, психометричні тести та спостереження, проведено 216 діагностичних досліджень, в результаті яких зроблено висно-

вки про наявність у пацієнтів певних психічних розладів (див. рис. 2).

На графіку показано результати проведеної діагностики, згідно якої було виявлено у пацієнтів різноманітні психологічні розлади. В свою чергу психологічні розлади діляться на кілька категорій:

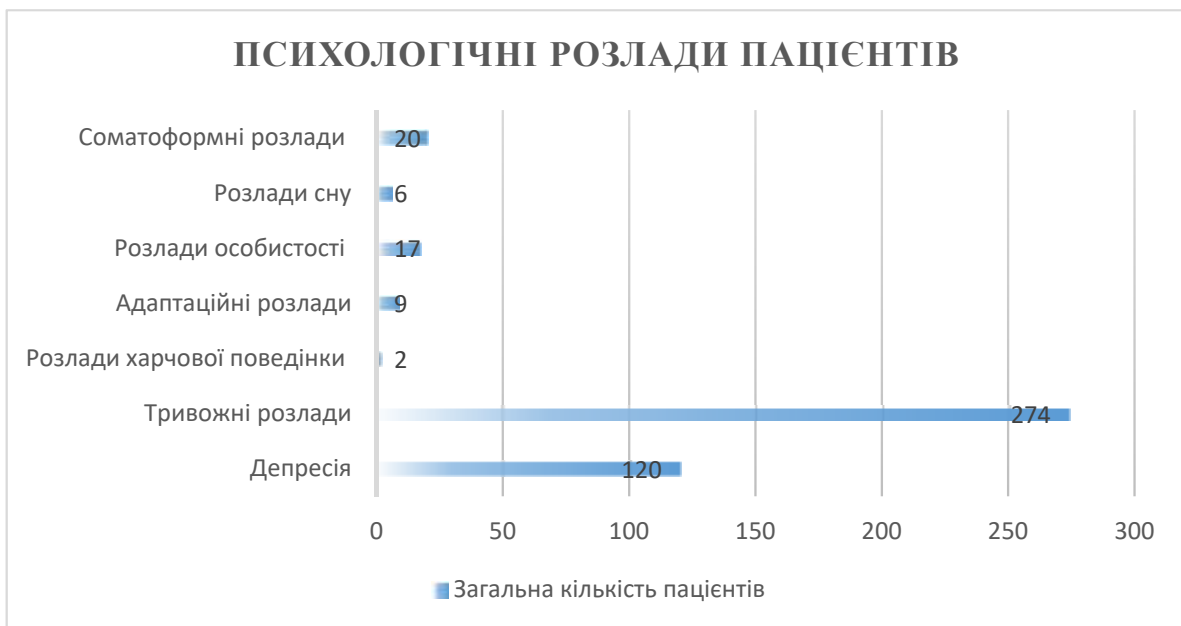


Рис. 2. Психологічні розлади пацієнтів Миколаївської міської лікарні № 3

Джерело: розроблено автором

1. Депресія: (великий депресивний розлад – 73 особи, дистимія (хронічна депресія) – 47 осіб);

2. Тривожні розлади: (генералізований тривожний розлад – 148 осіб, панічний розлад – 21 особа, соціальний тривожний розлад (соціальна фобія) – 6 осіб, специфічні фобії – 1 особа, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – 32 особи, обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) – 2 особи, посткомоційний синдром (ПКС) – 64 особи);

3. Розлади харчової поведінки: (психогенне переїдання – 2 особи)

4. Адаптаційні розлади: (реакція на сильний стрес – 8 осіб, розлади, пов'язані зі змінами в житті-1 особа);

5. Розлади особистості: (параноїдний – 4 особи, антисоціальний – 3 особи, нарцисичний – 1 особа, обсесивно-компульсивний – 8 осіб, залежний – 1 особа);

6. Розлади сну: (безсоння – 6 осіб);

7. Соматоформні розлади: (соматизація – 16 осіб, іпохондричний розлад – 4 особи).

Перераховані психологічні розлади були спричинені різноманітними факторами, основними з яких є війна в Україні, фінансові проблеми, хвороби, конфлікти вдома та на роботі тощо.

Варто також виділити найбільш поширений вид психологічних розладів – психосоматичні розлади (див. рис. 3).

Психосоматичні розлади діляться на кілька груп, які в свою чергу описують проблеми з фізичним здоров'ям людини, які викликані даними психологічними розладами:

1. Синдром подразненого кишечника (СПК): (болі в животі – 7 осіб, діарея або запор – 2 особи);

2. Психосоматична астма: (задишка – 27 осіб, кашель – 5 осіб, відчуття стиснення в грудях – 32 особи);

3. Напружувальні головні болі: (хронічні головні болі, викликані стресом або напругою – 52 особи);

4. Фіброміалгія: (хронічні болі в м'язах та суглобах – 1 особа);

5. Втома: (проблеми зі сном – 47 особи);

6. Хронічна втома: (постійна втома, яка не зникає після відпочинку – 35 осіб);

7. Психосоматична шкірна реакція: (висипання – 1 особа, свербіж – 7 осіб);

8. Психосоматичні серцево-судинні захворювання: (біль у грудях – 2 особи, серцебиття – 9 особи, функціональні кардіоміопатії – 3 особи).

Отже, пацієнти в закладах охорони здоров'я мають не тільки фізичні травми та різні захворювання, вони також страждають від різних психологічних розладів. Вони, в свою чергу, провокують виникнення додаткових хвороб організму.

За результатами психометричних тестів та спостережень для пацієнтів лікарні психологом було призначено:

1. Психотерапію для 98 людей;

2. Техніки релаксації для 153 людей;

3. Зміна способу життя для 78 людей.

Також психолог надав для деяких пацієнтів рекомендації, а саме: медикаментозне лікування – 31 особа, направлення на консультацію до психіатра – 3 особи.

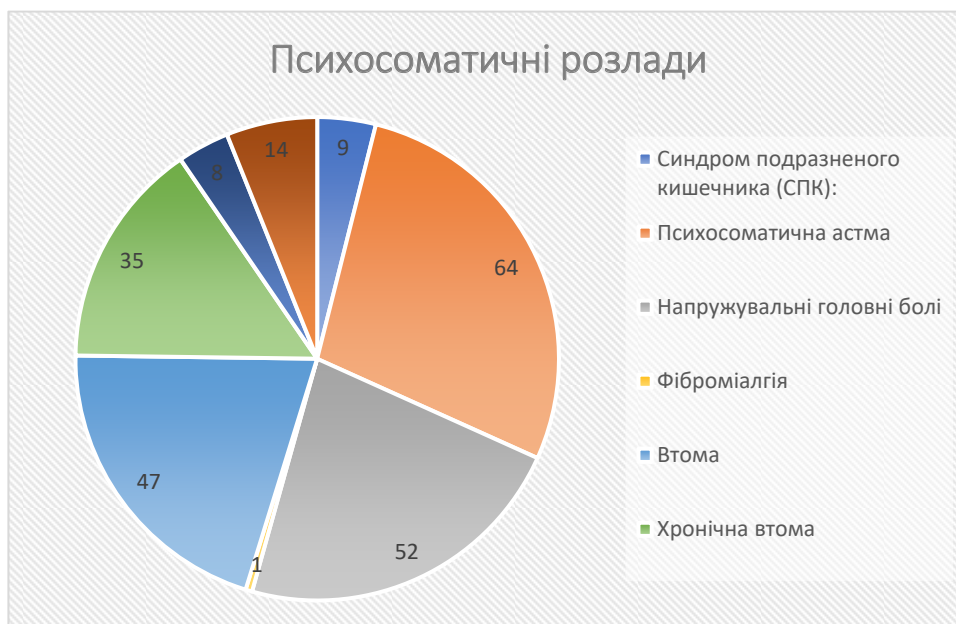


Рис. 3. Психосоматичні розлади пацієнтів

Джерело: розроблено автором

РОЛЬ ТА ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДІЯЛЬНОСТІ КЛІНІЧНОГО ПСИХОЛОГА У РОБОТІ З ОСОБАМИ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ГОРЮВАННІ

THE ROLE AND FUNDAMENTAL METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF A CLINICAL PSYCHOLOGIST'S WORK WITH GRIEVING INDIVIDUALS

У статті представлено досвід роботи з матерями та дружинами загиблих військових, де акцент робиться на комплексному підході надання допомоги (психосоціальний та медичний компоненти) та включає три етапи: медико-психологічна діагностика, реабілітаційно-рекреаційний етап та підсумково-рекомендаційний етап. Актуальність дослідження має підґрунтя збільшення кількості населення України, яке внаслідок війни проходить через втрати і процес горювання. Тривалий дистрес посилює уразливість до розвитку пролонгованого розладу горя, посттравматичного розладу, депресії тощо. Під час горювання людина може занурювати себе у власно створене ментальне рабство. Найголовнішою проблемою даного контингенту встановлено неприйняття своєї втрати, що спонукає до втрати сенсів власного життя, роздратованості, агресивності до оточуючих людей, боязливості свого власного актуального стану. Зазначено, що ускладнює процес горювання та відтермінування соціальної інтеграції відсутність подібного життєвого досвіду, низька обізнаність про психологічні особливості періоду горювання, відсутність знань про потреби при втраті, недостатній розвиток навичок самоконтролю та самопомоги, відсутність концентрації уваги на теперішньому, неспроможність «оновити» усталений ритм життя, недовіра до фахівців сфери психічного здоров'я. Наголошено, що даний контингент пацієнтів має свою специфічність психоемоційного та функціонального стану, тому основними засадами діяльності клінічного психолога є: встановлення рапорту та довіри з пацієнтом, тактичність та послідовність ведення спостереження, клінічної бесіди, психологічного тестування. Особливу увагу потрібно приділити питанням про загиблого, їх доречність та необхідність, щоб не нанести ретравматизацію. Основними принципами діяльності з означеним контингентом визначено професіоналізм, екологічність, покроковість, комплексність, професійна кооперація.

Ключові слова: війна, втрата, емоції, стрес, потреби в період горювання, психологічна робота з рідними загиблих військових, ментальне здоров'я, клінічна психологія.

This article presents the experience of working with mothers and wives of fallen soldiers, emphasizing an integrated approach to care (incorporating both psychosocial and medical components) across three stages: medical and psychological assessment, rehabilitation and recreation, and final recommendations. The relevance of the study is based on the increase large number of Ukrainians as a result of the war are experiencing loss and grief. Prolonged distress increases their vulnerability to developing prolonged grief disorder, post-traumatic stress disorder, depression, and other conditions. During grief, individuals may become trapped in a kind of mental enslavement. The main issue for this group is the rejection of their loss, which can lead to a loss of meaning in their own lives, irritability, aggression towards others, and fear of their current emotional state. It is noted that the grieving process and delayed social reintegration are often complicated by a lack of similar life experiences, limited awareness of the psychological aspects of grieving, insufficient knowledge about bereavement needs, underdeveloped self-control and self-help skills, difficulty focusing on the present, an inability to adjust to a new rhythm of life, and distrust of mental health professionals. It is emphasized that this group of patients has a unique psycho-emotional and functional state, making it essential for clinical psychologists to focus on building rapport and trust with the patient, approaching them with tact, consistency in observation, clinical conversations, and psychological testing. Special attention should be given to discussions about the deceased, balancing their importance and necessity in order to avoid retraumatization. The core principles for working with this group are professionalism, environmental sensitivity, a step-by-step approach, complexity, and professional collaboration.

Key words: war, loss, emotions, stress, grief, psychological support for the relatives of fallen soldiers, mental health, clinical psychology.

УДК 159.95/96
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.57>

Кабанцева А.В.

к.психол.н., учена секретарка,
завідувачка відділення клінічної психології
Державний заклад
«Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр Міністерства охорони здоров'я України»

Актуальність проблеми. У воєнний час для України одним із страшних випробувань є втрата власного суспільства. Сотні тисяч, а то може і більше, осіб працездатного молодого віку гинуть в бою, залишаючи за собою матерів, які втратили синів, дружин, які втратили чоловіків та дітей, які залишилися без батьків та братів. Тривалий дистрес через війну в державі посилює уразливість рідних загиблих до розвитку пролонгованого розладу горя, посттравматичного розладу, депресії тощо [1]. Наукові дані доводять, що із загального числа осіб, які зазнали втрати 80–90% проходять процес адаптації до нових умов життя без померлої людини, а симптоми горя зникають

через певний час (від 6 до 12 місяців, залежно від культури окремого народу) [5], де 10% відчують тривалу та важку реакцію горя [4]. Своєю чергою, Н. Бреслау і співавтори засвідчують, що у 60% опитаних через раптову смерть близької людини розвивався посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [3].

У Міжнародній класифікації захворювань Всесвітньої організації охорони здоров'я (ICD-11) у 2018 році введено діагностичну категорію пролонгованого розладу горя, що характеризується патологічним процесом (відчуття постійної туги, заклопотаністю, нескінченним вирішенням тих чи інших питань, що пов'язані з померлим) та наявністю проблем

ментального здоров'я [7]. Суттєвим фактором ризику патологічного горювання є сам процес сприйняття загибелі військового, що суттєво відрізняється від смерті цивільної людини [2]. Тому, визначення ролі клінічного психолога, його мети та завдань щодо надання психологічної допомоги особам у період горювання є надактуальною проблемою у збереженні ментального здоров'я населення, яке проживає в умовах війни.

Мета статті. Розкрити роль та основні методичні засади діяльності клінічного психолога у роботі з особами, які знаходяться в періоді горювання.

Виклад основного матеріалу. На базі державного закладу «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр МОЗ України» у період з липня по жовтень 2024 року проводилася медико-психологічна допомога та психосоціальна реабілітація матерів та дружин загиблих військових з різних областей України, які приймали участь у програмі відновлення готелю «Київ 365». У дослідженні прийняли участь 63 особи жіночої статі, у віці від 22 до 75 років, середній вік склав 42,2 року.

У ході роботи з окресленим контингентом встановлено певну специфічність, що характеризується полярністю психоемоційного стану та поведінкових проявів: почуття гордості та вшанування змінюється смутком та відчаєм, виснаження та безсилля змінюються відчуттям гострої несправедливості, емоційними спалахами та проявами агресії, що носять суспільний, і навіть суспільно-політичний характер, інтрапунітивна позиція (звинувачують себе в смерті рідної людини) різко змінюється екстрапунітивною позицією (зовнішньозвинувачувальна) щодо смерті воїна, наявність підвищеної заклопотаності справами загиблого чи щоденними рутинними життєвими справами змінюється байдужістю, втратою сенсів і взагалі бажання жити. У кожного однакова причина звернення – втрата, але її проживання, реакції, сприйняття суттєво відрізняються, що залежить від індивідуально-психологічних якостей особи та її життєвого досвіду. Тому робота з даною категорією пацієнток повинна обов'язково ґрунтуватися на індивідуальному підході при кожному зверненні.

Найголовнішою проблемою респонденток виступало неприйняття своєї втрати, за якою тягнулися такі додаткові проблеми як-от: втрата сенсів власного життя, роздратованість, агресивність до оточуючих людей чи не бажання вступати з ними в будь-які комунікації, боязливість свого власного актуального стану. Частими скаргами ставали відчуття смутку, тривоги, порушення сну та зниження пам'яті. Слід звернути увагу, що при проведенні психологічної діагностики часто встановлювалось не

погіршення пам'яті, а саме погіршення уваги, зокрема розосередженість.

Під час консультації клінічного психолога в одному з чотирьох випадків пацієнтки ставили запитання про свою адекватність та актуальне самопочуття: «Чи не зійшла я з розуму? Чи настане той день, коли мої страждання закінчатся або це на все життя? Я не знаю як жити далі без нього». Наведені проблеми стають суттєвими ризиками розвитку патологічного горювання. Це підтверджується дослідженнями й інших авторів [6].

Втрата несе занадто потужне емоційне навантаження. Постійно перебуваючи думками в минулому чи майбутньому створюється безперервний процес беззмістовної розумової діяльності, і людина занурює себе у власно створене ментальне рабство. Останнє висвітлюється власним поневоленням, низьким рівнем чи навіть відсутністю самоконтролю та ментальної дисципліни, забороною на радість, інші позитивні емоції та відчуття, зокрема здійснюється притиск власних бажань.

Основними психологічними проблемами, що ускладнювали процес горювання та відтермінували соціальну інтеграцію встановлено:

- відсутність подібного життєвого досвіду;
- низька обізнаність про психологічні особливості періоду горювання;
- відсутність знань про потреби при втраті;
- недостатній розвиток навичок самоконтролю та самопомоги при емоційних спалах;
- відсутність концентрації уваги на теперішньому;
- неспроможність «оновити» усталений ритм життя;
- недовіра до фахівців сфери психічного здоров'я.

Остання проблема обґрунтовується або відсутністю досвіду звернення до клінічного психолога чи лікаря-психіатра, частіше через причину стигматизації, або наявністю негативного досвіду, під час якого заподіяно ретравматизацію особистості. Доволі часто до клінічного психолога чи лікарів зверталися пацієнтки вже у віддалений період горювання, коли існували проблеми психологічного, соматичного чи психічного характеру, що суттєво впливали на життя та вносили певні обмеження.

Під час першої зустрічі з клінічним психологом ці пацієнтки частіше поводитися насторожено, закрито, збуджено чи навпаки байдужо, безініціативно, з певною недовірою до фахівця. Існували випадки коли пацієнтки зверталися, начебто, за ініціативою своїх рідних чи людей близького оточення. Тому, першим завданням клінічного психолога є отримання добровільної згоди на роботу та встановлення рапорту з пацієнткою. Від налагодження взаємного резонансу довіри між фахівцем та пацієнтом буде залежати ефективність всієї подальшої

роботи. На цьому етапі на допомогу фахівцю приходять методи спостереження та активного слухання. Метою клінічного психолога виступає аналіз поведінки («зчитування») пацієнтки, звертаючи увагу на її манери, жести, міміку, емоції, загальний стан, а також оцінка мовлення та визначення предикатів у її мовленні, тобто яким чином особа сприймає оточуючий світ (візуальне, аудіальне, кінестетичне тощо).

Переходячи до проведення клінічної бесіди задля збору скарг, анамнезу та формування запиту необхідно провести інформаційно-роз'яснювальну роботу. Інформування пацієнтки може мати такий приклад, пряма мова клінічного психолога: «Задля розуміння моєї користі для Вас та визначення потреби нашої подальшої взаємодії, я змушена/змушений буду задати ряд запитань, можливо якісь з них будуть для Вас занадто чутливими, прошу набратися терпіння, тільки разом ми можемо покращити Ваш стан та самопочуття. Пам'ятайте, Ви цілком маєте повне право проявляти свої емоції, зокрема сльози – це не соромно, це говорить про те, що Ви жива людина. Якщо якимось запитанням буде для Вас складно, Ви можете сказати, що не готові відповідати». Таким чином, клінічний психолог, в першу чергу, інформує особу про те, що запитання будуть задаватися, не з метою особистої цікавості фахівця, а задля власної користі для пацієнтки. Також надаючи подібну інформацію клінічний психолог морально налаштовує пацієнтку на роботу з ним, спонукає до співпраці, попереджає емоційні спалахи та раптові негативні реакції на ті чи інші складні запитання для пацієнтки. Якщо клінічний психолог вже попередньо знає причину звернення, то не слід проводити детальне розпитування, щоб «перевірити» інформацію, що вже і так відома, а ось уточнення деяких деталей, що впливатимуть на обсяг та вид психологічної допомоги, потрібно обов'язково зробити.

Ураховуючи напружений чи навіть виснажений психоемоційний стан, зниження когнітивних процесів, особливо уваги, проведена попередня поінформованість може бути недостатньою, тому під час консультування слід періодично надавати коротке пояснення, а потім вже ставити безпосереднє те чи інше запитання. Приклад коментаря клінічного психолога: «Люди по різному переносять втрату близької людини, а отже, мають різні наслідки для свого самопочуття. Які прояви існують на даний час у Вас? Можливо Ви погане спите, постійно відчуваєте головний біль, втому, Вам сняться кошмари?». Тобто, тут клінічний психолог, по-перше, інформує, по-друге, окреслює поле запитання, по-третє, наводить приклад за яким пацієнтці буде більш легко надати відповідь.

Часто під час першої консультації пацієнтки мали занадто високе напруження та спостерігалася навіть фізична скутість тіла. Це може пояснюватися тим, що вони підсвідомо чи усвідомлено готуються до розпитування про обставини загибелі рідного, чого вони не готові робити, бо більша частка таких осіб взагалі не готові з будь-яким говорити про своє горе через такі упередження як-от: «це тільки моє горе», «я не з ким не хочу з цим ділитися, все одно мене ніхто не зрозуміє». Початок спілкування з пацієнткою про саму неї, про її відчуття, емоції, тіло (саме як тіло реагує на таке сильне випробування з яким зіштовхнулася людина) це допомагає зняти напругу психологічного клімату самого консультування. У горюванні особа взагалі забуває про себе і піклування здійснюються мінімальне.

Складні для пацієнток запитання, що пов'язані із загибллим краще задавати в середині консультації, попередньо підготувавши їх перелік. Для клінічного психолога важливо отримати **інформацію про період який пройшов після загиблі** близької людини, щоб визначити тривалість горювання та його стадію (це гостре, тривале чи вже патологічне горювання), чи вдалося виконати **церемоніал поховання**, так як прощання з тілом це з одного боку дуже важке моральне випробування, а з іншого допомагає психіці прийняти факт втрати. Відсутність тіла чи поховання в закритому гробі ускладнює процес прийняття. Не доцільно розпитувати про самі обставини загибелі і все що з цим пов'язано, якщо пацієнтка особисто про це не заговорила. Якщо особа сама говорить про всі обставини страшної події, то потрібно надати час для її сповіщення. Отже, тут головний принцип роботи – «йти за пацієнтом».

Під час консультації з боку клінічного психолога обов'язково потрібно **надавати моральну підтримку** пацієнтці: «Я бачу як Вам складно про це говорити. Ваша журба – це прояв Вашої любові до рідної людини, що можливо стала ще більшою, ніж була. Ваш стан і Ваша психіка не хочуть приймати цю дійсність, бо плани на життя були іншими, і до такої зміни ніхто не може підготуватись... Я вдячна/вдячний Вам за Вашу щирість та відвертість... Ви дуже смілива і сильна людина, бо не кожен може говорити про своє горе. Це дійсно смілий вчинок. Дякую Вам за це». Ні я якому разі не можна говорити «Я Вас розумію», якщо клінічний психолог не має особистого подібного досвіду втрати близької людини. Оточуючі можуть бачити реакції та поведінку, але не відчувати та розуміти, якщо самі не пройшли через подібне. Доцільно запитати, **що допомагає справлятися зі своїми непростими відчуттями**, що дає сили жити. Таким чином, клінічний психолог отримує інформацію про наявні психологічні ресурси, життєві опори, взагалі чи бачить

їх людина у своєму житті, чи можливо це буде темою подальшої роботи з пацієнкою. Також, обов'язково потрібно запитати **з ким зараз особа підтримує контакти**, з ким проживає, чи є діти, онуки, інші близькі для неї людини. Таким чином, з'ясовується наявність психосоціальної підтримки та її обсяг.

Всі запитання повинні бути етичними, попереджаючи повторного повернення в негативний досвід, обов'язково, урахувавши співвідношення між рівнями необхідності та ризиком ретравматизації.

Коли особистість знаходиться в горюванні захисні сили організму значно слабшають, імунна система не забезпечує достатнього захисту організму, а отже, може загострюватися наявна хронічна патологія чи виникати інші патологічні стани або хвороби органів-мішей. Наукові джерела також наводять дані, що проживання горя значною мірою пов'язані з симптомами соматизації та кількістю пережитих інших травматичних подій [6]. Тому під час проведення клінічної бесіди необхідним також є запитання пов'язані з соматичним здоров'ям (що турбує та як давно) та звернути увагу на те, ще це не людина «начебто розсипається» (частий коментар з боку респонденток), а це умовно нормальна реакція організму на ненормальну ситуацію в якій перебуває особа, і тому потрібно попіклуватися про свій стан здоров'я. За необхідністю, порекомендувати звернутися до сімейного лікаря чи до конкретних вузькопрофільних фахівців.

У ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України» модель допомоги матерям та загиблих військових ґрунтується на комплексному підході, що складається з медичного та психосоціального компонентів (рис. 1), і вона має декілька етапів реалізації.

Перший етап – медико-психологічна діагностика, що включає консультації клінічного психолога та консультації вузькопрофільних фахівців за потребою (консультації лікаря-

невролога, лікаря-кардіолога, лікаря-ендокринолога, лікаря-психіатра), а також проводиться ряд діагностичних обстежень серцево-судинної, нервової, ендокринної систем та черевної порожнини. Консультація клінічного психолога полягає у проведенні спостереження, клінічної бесіди та психологічної діагностики щодо визначення актуального психоемоційного стану та контролю опанування власних емоцій, рівня когнітивних процесів (досліджуються функції уваги, пам'яті зорової, слухової короткотривалої та довготривалої), виключення ознак тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу, додаткових факторів за потреби конкретного випадку. При виявленні клінічних проявів психологічних порушень обов'язково рекомендується консультація лікаря-психіатра. По завершенню медико-психологічної діагностики фахівцями проводиться об'єктивізація стану кожної окремої пацієнтки та надаються рекомендації щодо подальшого відновлення самопочуття.

Другий етап – реабілітаційно-рекреаційний. На даному етапі складається план медичних та психосоціальних заходів, що включає широкий ряд активностей різного спрямування. За спільною ініціативою ДЗ «НПМ РДЦ МОЗ України» та готелю «Київ 365» психосоціальний комплекс заходів містить: індивідуальні психологічні консультації та групові сесії у вигляді психологічних зустрічей та тренінгів; відпочивально-екскурсійні та розважально-культурні заходи.

Високу ефективність показала групова психологічна робота, з загальною кількістю учасників кожної окремої групи до 10 осіб. Така кількість осіб дозволяє налагодити сприятливу атмосферу в групі, надає достатню кількість часу для виступу кожного учасника, працювати в оптимальному режимі упродовж 1,5 години. Групові заняття були спрямовані не на групове проживання втрати, а на екологічний обмін власним досвідом кожного учасника (звісно за його бажанням), підвищення обізнаності учасників щодо розуміння етапів прийняття жакливої звістки, можливих поведінкових реакцій на несприятливі події, висвітлення актуальних потреб особистості в період горювання, шляхів та термінів їх реалізації. Під час групових сесій великий акцент робився на важливості піклування про власне ментальне здоров'я, а також визначені ролі психологічних ресурсів у житті людини, наводилися можливі методи, засоби посилення психологічної стійкості та відновлення емоційної рівноваги.

Саме групова робота створює простір для переосмислення свого життя, зміну особистих поглядів та розширення світогляду.

Проводячи групові сесії на початку роботи групи, для створення єдиного психологічно-безпечного простору, обов'язково при-



Рис. 1. Комплексний підхід відновлення ментального здоров'я

ймалися умови взаємодії. Саме взаємодії, тобто акцент робився на спонуканні до спільної діяльності.

Не всі учасники групи мали високу активність, і у кожного була своя мотивація участі (хтось приходив порівняти даний захід з іншими, що вже відвідував, хтось приходив, бо мав потребу у зміні свого актуального стану, у когось спрацьовував «стадний інстинкт», а деякі проходили просто послушати). Основними умовами взаємодії стали:

- конфіденційність (все що відбувається залишається у цьому приміщенні);

- «підводний човен» (з початком роботи ми начебто занурюємося на дно морське і ніхто не може вийти з підводного човна до повернення на сушу, бо це небезпечно для власного життя та життя оточуючих);

- «дозвіл на емоції» (ми всі живі люди і можемо відчувати сум, радість, сльози і це нормально);

- «добровільність» (тільки за власним бажанням кожен учасник мав можливість поділитися своїми думками, міркуванням та досвідом).

Тільки після прийняття умов взаємодії проводилося більш поглиблене знайомство з учасниками (так як попереднє знайомство відбулося під час першого психологічного консультування).

Ураховуючи складний психоемоційний стан учасників основна частина групової сесії почалася з ознайомлення з методами регуляції власних емоцій, виконання вправ та технік, що допомагають відновити психоемоційний стан та зняти надлишкову напруженість, тобто проходило навчання відстежування власних емоцій та самопомоги при емоційній нестабільності. Таким чином, здійснювалася психо-профілактична робота та посилювалися психологічні ресурси учасників. Наступним кроком було висвітлення актуальних потреб людини у період горювання. Перед тим як перейти до даної частини також, клінічним психологом, проводилася коротка роз'яснювальна робота щодо важливості розгляду даної проблематики, що і налаштовувало учасників на співпрацю.

На основі аналізу літературних джерел та практичного досвіду роботи з матерями та дружинами, загиблих військових визначено 7 основних потреб таких осіб:

- 1-ша потреба «Прийняти реальність своєї втрати»;

- 2-га потреба «Відчути біль втрати близької людини»;

- 3-тя потреба «Створити нові стосунки з рідною людиною»;

- 4-та потреба «Розвивати нову само ідентичність»;

- 5-та потреба «Пошук нових сенсів»;

- 6-та потреба «Посилення психосоціальної підтримки»;

- 7-ма потреба «Піклування про себе».

За кожною із потреб проводилося роз'яснення, особливості її реалізації, здійснювалося обговорення серед учасників групи. Проводилося також окреме заняття присвячене психологічним ресурсам. Здійснювалося знайомство з самим поняттям «ресурс», їх видами, методами та техніками розвитку.

По завершенню кожної групової сесії обов'язково проводилися практики на розслаблення, знаття емоційного та м'язового напруження, зокрема це частіше були дихальні вправи, що допомагали відновити ритм дихання та які можна буде застосовувати під час самопомоги при стресовій ситуації, а також проводилися підсумки спільної роботи та зворотний зв'язок про проведену зустріч.

Індивідуальні консультації носили додатковий характер, під час яких робота здійснювалася за індивідуальними запитами, зокрема: підтримка дитини в період горювання, покращення взаємодії з батьками загиблого чоловіка чи з дружиною загиблого сина, пошук нових соціальних ролей та форм прояву нової самоідентичності.

Третій етап – підсумково-рекомендаційний. По завершенню програми відновлення підводилися підсумки та надавалися рекомендації щодо підтримки оптимального стану ментального здоров'я.

Повна програма відновлення тривала один тиждень, групових сесій проводилось дві, через день. На початку та по завершенню кожної зустрічі здійснювався скринінг рівня особистої ресурсності та переважних емоцій. Це надавала змогу відстежити динаміку актуального самопочуття. У 95,26% учасників (59 осіб) відмічалися позитивні зміни різної інтенсивності, від 15% до 45%, а 4 особи (4,74%) відмічали свій стан самопочуття без змін.

Слова вдячності, що висвітлені під час зворотного зв'язку, позитивна переоцінка цінностей, знаходження сенсів є додатковим підтвердженням ефективності програми відновлення в період горювання. На меті програми не стояло повне зцілення від горя, це не можливо за такий короткий проміжок часу, і для кожного це свій власний відрізок. Метою програми було розширити світогляд на актуальне особисте життя учасників через визначення власних опор для кожного з них, і це було досягнутого, завдяки тонкій майстерній роботі клінічного психолога.

Виходячи з вищевикладеного, окрім загальних принципів діяльності клінічного психолога, серед яких конфіденційність, захист прав пацієнта тощо, слід визначити спеціальні принципи щодо роботи з особами, які знаходяться в горюванні:

– професіоналізм (тільки психолог-професіонал з практичним досвідом роботи, хоча б декілька років психологічної практики, може працювати з категорією осіб, які знаходяться в горюванні. Для психологів-початківців ця категорія осіб повинна бути заборонена);

– екологічність (всі дії повинні бути направлені на попередження ретравматизації);

– покерованість (послідовність діяльності забезпечує порядок дій, створює оптимальний психоемоційний стан щодо сприймання наступності подій, забезпечуючи прийняття відповідних рішень);

– комплексність (розгляд особистості як цілої системи, що складається з багатьох елементів, які взаємодіють між собою, психічне і соматичне єдине);

– професійна кооперація (об'єднання зусиль різних фахівців значно покращує результат та пришвидшує його отримання).

Висновки. Воєнні події на території України призводять до масштабного розповсюдження горювання серед населення, зокрема через велику кількість загиблих військових. Роль клінічного психолога у період горювання полягає у мінімізації порушень та попередженні розладів психічного здоров'я серед рідних загиблих, шляхом відновлення віри в себе, сприяння адаптації когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, а також пошуку психологічних ресурсів та посилення мережі психосоціальної підтримки. Ефективність проведеної роботи буде залежати від стратегії та такти діяльності клінічного психолога, особливо від принципів якими керується фахівець.

Високу ефективність у роботі з особами у період горювання показала комплексна та етапна робота: медико-психологічна діагностика актуального стану, індивідуальні консультації за запитом, групові сесії відновлення, підсумкова психологічна діагностика. Покерованість взаємодії надала можливість побудувати міцний альянс з пацієнтами, здійснити м'який психотерапевтичний вплив та отримати якісний результат.

Запровадження подібної програми відновлення на державному рівні забезпечить збереження психоемоційного, фізичного та соціального благополуччя членів сімей загиблих воїнів, сприятиме посиленню ментального здоров'я населення держави, покращенню їх якості життя, збільшенню рівня довіри до фахівців ментального здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булен П., Кольчінська Ю. Розлад тривалого горя: природа, чинники ризику, діагностика і когнітивно-поведінкова терапія. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2022. Том 7. № 2. e0702375. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/375>

2. Парасей-Гочер А.О. Особливості переживання втрати членами сім'ї загиблого воїна. *Габітус*. 2023. № 55. С. 131–138. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

3. Breslau N., Kessler R.C., Chilcoat H.D., Schultz L.R., Davis G.C., Andreski P. Trauma and post-traumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit Area Survey of Trauma. *Archives of General Psychiatry*. 1998. Vol. 55. Issue 7. P. 626–632. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.7.626>

4. Lundorff M., Holmgren H., Zachariae R., Farver-Vestergaard I., O'Connor M. Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*. 2017. 212. P. 138–149. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>

5. Maercker A., Brewin C., Bryant R. Proposals for mental disorders specifically associated with stress in the International Classification of Diseases-11. *Lancet*. 2013. Vol. 381. Issue 9878. P. 1683–1685. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62191-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62191-6)

6. Steil R., Gutermann J., Harrison O., Starck A., Schwartzkopff L., Schouler-Ocak M., Stangier U. Prevalence of prolonged grief disorder in a sample of female refugees. *BMC Psychiatry*. 2019. Vol. 19. Issue 1. P. 148. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2136-1>

7. Stelzer E.-M., Zhou N., Maercker A., O'Connor M.-F., Killikelly C. Prolonged grief disorder and the cultural crisis. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 10. Article 2982. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02982>

ORTHOREXIC MODALITIES IN PREDICTIVE MODELS OF FOOD ALTITUDE

ОРТОРЕКСИЧНІ МОДАЛЬНОСТІ У ПРЕДИКТИВНИХ МОДЕЛЯХ СТАВЛЕННЯ ДО ЇЖІ

This study is devoted to the analysis of the composition of categorical data in relation to orthorexic modalities. Four main types of orthorexic modalities were identified for convenience and future perspectives of scientific research in the field of personal schemas and attachment: exclusion (excluding certain foods: meat, animal products, dairy); emphasis (emphasizing certain types of foods: fats, proteins); balancing (balancing among all types of foods); and periodicity (controlling the frequency of food intake – fasting types).

Orthorexia nervosa was compared in different groups of respondents, including those who don't practice diets, observe fasting in different traditions, and prefer weight loss drugs. The ORTO-15 questionnaire was used to determine the severity of orthorexia nervosa. The study found categorical predictors of orthorexia nervosa, including attitudes towards food, war impact on eating behavior, and past experience with ED. Intergroup differences were revealed between respondents with orthorexia nervosa and those without, as well as between the groups of orthorexic modalities themselves, as per the average orthorexia scale value.

Attitude towards food is a predictor of orthorexia nervosa, with those treating food as a cleansing tool having the strongest orthorexia. Mediation analysis revealed that attitudes towards food influence the choice of orthorexic modality, increasing the intensity of orthorexia nervosa. This indirect influence accounts for 37.9% of the effect.

The war-induced changes in eating behavior increased orthorexic tendencies, while those without changes had the opposite effect. Orthorexic modality predicts nearly a quarter of anorexia nervosa diagnoses, with women more likely. It also affects attitudes towards food, with a 23% increase in ED likelihood.

Key words: orthorexia, orthorexia nervosa, orthorexic modalities, healthy eating, dieting, eating behavior, vegetarianism, intermittent fasting, eating disorder.

Стаття присвячена аналізу складу категоріальних даних щодо орторексичних модальностей. Для зручності та майбут-

ніх перспектив наукових досліджень у сфері особистісних схем та прив'язаностей було виділено чотири основні типи орторексичних модальностей: виключення (виключення певних продуктів: м'яса, продуктів тваринного походження, молочних продуктів); акцентування (акцентування на певних видах їжі: жирах, білках); балансування (балансування між усіма видами їжі); періодичність (контроль частоти прийому їжі – різні типи голодування).

Нервову орторексію порівнювали у різних групах респондентів, у тому числі у тих, хто не практикує дієти, дотримується посту в різних традиціях та надає перевагу медикаментозним засобам для схуднення. Для визначення ступеня тяжкості нервової орторексії використовувався опитувальник ORTO-15. Дослідження виявило категоріальні предиктори нервової орторексії, включаючи ставлення до їжі, вплив війни на харчову поведінку та минулий досвід з РХП. Виявлено міжгрупові відмінності між респондентами з нервовою орторексією та без неї, а також між групами самих орторексичних модальностей за середнім значенням шкали орторексії.

Ставлення до їжі є предиктором нервової орторексії, причому ті, хто ставиться до їжі як до засобу очищення, мають найсильнішу орторексію. Аналіз медіації показав, що ставлення до їжі впливає на вибір орторексичної модальності, збільшуючи інтенсивність нервової орторексії. Цей опосередкований вплив становить 37,9% ефекту.

Зміни в харчовій поведінці, спричинені війною, посилювали орторексичні тенденції, тоді як ті, що не зазнали змін, мали протилежний ефект. Орторексична модальність прогнозує майже чверть діагнозів нервової анорексії, причому частіше у жінок. Вона також впливає на ставлення до їжі, збільшуючи ймовірність розвитку РХП на 23%.

Ключові слова: орторексія, нервова орторексія, орторексичні модальності, здорове харчування, дієта, харчова поведінка, вегетаріанство, інтервальне голодування, розлад харчової поведінки.

UDC 159.9.613.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.58>

2024.66.58

Kuchyna V.V.

Postgraduate Student at the Department of the Experimental and Applied Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv

Introduction. The global trend for healthy eating, in the form of its radical pathology – orthorexia nervosa – is considered as a psychological phenomenon in this article. The purpose of the article is to substantiate the existence of four types of orthorexic modalities and to study the influence of various factors on them. Four main types of orthorexic modalities were identified for convenience and future perspectives of scientific research in the field of personal schemas and attachment: exclusion, emphasis, balancing, and periodicity. The essence is that the orthorexic modality of exclusion is aimed at excluding certain foods or their groups from the diet (meat, animal products,

dairy, gluten or sugar, etc.). The emphasis modality, on the contrary, aims to include certain types of foods in the diet and emphasize them (fats in a keto diet, or proteins in a protein diet, as well as emphasis on grains in a paleo diet, etc.) The balancing modality is the focus on calculating protein, fat, and carbohydrate quotas in order to find a balance among all types of foods (calculation of the nutritional value of food, calorie intake per day, sports “drying” or “gaining mass,” etc.) The periodicity modality means that the main goal of orthorexic eating behavior is to control the frequency of food intake (e.g., intermittent fasting and other types of fasting). In addition to the representatives of the groups of different

orthorexic modalities, for control purposes, data were collected for comparison from respondents who do not fall into any orthorexic modality. These include subsamples of respondents who indicated that they do not practice any diets and eat whatever they want and whenever they want, as well as respondents who observe fasting in different regional traditions and those who prefer weight loss drugs.

The problem of orthorexia nervosa has a wide range of different studies. For example, in the study (Rzeszutek, M., Kowalkowska, J., Dragan and others) the purpose was to investigate the predictive significance of adverse childhood experiences (ACEs) and the differences between orthorexia nervosa and healthy orthorexia dimensions in a sample of Polish people, and to see how experiential avoidance levels, embodiment, and alexithymia function as mediators in this relationship [1]. The other study showed the final-trimester pregnant women were obsessed with eating healthily and felt negatively about the changes in their bodies. Pregnancy outcomes and the health of the unborn child may be greatly impacted by eating disorders [2]. Also mindful eating orthorexia nervosa showed a negative correlation, but the scores of the Intuitive Eating Scale–2nd edition showed no correlation [3]. It was shown that interestingly, orthorexia nervosa may give anorexics a sense of control and act as a coping technique [4]. The other study showed that the percentage of patients with type 2 diabetes who are also overweight or obese and who are at risk of developing eating disorders or ON following liver donation is demonstrated for the first time by this study. The complex relationship between weight status and eating disorders may be

highlighted by the strong correlation between body mass index and the chance of having eating disorders [5].

Materials and methods. The ORTO-15 questionnaire was used to determine the orthorexia nervosa in different groups of respondents, depending on the type of attitude toward food. In all groups (including the control group), the mean values on the orthorexia nervosa scale were compared, and regression and mediation analysis of models were performed, which included categorical predictors of orthorexia nervosa in the form of attitudes toward food, the impact of war on eating behavior and the presence of past experience with ED.

Discussion. All of these subsamples were initially assessed using the ORTO-15 orthorexia questionnaire. In our sample (n=469), the reliability of the one-dimensional scale of the ORTO-15 questionnaire was confirmed by the results of the Cronbach's α (0.73) and MacDonal's Ω (0.73) reliability coefficients, which are sufficiently satisfactory for further work with the data and the right to draw statistical conclusions. Table 1 shows the results of each subsample in the form of mean (M), standard deviation (Sd), and standard error (Se), according to the ORTO-15.

According to the reference values of the ORTO-15 developers [6], a diagnosis of orthorexia nervosa is made if the respondent scores less than 40 points. Sometimes, a cutoff score of 35 points can also be used. Thus, in any case, four modalities fall into the category of orthorexia nervosa. The two groups that definitely do not fall into the category of orthorexia nervosa are respondents who indicated that they preferred to use weight loss drugs and those who eat what they want and do not think about it.

Table 1

Descriptive statistics for orthorexic modalities and control groups on the ORTO-15 questionnaire

Subsamples	n	M	Sd	Se
1 – (modality of exclusion) vegetarianism / veganism / raw foodism / Ayurvedic diet / gluten-free / sugar-free	50	33.6	3.27	0.462
2 – (modality of emphasis) keto diet / paleo diet / protein diet	52	35	3.70	0.513
3 – (modality of balancing) proper nutrition of protein-fat-carbohydrates norms calculated or a specialized sports diet for muscle gaining or fat drying	40	32.1	4.19	0.662
4 – (modality of periodicity) intermittent fasting / other fasting system	48	35	3.50	0.505
5 – practicing fasting (of any religious tradition: Christian, Vedic, Islamic or other)	37	38.1	2.70	0.443
6 – medical diet due to an illness (allergy or other)	46	37.1	3.46	0.510
7 – weight loss drugs	40	41.6	2.98	0.472
8 – eat what they want	60	41	4.20	0.542
9 – intuitively know what to eat	74	36.8	4.09	0.475
10 – no option is suitable	22	37.3	4.09	0.871

For the case described above, intergroup comparisons were conducted to determine the strength of the effect size, using the Kruskal-Wallis method for unpaired samples, categorical data, or data with non-normal distribution (because the Shapiro-Wilk test was $p < 0.05$, in our case for the orthorexia nervosa scale). It was found that the groups of orthorexic modalities and the control group statistically significantly differed from each other on the scale of orthorexia nervosa at $\chi^2 = 172$; $p < 0.001$ and the effect size $\varepsilon^2 = 0.367$. Pairwise comparisons, in this case, allowed us to establish more detailed differences in which subsamples they exist. For example, it was determined that the following subsamples differ significantly: exclusion modalities from those who practice fasting, follow a medical diet, take weight loss drugs, eat whatever they want without restrictions, eat intuitively, and those for whom none of the options are suitable. The inclusion modality differs from the balancing modality, the practice of fasting, weight loss drugs, and eating without restriction. The balancing modality differs from all the others except the inclusion modality. The periodicity modality is different from fasting, preparations, and eating without restrictions. Those who practice fasting are different from those who take weight loss drugs and eat without restrictions. And those who follow a therapeutic

diet are different from those who take weight loss drugs and eat without restrictions. Those who take drugs for weight loss differ from those who eat intuitively and from those who do not fit any option. Those who eat without restrictions differ from those who eat intuitively and from those who do not fit into any of the options.

The data was then analyzed for other categorical variables, questionnaires that clarified the following: age, gender, education level, changes in eating behavior after the full-scale invasion, the severity of the impact of war stress, experience with an eating disorder, and prejudice towards food.

Prejudice towards food as a categorical variable included several options: 1) food is a pleasure; 2) a means of maintaining beauty and youth; 3) "fuel" for the body; 4) a tool for cleansing the body, or simply 5) it can be harmful or useful. The phenomenon is visualized in Figure 1.

The boxplot shows the difference in median values in the subsamples and the different nature of the distribution among them. The average values for this distribution are shown in Table 2.

According to the results presented in Table 2, it can be seen that orthorexia nervosa is present in all groups, however, if we focus on the value of 35 points, it is definitely present in the fourth subsample, which includes respondents who

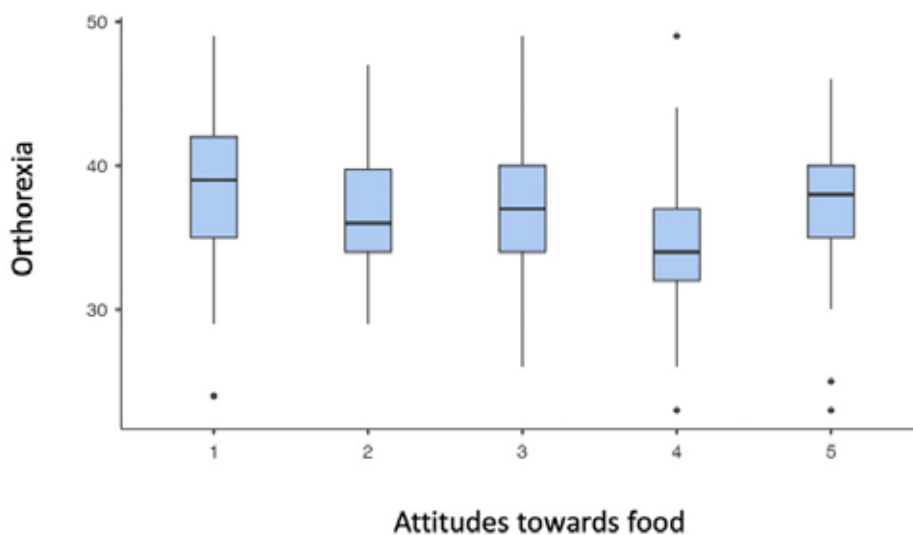


Fig. 1. Boxplot for ORTO-15 results regarding attitudes towards food

Table 2

Means for the ORTO-15 questionnaire regarding the type of attitude to food

Groups	n	M	Se	Sd
1 – food is a pleasure	107	38.2	0.453	4.68
2 – food is a tool for maintaining beauty and youth	86	36.7	0.418	3.88
3 – food is a "fuel" for the body	140	36.8	0.408	4.83
4 – food is a tool for cleansing the body	61	34.6	0.576	4.50
5 – food can be harmful or useful	75	37.1	0.471	4.08

define food as a tool for cleansing the body. According to the Shapiro-Wilk criterion, the distribution in the subsamples on the orthorexia scale meets the criteria of normality ($p > 0.05$), so for intergroup comparison, we can use the method of parametric statistics for unpaired comparisons – analysis of variance (ANOVA). The comparison showed that the groups differ ($p < 0.01$), but the effect size is very small $\epsilon^2 = 0.06$.

To deepen the analysis of this phenomenon, a scatter plot with regression lines between orthorexic modalities (and control groups) in relation to their scores on the orthorexia scale and type of attitude toward food was constructed (Figure 2). The diagram shows that the regression direction in different groups is diametrically opposite (from positive to negative). The construction of a regression model with these three indicators, with the equation in the form: dependent variable – “orthorexia”,

predictor – “attitude to food”, covariate – “orthorexic modality”, allowed us to establish that $R^2 = 0.17$ ($p < 0.001$). Table 3 shows the detailed parameters of the model estimation.

More detailed estimates of the model parameters (Table 3) show that the value of the regression coefficient for the independent variable (estimate) in the table is 34.04 on the orthorexia scale, while the intercept or value of the dependent variable (attitude toward food) for respondents who have zero value on the independent variable is zero. In other words, the table shows that the level of orthorexia nervosa increases (the value on the orthorexia scale falls by -1.2, which indicates an increase in orthorexic tendencies) in those who treat food as a source of calories for the body, rather than as a source of pleasure. Thus, attitudes toward food are a statistically significant predictor of orthorexia nervosa.

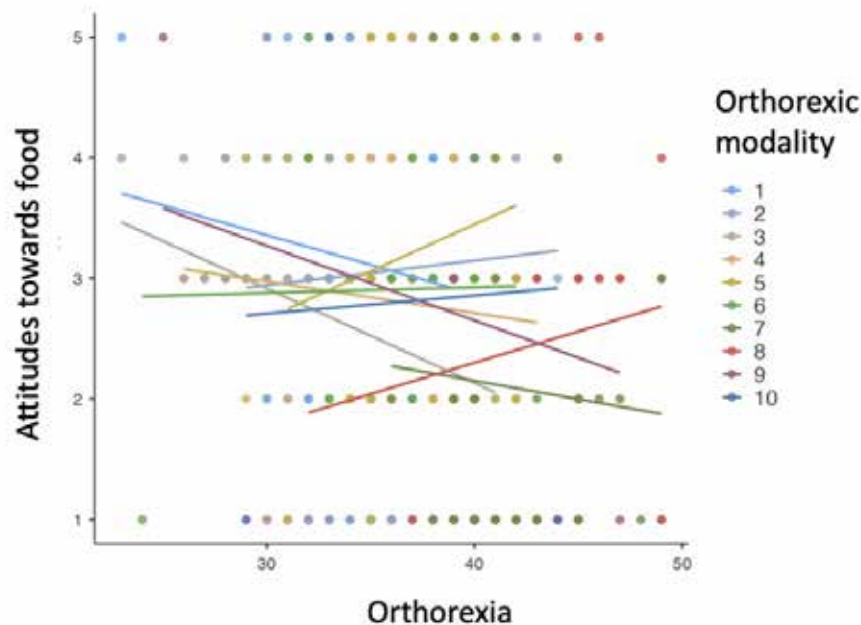


Fig. 2. Diagram of distribution in orthorexic modalities in relation to their scores on the orthorexia scale and type of attitude to food

Table 3

Regression analysis for orthorexic modalities in relation to their scores on the orthorexia scale and the type of attitude towards food

Model coefficients
 $R^2 = 0.17$ ($p < 0.001$)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	34.0483	0.6515	52.260	<.001
Attitude towards food type (group):				
2 – 1	0.0816	0.6390	0.128	0.898
3 – 1	-1.2050	0.5379	-2.240	0.026
4 – 1	-1.3433	0.7295	-1.841	0.066
5 – 1	-0.5893	0.6334	-0.930	0.353
Orthorexic modality	0.6277	0.0764	8.214	<.001

Assessing the significance of mediation interactions in the orthorexia-attitude to food-orthorexic modality model

			Label	Estimate	SE	p
Attitude towards food	→	Orthorexic modality	a	-0.269	0.0970	0.006
Orthorexic modality	→	Orthorexia	b	0.620	0.0680	< .001
Attitude towards food	→	Orthorexia	c	-0.272	0.1440	0.05

For the case of the same variables, a mediation analysis was conducted to determine the strength of the indirect effect of the type of attitude toward food as a predictor on the orthorexia scale when determining the orthorexic modality as a mediator in this equation. Thus, it was found that the indirect influence accounted for 37.9%, with all interactions ($p < 0.05$), as shown in Table 4.

In the context of current realities, it is impossible not to study the influence of the stress factor from the invasion of Ukraine by Russian troops on the eating behavior of Ukrainians. Therefore, the following regression model (Table 5) was built taking into account the influence of two factors: changes in eating behavior due to the war and orthorexic modality on the values obtained by respondents on the scale of orthorexia nervosa. The levels of the categorical variable of changes in eating behavior due to the war were determined by the respondents as follows: 1 – “No”, 2 – “Almost no”, 3 – “Small changes”, 4 – “Yes”. The model shows that respondents differ significantly in groups 3 and 1, those who claim to have noticed small changes and those who have not noticed them. Those who have noticed changes in eating behavior due to the war have increased orthorexic tendencies, while those who have not noticed

changes have the opposite. In terms of orthorexic modality, almost all groups differ significantly from each other, except for the case between groups 1 and 3, where orthorexia increases (but $p > 0.05$), while in the rest it decreases (at $p < 0.05$).

Moreover, a causal network model (by SEM statistical method) for the categorical factors of orthorexia was created on a sample of 77 respondents (of same dataset), evaluating the previous results of the study [7] within the framework of the ethnocultural aspects of orthorexia nervosa. It was found in the study that orthorexic modality predicts almost a quarter ($R^2 = 0.24$) of orthorexia nervosa; gender (for example, the rank from 1 – ‘male’ to 2 – ‘female’) and orthorexia have an inverse regression relationship, which means that women are more likely to have this diagnosis. Orthorexic modality accounts for 15% of the attitudes toward food. The presence of experience with ED (as the rank increases from 1 – “no” to 2 – “yes”) has an inverse regression relationship with attitudes toward food ($R^2 = -0.23$), which means that respondents with an attitude toward food as a fuel are 23% more likely to have ED.

Conclusion. The study of orthorexic modalities was made on 469 respondents, including both

Table 5

Regression model of changes in eating behavior under the influence of war stress

Model coefficients
 $R^2 = 0.37$ ($p < 0.001$)

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	34.2064	0.665	51.4075	< .001
Changes in eating behavior due to the war (groups):				
2 – 1	0.0490	0.628	0.0781	0.938
3 – 1	-1.0402	0.490	-2.1217	0.034
4 – 1	-0.8775	0.480	-1.8298	0.068
Orthorexic modality:				
2 – 1	2.0843	0.742	2.8081	0.005
3 – 1	-1.4590	0.793	-1.8401	0.066
4 – 1	1.9716	0.762	2.5890	0.010
5 – 1	4.1959	0.839	5.0032	< .001
6 – 1	3.3257	0.790	4.2082	< .001
7 – 1	7.6353	0.850	8.9780	< .001
8 – 1	7.2601	0.724	10.0313	< .001
9 – 1	3.0753	0.679	4.5266	< .001
10 – 1	3.6731	0.946	3.8838	< .001

representatives of the four orthorexic modalities (exclusion, emphasis, balancing, and periodicity) and controls, were analyzed for intergroup differences in the mean value of the ORTO-15. A causal network was analyzed on the basis of various categorical variables, and mediation analysis was conducted between the model components.

It was found that, according to the average value of the orthorexia nervosa scale in our sample, all four modalities were diagnosed with orthorexia nervosa, while the control groups did not. A more detailed comparison made it possible to clarify that: respondents with the exclusion modality differ from those who practice fasting, follow a therapeutic diet, take weight loss drugs, eat whatever they want without restrictions, eat intuitively, and those for whom none of the options fit. The inclusion modality differs from the balancing modality, the practice of fasting, weight loss drugs, and eating without restriction. The balancing modality differs from all the others except the inclusion modality. The periodicity modality is different from fasting, preparations, and eating without restrictions. Those who practice fasting are different from those who take weight loss drugs and eat without restrictions. And those who follow a therapeutic diet are different from those who take weight loss drugs and eat without restrictions. Those who take drugs for weight loss differ from those who eat intuitively and from those who do not fit any option. Those who eat without restrictions differ from those who eat intuitively and from those who do not fit any option. Thus, it was found that there are intergroup differences both between respondents who have a diagnosis of orthorexia nervosa and those who do not, and, in addition, there are intergroup differences between the groups of orthorexic modalities themselves.

The data was analyzed in relation to age, gender, level of education, changes in eating behavior after the war in Ukraine started, the strength of the impact of war stress, experience with an eating disorder, and prejudice towards food. It was found that the attitude towards food (as a tool for cleansing the body) is a predictor of orthorexia nervosa, with respondents who treat food as a cleansing tool for the body having the strongest orthorexia. Even more detailed regression models revealed that orthorexia nervosa is stronger in those who treat food as a source of calories for the body rather than a source of pleasure. Mediation analysis allowed us to determine the strength of the indirect effect of the type of attitude to food as a predictor on the scale of orthorexia values in determining the orthorexic modality as a mediator. Thus, it was

found that the indirect influence accounted for 37.9%. Thus, attitudes toward food influence the choice of orthorexic modality, which together increases the intensity of orthorexia nervosa.

In addition, it was determined that those respondents who noted changes in eating behavior due to the war have increased orthorexic tendencies, while those who did not experience changes have the opposite.

Causal network, which included all the variables studied in this section, allowed us to establish that orthorexic modality (vegetarianism, intermittent fasting, proper nutrition, intuitive nutrition, fasting, medical and other control groups) predicts almost a quarter of the diagnosis of anorexia nervosa; women are more likely to be diagnosed with anorexia nervosa; orthorexic modality affects the type of attitude towards food; respondents with an attitude towards food as fuel have a 23% increase in the likelihood of ED.

BIBLIOGRAPHY:

1. Rzeszutek, M., Kowalkowska, J., Dragan, M., Schier, K., Lis-Turlejska, M., Holas, P., Drabarek, K., Van Hoy, A., Maison, D., Wdowczyk, G., Litwin, E., Wawrzyniak, J., Znamirowska, W., Szumił, S., & Desmond, M. Adverse childhood experiences and profiles of healthy orthorexia versus orthorexia nervosa: towards an explanatory model of orthorexia as a multidimensional eating style. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia Bulimia and Obesity*. 2024. 29 (1). <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01694-0/>
2. ÖZTÜRK, P. Ç., & ŞENOL, D. K. Determining the relationship between Orthorexia Nervosa risk and body image in pregnancy. *Malawi Medical Journal*, 36(3), 2024, p. 227–233.
3. Bayram, H. M. The role of mindful eating, and intuitive eating on the relationship with orthorexia nervosa in University Students: a cross-sectional study. 2024. *Revista de Nutrição*, 37.
4. Łucka, I., Mazur, A., Łucka, A., Sarzyńska, I., Trojniak, J., & Kopańska, M. Orthorexia as an Eating Disorder Spectrum—A Review of the Literature. *Nutrients*, 2024, 16(19), p. 3304.
5. Brodosi, L., Stecchi, M., Vitale, G., Selvatici, B., Genovese, M., Ravaioli, M., ... & Pironi, L. A cross-sectional study on the prevalence of eating disorders in liver transplanted patients with type 2 diabetes and/or overweight/obesity. *Eating Behaviors*, 2024, p. 101925.
6. Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2005, 10, p. 28–32.
7. Danyliuk, I., & Kuchyna, V. ETHNOCULTURAL STUDIES OF ORTHOREXIA NERVOSA. *Scientific Journal of Polonia University*, 2024, 63(2), p. 129–136. <https://doi.org/10.23856/6316>

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ПАЦІЄНТІВ З РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

INDIVIDUAL DIFFERENCES OF PATIENTS WITH EATING DISORDERS

У статті представлено результати дослідження індивідуальних відмінностей пацієнтів з анорексією, булімією та компульсивним переїданням. Виявлено, що найбільші відмінності спостерігаються у пацієнтів за рівнем самоконтролю, довіри-настороженості, наявності булімічних симптомів, м'якості або жорсткості поведінки, недовірою у міжособистісних стосунках, здатністю до саморегуляції, інтеграцією власного «Я», провідним несвідомим конфліктом, типом прихильності та структурним рівнем інтеграції психіки.

Дослідження показало, що у пацієнтів з анорексією найбільш виражена недовіра у міжособистісних стосунках, що підкріплюється егоцентричністю, обережністю, емоційною холодністю та дистантністю з метою відчуття незалежності. У пацієнтів з булімією та компульсивним переїданням, навпаки, послужливістю, терпимістю, поступливістю і низькою самооцінкою. Пацієнти з анорексією відрізняються найбільш жорстким самоконтролем із садо-мазохістичними тенденціями, на відміну від пацієнтів з булімією на компульсивним переїданням, що схильні піддаватися почуттям, відпускати контроль і діяти із зони миттєвих імпульсів. У респондентів, які мають анорексію переважає верхній межовий рівень інтеграції психіки, натомість як у пацієнтів з булімією та компульсивним переїданням він тяжіє до нижнього межового та психотичного.

Найбільш вираженими несвідомими конфліктами у пацієнтів з анорексією є індивідуалізація-залежність та контроль-підпорядкування, у пацієнтів з булімією – індивідуалізація-залежність та невираженість конфлікту, через низький структурний рівень психіки, тому на відміну від пацієнтів з анорексією, у пацієнтів з булімією проявився конфлікт ідентичності або «власного Я», у пацієнтів з компульсивним переїданням – провідною є невираженість конфліктів, тобто недостатня сприйнятливості до конфліктів і почуттів, обмежене сприйняття почуттів та конфліктів. Це також пов'язано із низьким рівнем інтеграції психіки особистості. Також проявився конфлікт самооцінки, який не був виражений у пацієнтів перших двох груп.

Ключові слова: розлади харчової поведінки, нервова анорексія, нервова булімія, компульсивне переїдання, індивідуальні відмінності.

The article presents the results of the study of individual differences in patients with anorexia, bulimia and compulsive overeating. It was found that the greatest differences are observed in patients on the level of self-control, trust-vigilance, the presence of bulimic symptoms, mildness or harshness of behavior, mistrust in interpersonal relationships, the ability to self-regulate, integration of one's own "I", leading unconscious conflict, type of attachment and structural the level of integration of the psyche.

The study showed that patients with anorexia have the most pronounced mistrust in interpersonal relationships, which is reinforced by self-centeredness, caution, emotional coldness and distance in order to feel independent. In patients with bulimia and compulsive overeating, on the contrary, helpfulness, tolerance, compliance and low self-esteem. Patients with anorexia are distinguished by the most rigid self-control with sado-masochistic tendencies, in contrast to patients with bulimia on compulsive overeating, who tend to succumb to feelings, let go of control and act from the zone of momentary impulses. In respondents who have anorexia, the upper borderline level of integration of the psyche prevails, whereas in patients with bulimia and compulsive overeating, it tends to the lower borderline level of psychosis.

The most pronounced unconscious conflicts in patients with anorexia are individuation-dependence and control-subordination, in patients with bulimia – individuation-dependence and inexpressiveness of the conflict, due to a low structural level of the psyche, therefore, unlike patients with anorexia, in patients with bulimia an identity conflict was manifested or "one's own self", in patients with compulsive overeating – the leading factor is the lack of expression of conflicts, i.e. insufficient sensitivity to conflicts and feelings, limited perception of feelings and conflicts. It is also connected with a low level of integration of the psyche of the individual. There was also a conflict of self-esteem, which was not expressed in the patients of the first two groups.

Key words: eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsive overeating, individual differences.

УДК 159.9:616.89-008.441.42
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.59>

Левченко Д.О.

аспірантка IV курсу
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Розлади харчової поведінки, що охоплюють такі стани, як нервова анорексія, нервова булімія та компульсивне переїдання, становлять значну проблему громадського здоров'я, особливо серед жінок. Ці розлади характеризуються серйозними порушеннями харчової поведінки та пов'язані з особистісними особливостями людини [5, 10, 13]. За статистикою Національної асоціації розладів харчової поведінки 15% жінок страждають від розладів харчової поведінки до 40–50 років, але лише 27% отримують будь-яке лікування. При цьому розлади харчової поведінки займають друге

місце у світі за рівнем смертності серед психічних розладів [14, 15, 16]. Розвиток розладів харчування найкраще розуміти через призму взаємодії між нейробіологічними, генетичними та епігенетичними факторами. Цей багатогранний підхід визнає, що харчова залежність є результатом складної взаємодії розвитку мозку, генетичної схильності та впливу навколишнього середовища, що сприяє профілю ризику людини.

Саме тому метою нашого дослідження стало вивчити індивідуально-психологічні відмінності пацієнтів з розладами харчової пове-

дінки. З подальшою метою розробки програми комплексної психологічної реабілітації пацієнтів з харчовою залежністю, яка буде базуватися на особистісних профілях пацієнтів із певним розладом харчової поведінки.

Для дослідження індивідуально-психологічних особливостей пацієнтові з розладами харчової поведінки використовувалися такі методи: спостереження, аналіз медичних карток, шкала оцінки харчової поведінки (Д.М. Гарнер в адапт. О.А. Ільчика), 16 факторний особистісний опитувальник Р.Б. Кеттелла, методика «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (К. Бартоломео, Л. Горовітц в адапт. Т.В. Казанцевої), інтерв'ю за OPD-2 для осі структури та осі конфлікту.

Дослідження проводилося на базі медичного центра доктора Кадирова в індивідуальному порядку. У дослідженні брали участь особи жіночої статі, віком від 18-ти років, що мають один з таких діагнозів: нервова анорексія (Anorexia Nervosa), булімія (Bulimia Nervosa) та компульсивне переїдання (Binge eating disorder). Всі респонденти проходили дослідження на початковому етапі реабілітаційного процесу. Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів.

Перший етап включав в себе психодіагностичне дослідження за допомогою бланкових методик, а саме шкали оцінки харчової поведінки (Д.М. Гарнер в адапт. О.А. Ільчика), 16 факторного особистісного опитувальника Р.Б. Кеттелла, методики «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (К. Бартоломео, Л. Горовітц в адапт. Т.В. Казанцевої). Кожному респонденту було розказано про вимоги та особливості проведення дослідження та пред'явлена інструкція. Отримавши бланки, кожен піддослідний повинен був заповнити свої особисті дані, дати згоду на їх обробку та оцінити твердження. Експеримент вимагав повної тиші та зосередження уваги. Складностей з проведенням методик не виникло. Контроль зовнішніх змінних таких, як мотивація піддослідних і умови тестування, здійснювався

за рахунок створення константних умов. По завершенню дослідження кожному респонденту було обіцяно оповістити про результати досліду за бажанням в індивідуальному порядку.

Другий етап включав в себе до 5 індивідуальних зустрічей для діагностики за системою ОПД-2. Інтерв'ю проводилося у форматі невимушеної бесіди в процесі встановлення психотерапевтичного альянсу. В процесі проведення інтерв'ю нам було важливо встановити структурний рівень інтеграції особистості, наявність провідного несвідомого конфлікту, а також додатково проаналізувати тип прихильності респондента.

Третій етап включав в себе обробку отриманих результатів.

Отримані в ході дослідження первинні дані були піддані кількісному та якісному та статистичному аналізу. Для останнього було використано статистичний пакет SPSS PASW Statistics 18.

Для того, щоб виявити відмінності між групами застосовується критерій Крускала-Уолліса.

За даними таблиці 1 видно, що існують статистично значимі відмінності між трьома групами за показниками «Страх худоби», «Булімія», «Неефективність» та «Недовіра в міжособистісних стосунках». Це свідчить про те, що жінки з харчовою залежністю мають, як ми бачимо, різницю проявів захворювання в залежності від виду розладу харчової поведінки. Респонденти із анорексією мають найвищі показники за шкалою «Страх худоби» та «Недовіра у міжособистісних стосунках» та найменші показники за шкалою «Булімія». Це говорить про те, що респонденти цієї групи характеризуються переважанням занепокоєння стосовно власного тіла, дисморфофобічними нахилами, орієнтацією на тілесні ідеали, систематичними спробами впливати на власне тіло і намагання схуднути. При цьому схильність робити це за допомогою спонукання епізодів переїдання та очищення не проявлено.

Таблиця 1

Знаходження відмінностей між показниками за методикою EDI у трьох групах

За критерієм Крускала-Уолліса		Анорексія	Булімія	Компульсивне переїдання
Страх худоби	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	56,43	50,17	29,90
Булімія	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	26,25	71,95	39,30
Неефективність	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	52,45	56,20	27,85
Недовіра в міжособистісних стосунках	Показ. знач.	0,003	0,003	0,003
	Сер.знач.	54,65	48,72	33,13

Знаходження відмінностей між показниками за опитувальником Кеттела у трьох групах

За критерієм Стюдента		Анорексія	Булімія	Компульсивне переїдання
Контроль над «Я»	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	59,78	47,20	29,52
М'якість-жорсткість	Показ. знач.	0,005	0,005	0,005
	Сер.знач.	35,32	56,83	44,35
Довіра-підозрілість	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	64,43	31,77	40,30
Практичність-мрійливість	Показ. знач.	0,001	0,001	0,001
	Сер.знач.	57,07	46,88	32,55
Низька-висока інтеграція «Я»	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	58,17	46,37	31,97
Спокійність-напруженість	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	57,40	52,00	27,10

Прояв недовірливого ставлення до оточуючого середовища, страх у побудові міжособистісних стосунків, замкненість та почуття відстороненості від контактів з оточуючими може концентрувати фокус уваги на внутрішніх процесах і намаганні здійснювати контроль за допомогою впливу на власне тіло. Респонденти з булімією мають яскраво виражені значення за шкалою «Булімія», що обумовлено вираженістю епізодів переїдання-очищення. Це, в свою чергу, може слугувати швидким наповненням задля позбавлення відчуття порожнечі всередині або неможливості перетравити важкі емоції через труднощі із саморегуляцією. Не менш вираженими є показники за трьома іншими шкалами. Це характеризує респондентів з булімією, як людей з недовірою, відстороненістю, що пов'язане з епізодами булімічних приступів, бо поглинання їжі та очищення зазвичай відбувається наодинці, бо в з іншими людьми це викликає почуття приниженості і сорому або провини. Цей стан може бути пов'язаний не тільки зі спробами саморегуляції афекту, а і з аутоагресивними тенденціями щодо власного тіла і намаганнями втратити вагу. Майже на однаковому рівні проявилися тенденції до неефективності з почуттям самотності, підірваним відчуттям безпеки та неспроможністю впливати на власне життя у респондентів з булімією та респондентів з анорексією. У пацієнтів з компульсивним переїданням показники неефективності значно нижчі. Також спостерігаються менші показники і за іншими шкалами. Слід зауважити, що показники за шкалою «Булімія»

є менш вираженими ніж у респондентів з булімією, але більш вираженими ніж у респондентів з анорексією. Можемо говорити про те, що зі всіх трьох груп респонденти з компульсивним переїданням мають менш виражені прояви за всіма чотирма шкалами, що говорить про меншу схильність контролювати власне тіло, бажати схуднути, страх стосунків та недовіру і відчуття небезпеки у контакті з іншими людьми. Тут може проявлятися більше прийняття, здатності вибудовувати стосунки і бути відкритим та відчувати засоби впливу на власне життя через дії у зовнішньому світі, а не через тіло, більш проявленість проактивності в стратегіях регуляції власного афекту.

За даними таблиці 2 видно, що існують статистично значимі відмінності між трьома групами за показниками «Контроль над «Я»», «М'якість-жорсткість», «Довіра-підозрілість», «Практичність-мрійливість», «Низька-висока інтеграція «Я» та «Спокійність-напруженість». Значущі відмінності спостерігаються між респондентами з анорексією та компульсивним переїданням за показником здатності контролю над власним «Я». Ми можемо бачити, що пацієнти з анорексією схильні до більш жорсткого контролю власного Я, схильні до моралізаторства та дотримання суспільних правил і вимог, розвинене почуття обов'язку може сприяти виникненню занадто суворих вимог до себе, але при цьому бути у нагоді при посяганні цілей та наполегливості у життєвих виборах. При цьому пацієнти з компульсивним переїданням схильні бути мінливими і піддаватися власним миттєвим бажанням та

потягам, покладатися на долю і випадок, відчувати важкість у дотриманні загальноприйнятих норм, бути імпульсивними та невідповідальними. У пацієнтів з булімією показник «Контролю над Я» має середні значення, що говорить про здатність спиратися на контроль і нормативність поведінки, при цьому без жорстких утисків власного Я та аскетизму, мала вірогідність проявів антисоціальної поведінки. З цього ми можемо продовжити аналіз показників м'якості та жорстокості, що обумовлено тим самим більшим проявом жорстокості і черствості до інших у пацієнтів з анорексією. Ми можемо говорити про цих пацієнтів, як про людей, що можуть проявлятися несентиментальними, раціональними, занадто логічними, вимогливими та практичними. При цьому пацієнти з булімією та пацієнти з компульсивним переїданням характеризуються протилежними особливостями, а саме чутливістю, емпатичністю, схильністю до романтизації та співпереживання. Це більш тонке та вразливе сприйняття світу. Значуща різниця спостерігається за показником «Довіра-підозрілість», що підкреслює настороженість, автономність та незалежність у соціальній поведінці пацієнтів з анорексією та більшу відкритість та терпимість у пацієнтів з компульсивним переїданням. Слід зазначити, що більшість пацієнтів з булімією займають середню положення за межовими показниками тієї чи іншої особистісної властивості. Ми бачимо, що більша швидкість вирішення завдань, практичність та розвиненість конкретної уяви притаманні пацієнтам з анорексією, менше – пацієнтам з булімією, а пацієнти з компульсивним переїданням, взагалі, схильні до мрійливості, наповненості ілюзіями та абстрактного мислення. Схожа динаміка показників спостерігається при аналізі інтеграції Я. Вищою здатні-

стю до самоконтролю та вольовими якостями наділені пацієнти з анорексією. У пацієнтів з булімією спостерігається прояв як цілеспрямованості, так і розслабленості та незворушності. При цьому пацієнти з компульсивним переїданням схильні до залежності від настрою, низької дисциплінованості і зниженої мотивації. Це підтверджується і показниками за шкалою «Спокій-напруженість», де пацієнти з компульсивним переїданням значно відрізняються рівнем апатичності, млявості, низької мотивації та розслабленості. При цьому пацієнти з анорексією та пацієнти з булімією мають схожі прояви напруження, фрустрованості, занепокоєння та роздратованості.

За даними таблиці 3 видно, що існують статистично значимі відмінності між трьома групами за показниками «Саморегуляція», «Структурний рівень інтеграції», «Конфлікт провини», «Конфлікт ідентичності», «Провідний конфлікт» та «Тип прихильності». Це свідчить про те, що значущі відмінності між групами респондентів в залежності від виду розладу харчової поведінки проявилися за провідними показниками, спираючись на які будується стратегія психотерапевтичного втручання, а саме структурний рівень інтеграції психіки, провідний несвідомий внутрішньоособистісний конфлікт та тип прихильності, від чого залежить сеттінг та можливість вибудовування стосунків у психотерапевтичному контакті. Також відмінності проявилися у деяких ознаках для аналізу структурного рівня інтеграції та провідного конфлікту, а саме саморегуляція та такі конфлікти, як конфлікт провини та конфлікт ідентичності. За даними таблиці бачимо, що респонденти з анорексією мають нижчі показники за всіма шкалами OPD-II. Це говорить про меншу вираженість конфліктів провини та ідентичності серед респондентів цієї групи,

Таблиця 3

Знаходження відмінностей між показниками за вісями III та IV OPD-II та типом прихильності за методикою «Самооцінка генералізованого типу прихильності» (K. Bartholomew, L. Horowitz в адапт. Т.В. Казанцевої) у трьох групах

За критерієм Стюдента		Анорексія	Булімія	Компульсивне переїдання
Саморегуляція	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	33,25	59,35	49,90
Структурний рівень інтеграції	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	31,38	48,52	56,60
Конфлікт провини	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	29,97	50,13	56,40
Конфлікт ідентичності	Показ. знач.	0,003	0,003	0,003
	Сер.знач.	31,13	57,75	47,62
Провідний конфлікт	Показ. знач.	<0,001	<0,001	<0,001
	Сер.знач.	35,05	42,90	58,55
Тип прихильності	Показ. знач.	0,006	0,006	0,006
	Сер.знач.	55,45	45,45	35,60

вищу спроможність до саморегуляції, можливо навіть зі схильності до жорсткої зверх-регуляції, більш високий рівень структурної організації особистості, а саме верхній межовий рівень організації психіки, а також більшу можливість проявлення провідного конфлікту особистості. Ця можливість виникає, коли більшість респондентів мають сталий структурний рівень, що допомагає визначити провідний несвідомий конфлікт, а в разі розмиття кордонів особистості і наявності нижчого структурного рівня провідний конфлікт особистості визначити складніше або взагалі неможливо. При цьому напруження у внутрішньопсихічному просторі такого пацієнта виникає саме через наджорстке Супер-его, неможливість розслабитися, відпустити контроль. Якщо ми говоримо про тип прихильності, то тут ми бачимо, що у респондентів з булімією у більшому відсотковому значенні проявився надійний тип прихильності і у меншому – дезорганізаційний тип, що є найскладнішим у психокорекції. У пацієнтів з булімією нижчою є здатність до саморегуляції та вищим прояв конфлікту ідентичності серед респондентів усіх груп. Це говорить про те, що більшість пацієнтів цієї групи мають конфлікт, що виникає від суперечливих самопрезентацій, пов'язаних із почуттям небезпеки та невдоволення. Цей конфліктний дисонанс сфер «Я» є порушенням у сфері часткової ідентифікації: тіло, стать, сімейна ідентичність, етнічна, релігійна соціальна політична, емоційна та професійна ідентичність. Таким чином, конфлікти можуть виникнути, наприклад, між ідентичністю батька дитини і сином батька, або між іноземною батьківською сім'єю і бажанням інтегруватися (національна приналежність), або між бажанням бути успішним як чоловік, але дотримуватися жіночності, або між соціальною мобільністю, що підвищується, вимагає прийняття нової ідентичності та почуттям лояльності власному соціальному середовищу. Додаткові конфлікти ідентичності включають конфлікти між різними ідентичностями образу тіла. Це підкріплюється і низько рівнем структурної інтеграції у пацієнтів даної групи. Свою роль для респондентів з булімією відіграє низька саморегуляція, що проявляється у відсутності відчуття у власних компетентних діях, низьку впевненість у свого досвіді власної афективної компетентності і можливості регулювати власні стани. Можемо припускати, що інтеграція афектів та імпульсів пригнічена, результатом чого є ненавмисні або імпульсно відреаговані афекти та інстинктивні імпульси у вигляді булімічних приступів. Щодо респондентів з компульсивним переїданням значущі відмінності ми спотерігаємо у нижчому рівні інтеграції психіки, частіше нижній межовий рівень інтеграції та психотичний, а також меншу можливість виявлення

провідного конфлікту особистості через розмиті кордони власного Я. Вищою є здатність до саморегуляції у пацієнтів з компульсивним переїданням ніж у пацієнтів з булімією, але нижчою ніж у пацієнтів з анорексією. Найбільш проявленим серед респондентів даної групи є конфлікт провини, що говорить про наявність гіперболізованого почуття провини або повного його заперечення. У контексті цього конфлікту почуття провини, як правило, виникає між егоїстичними та соціальними тенденціями. Це стосується задоволення мотивацій, що обертаються навколо потреби у турботі чи стабілізації самооцінки, а скоріш навантаження на «Я» щодо «Інших», коли виникає конфлікт совісті. Нереалістичні фіксації та зобов'язання, у сенсі постійної тенденції ухилитися від провини, чи навпаки, тенденції постійно і покійно приймати провину. Гіпер-альтруїстичне відношення може виникнути у контексті формування реакції проти агресивних та антисоціальних тенденцій. Провідним афектом є почуття провини витіснене чи перебільшене. Щоб бути здатним переживати почуття провини, необхідний певний рівень структурної інтеграції, який у пацієнтів з булімією є низьким, тому маємо припущення про пасивний модус прояву даного конфлікту. Має свій прояв і конфлікт ідентичності, але в меншості ніж у пацієнтів з булімією. Тип прихильності пацієнтів з компульсивним переїданням в меншості можна віднести до межових значень, або до надійного, або до дезорганізаційного.

Таким чином, бачимо, що значущої різниці набувають показники за шкалою «Контроль над-Я». Пацієнти із анорексією більш схильні до жорсткого самоконтролю, аніж пацієнти інших груп. Респонденти із компульсивним переїданням мають найнижчий показник за цією шкалою, що говорить про непостійність почуттів, станів, думок, схильність до мінливості. Складність у дотриманні групових та етичних норм, небажання приймати групові правила взаємодії. Неорганізованість, складність з відповідальністю, імпульсивність, анархічність щодо моральних правил та стандартів, гнучкість дотримання соціальних норм, безпринципність, схильність до асоціальної поведінки та зневажання будь-яких обмежень. У результатах дослідження можна також побачити, що пацієнти із анорексією мають більш високий рівень підозрливості, аніж респонденти інших груп. Пацієнтам із анорексією і булімією у цьому разі притаманні розвинена уява, символічне мислення, поглиненість власними образами і фантазіями, легкість в сумнівах щодо практичності рішень, абстрактне оперування поняттями, схильність до занурення у фантазії. Пацієнти із анорексією мають високу інтегрованість «Я» на відміну від пацієнтів із інших груп. Їм притаманна цілеспрямова-

ність, сильна воля, вміння контролювати свої емоції та поведінку. Пацієнти з компульсивним переїданням тут відрізняються низькою дисциплінованістю, слідуванням своїм бажанням, залежністю від настроїв, невмінням контролювати свої емоції та поведінку. І якщо говорити про шкалу «Спокійність – напруженість», можна побачити, що пацієнти із анорексією і булімією мають більш високий рівень напруження, що характеризується зібраністю, енергійністю, фрустрованістю, підвищеною мотивацією, занепокоєнням, збудженістю, дратівливістю. Натомість пацієнти із компульсивним переїданням проявили розслабленість, млявість, апатичність, спокій, низьку мотивацію, зайву задоволеність, незворушність. У пацієнтів з анорексією недовіра у міжособистісних стосунках підкріплюється егоцентричністю, обережністю, емоційною холодністю та дистантністю з метою відчуття незалежності. У пацієнтів з булімією та компульсивним переїданням, навпаки, послужливістю, терпимістю, поступливістю і низькою самооцінкою.

Перспектива подальших досліджень пов'язана із розробкою комплексної програми реабілітації пацієнтів з різними видами розладів харчової поведінки, спираюсь на типологічні особливості та індивідуальні відмінності особистості з певним видом розладу харчової поведінки, враховуючи сучасні розробки в рамках асимільованої моделі когнітивно-поведінкового та психодинамічного підходів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Aldridge V., Clark E. M., Micali N., Misra M., Robinson L. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Eating Disorders and Bone Density. *Osteoporos. Int.* 2020, 31, 1169–1185.
2. Ali S. I., Bartel S., Boudreau C., Davis C., Dixon L., Farrell N. R., Gamberg S., Keshen A., Matheson K. Understanding the Effects of Reductionist Biological Views of Eating Disorder Etiology on Patient Attitudes and Behavior. *Int. J. Eat. Disord.* 2021, 54, 488–491.
3. Bakalar J., Radin R. M., Shank L., Tanofsky-Kraff M., Vannucci A. Recent Advances in Developmental and Risk Factor Research on Eating Disorders. *Curr. Psychiatry Rep.* 2015, 17, 42.
4. Bergh C., Brodin U., Södersten P., Zandian M. Verifying Feighner's Hypothesis; Anorexia Nervosa Is Not a Psychiatric Disorder. *Front. Psychol.* 2019, 10, 2110.
5. Cnattingius S., Liang H., Li, J., Olsen J., Su X., Yuan W. Prenatal and early life stress and risk of eating disorders in adolescent girls and young women. *Eur. Child Adolesc. Psychiatry* 2016, 25, 1245–1253.
6. Culbert K. M., Klump K. L., Racine S. E. Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders—A synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *J. Child Psychol. Psychiatry* 2015, 56, 1141–1164.
7. Culbert K. M., Klump K. Molecular Genetic Studies of Eating Disorders. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2007, 16, 37–41.
8. Deloitte Access Economics. (2020, June). The Social and Economic Cost of Eating Disorders in the United States of America: A Report for the Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders and the Academy for Eating Disorders. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/striped/report-economic-costs-of-eating-disorders/>
9. Fletcher P. C., Westwater M. L., Ziauddeen, H. The Neurobiological Underpinnings of Obesity and Binge Eating: A Rationale for Adopting the Food Addiction Model. *Biol. Psychiatry* 2022, 81, 798–806.
10. Fulkerson J., Leon G. R., Perry C. Cudeck, R. Personality and behavioral vulnerabilities associated with risk status for eating disorders in adolescent girls. *J. Abnorm. Psychol.* 1993, 102, 438–444.
11. Hambleton A., Pepin G., Le A., et al. Psychiatric and medical comorbidities of eating disorders: findings from a rapid literature review. *Journal of Eating Disorders*, 10, 132. 2022. doi:10.1186/s40337-022-00654-
12. Jansen A. Eating Disorders Need More Experimental Psychopathology. *Behav. Res. Ther.* 2016, 86, 2–10.
13. Lewinsohn P., Seeley J., Striegel-Moore R. Epidemiology and natural course of eating disorders in young women from adolescence to young adulthood. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 2000, 39, 1284–1292.
14. National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. (n.d.). Eating Disorder Statistics. Retrieved from <https://anad.org/eating-disorders-statistics/>
15. National Eating Disorders Association. (n.d.). Media & Eating Disorders. Retrieved from <https://www.nationaleatingdisorders.org/media-eating-disorders>
16. National Institute of Mental Health. (n.d.). Eating disorders. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/eating-disorders>

ОЦІНКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

THE ASSESSMENT OF THE PSYCHO-PHYSIOLOGICAL AND FUNCTIONAL STATE OF STUDENT ATHLETES

У статті представлено результати дослідження особливостей психофізіологічного та функціонального стану збирачів-легкоатлетів під час поєднання тренувальної та навчальної діяльності. Висвітлено теоретичні основи дослідження, де представлені роботи вітчизняних, так і зарубіжних вчених щодо проблеми адаптивної поведінки спортсменів питання взаємозв'язку між психоемоційним станом, фізичною працездатністю та функціонуванням їх організму.

Зазначено, що когнітивні, психомоторні та психічні компоненти є найбільш вагомими психофізіологічними властивостями та функціями, що впливають на ефективність фізичних тренувань та змагальної діяльності спортсменів на прикладі легкоатлетів. Поєднання різних видів діяльності на тлі висококваліфікованих систематичних спортивних тренувань потребують комплексного контролю та коригування психофізіологічних особливостей для успішного виконання специфічного навантаження.

Проведене емпіричне дослідження показало, що збирачі-легкоатлети мають типові скарги з боку нервової регуляції, що проявилися у вигляді хронічної втоми, емоційного виснаження, тривоги, порушення сну та відсутність відчуття відновлення. Функціональний стан серцево-судинної системи, мав характерні для спортсменів високого класу особливості, на тлі довготривалої адаптації до прав анаеробно-аеробного характеру як спортивна брадикардія та гіпотонія.

У процесі визначення симптомокомплексу екстраверсії / інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) для оцінки впливу на швидкість включення в роботу, темп діяльності та загальну динаміку рухових дій підтверджено, що темперамент визначає силу, швидкість, ритм та темп психомоторних проявів організму, що проявляється в різних якостях легкоатлетів. Встановлена амплітуда коливань прояву темпераменту, що проявляється в різних якостях спортивної діяльності, більшість збирачів-легкоатлетів є екстравертами, що створює перешкоди у процесі поєднання спортивної та навчальної діяльності ($r=0,43$; $p<0,05$).

З одного боку екстравертні легкоатлети відрізняються більшою швидкістю реакції і здібностями до інтенсивного виконання завдань, а з іншого боку-середній рівень екстраверсії не так сильно перевантажує нервову систему каскадом реакцій на подразники.

Ключові слова: психофізіологічні властивості, легкоатлети, збирачі вищої освіти, функціональний стан організму, темперамент, екстраверсія/інтроверсія.

The article presents the results of the study of the peculiarities of the psychophysiological and functional state of track and field athletes during a combination of training and educational activities. The theoretical foundations of the study are highlighted, where the works of domestic and foreign scientists are presented regarding the problem of the adaptive behavior of athletes, the question of the relationship between the psycho-emotional state, physical capacity and the functioning of their body.

It is noted that cognitive, psychomotor, and mental components are the most important psychophysiological properties and functions that affect the effectiveness of physical training and competitive activities of athletes using the example of track and field athletes.

The combination of various types of activities against the background of highly qualified systematic sports training requires complex control and adjustment of psychophysiological features for successful performance of a specific load.

The empirical research has shown that track and field athletes have typical complaints from the side of nervous regulation, manifested in the form of chronic fatigue, emotional exhaustion, anxiety, sleep disturbances, and a lack of recovery. The functional state of the cardiovascular system had features characteristic of high-class athletes, against the background of long-term adaptation to anaerobic-aerobic exercises, such as sports bradycardia and hypotension.

In the process of determining the symptom complex of extraversion / introversion and neuroticism (emotional stability) to assess the impact on the speed of inclusion in work, the pace of activity and the general dynamics of motor actions, it was confirmed that temperament determines the strength, speed, rhythm and pace of psychomotor manifestations of the body, which is manifested in various qualities track and field athletes. The amplitude of fluctuations of the manifestation of temperament, manifested in various qualities of sports activity, is established, most of the achievers-athletes are extroverts, which creates obstacles in the process of combining sports and educational activities ($r=0,43$; $p<0,05$).

On the one hand, extroverted track and field athletes are distinguished by a higher speed of reaction and the ability to intensively perform tasks, and on the other hand, an average level of extroversion does not overload the nervous system with a cascade of reactions to stimuli. The prospect of further scientific research is the development of a program to increase the efficiency of recovery processes of track and field athletes.

Key words: psychophysiological properties, track and field athletes, students of higher education, functional state of the body, temperament, extraversion/introversion.

УДК 159.91:37:796.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.60>

Тонкопей Ю.Л.

к.фіз.вих., доцент,
доцент кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Заушнікова М.Ю.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Постановка проблеми. На теренах світової науки тривалий час актуальним є вивчення питання взаємозв'язку між психоемоційним станом, фізичною працездатністю та функ-

ціонуванням організму молодих спортсменів [1; 6].

У більшості запитів дослідження зосереджені на впливі фізичних навантажень, показ-

ників функціонального стану центральної нервової системи та розумової працездатності. Ці наукові праці визначають механізми адаптації організму до важкої м'язової роботи, взаємозв'язки між показниками фізичної та психологічної працездатності та функціональними системами, що зумовлюють досягнення високого рівня спортивних результатів [1; 5].

Ефективність та позитивний приріст результатів у швидко-силових видах спорту прямопропорційно залежить від здатності нервової системи регулювати напруження та розслаблення м'язів [4; 7]. Саме тому психофізіологічні функції та індивідуальні психологічні особливості спортсмена мають вирішальне значення для досягнення високих результатів у різних видах легкої атлетики.

Аналіз останніх публікацій. Багатомірність отриманих даних у процесі вивчення системного генезу різних видів діяльності (навчальної, трудової, спортивної), дозволяє констатувати факт, що рівень ефективності спортивних тренувань має пряму залежність від психофізіологічних властивостей і якостей та визначає стан адаптаційних можливостей спортсмена (Н. А. Олійник, С. М. Войтенко [2]). Дослідження психофізіологічних особливостей спортсменів на фоні систематичних фізичних навантажень є вагомим медико-біологічним та психолого-педагогічним актуальним завданням сучасності.

З точки зору сучасних досліджень Г. В. Коробейниковим, І. Д. Глазиріним [1] виявлені найбільш вагомі психофізіологічні властивості та функції, що впливають на ефективність фізичних тренувань та змагальної діяльності, насамперед є когнітивні, психомоторні та психічні компоненти.

Адаптаційні зміни функціонального стану організму потребують комплексного контролю та коригування психофізіологічних особливостей для успішного виконання специфічного навантаження [2; 3; 8].

Окрему увагу приділено поєднанню різних видів діяльності на тлі висококваліфікованих систематичних спортивних тренувань, коли в сучасному конкурентному середовищі, молодь, крім високорівневої фізичної підготовки має розвивати моральні, вольові та спеціальні психічні якості, а також мотивацію, щоб досягати успіху у багатьох сферах суспільства [2; 4; 5; 8].

У процесі навчання здобувачі вищої освіти, особливо на спеціальностях фізкультурно-спортивного спрямування, часто поєднують тренувальну та навчально-наукову діяльність [6]. Особливо в легкій атлетиці, де систематичні інтенсивні тренування можуть призводити до психоемоційних зривів, важливо забезпечити баланс між тренувальними навантаженнями та психологічним станом,

щоб не знижувати ефективність навчання, тренувань та змагань.

Таким чином, багатокomпонентність факторів екзогенного та ендогенного середовища та комплексність їх впливу на морфофункціональний стан у здобувачів-легкоатлетів спроектовані на їх показники успішності навчальної і спортивної діяльності, потребують системному підходу дослідження оптимізації психофізіологічного стану та функціональних властивостей.

Метою дослідження є оцінити особливості психофізіологічного та функціонального стану здобувачів-легкоатлетів під час поєднання тренувальної та навчальної діяльності.

Організація та методи дослідження. В основі обґрунтування теоретичного змісту є аналіз, узагальнення, систематизація соціологічної, педагогічної, соціально-психологічної та методичної літератури з метою вивчення проблеми і визначення теоретичних основ дослідження. Дизайн дослідження включав контроль психофізіологічного та функціонального стану 16 здобувачів-легкоатлетів 19–21 років. Дослідження нейродинамічних функцій реалізовано за допомогою програмного компоненту «Діагност-1» (М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [3]. Функціональна рухливість нервових процесів (ФРНП) оцінювали за якісними та кількісними показниками (швидкість, точність переробленої інформації у «зворотному зв'язку»). Також у систему контролю стану здобувачів легкоатлетів включено анкетування за методикою Айзенка для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності); методи оцінки та функціонального стану провідних систем організму.

Результати дослідження підлягали математичній та статистичній обробці у програмі «STATISTICA 8.0», за допомогою таких методів, як розрахунок первинних статистичних показників, а їх достовірність відмінностей оцінювалась по рівню значущості p . Для первинних проміжних розрахунків використовувався пакет Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження нами було визначено, що більшість спортсменів мають скарги на хронічну втому та емоційні виснаження в період поєднання тренувальних навантажень та навчання у закладі вищої освіти.

Також окремим питанням стало прояв високого рівня тривоги, порушення сну та відсутності відчуття відновлення на тлі повномасштабного вторгнення країни-агресора. Тривалість зазначених симптомів передпатологічних станів нервової системи може бути причиною зниження функціонального стану організму у цілому.

Для визначення кореляційного зв'язку між психоемоційними та функціональними компо-

нентами досліджено характерні особливості системи кровообігу. У ході дослідження нами було з'ясовано, що не відповідність віково-статевим нормам спостерігалось лише у 4,92% здобувачів, що дало нам підставу у подальшому до впровадження програми впливу психологічними методами і засоби відновлення на функціональну готовність до виконання специфічного навантаження здобувачів-легкоатлетів. Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного та діастолічного артеріального тиску (САТ, ДАТ) відповідали наведеним в спеціальній літературі віковим нормам та не мали значних відмінностей між віковими групами, коефіцієнт варіації знаходився в межах значення.

Визначено взаємозв'язок між спеціалізацією здобувачів-легкоатлетів та показниками функціонального стану серцево-судинної системи. Різниця величин систолічного артеріального тиску (САТ) стрибунів та спринтерів становила 7,17% (відповідно; $p > 0,01$). Встановлено відсутність відмінностей показників діастолічного артеріального тиску (ДАТ) що пов'язано зі стабілізацією ДАТ за рахунок нервової регуляції, та випрямляючого ефекту периферійного опору.

В ході дослідження нами було з'ясовано, що відсутність до віково-статевих норм спостерігалось лише у 3,92% юнаків. Показники ЧСС, ДАТ САТ, відповідали наведеним в спеціальній літературі віковим нормам та не мали значних відмінностей між віковими групами.

Дослідження показало, що фізіологічний стан здобувачів-легкоатлетів перебуває на достатньому рівні, що створює сприятливі умови для покращення функціонування ряду фізіологічних систем. Програма психологічних методів та засобів відновлення може додатково сприяти підвищенню функціональної готовності до виконання специфічних навантажень. Однак, у разі відсутності належної уваги до психологічного стану та відновлення, існує

ризик розвитку передпатологічних станів, що з часом можуть перерости в більш тяжкі ускладнення.

Відмінною рисою досліджуваного контингенту стала характеристика показників ЧСС та артеріального тиску з точки зору довготривалої адаптації серцево-судинної системи до вправ анаеробно-аеробного характеру. Серед дослідженого контингенту виявлено функціональну економізацію ССС із зниженим показником ЧСС у стані спокою нижче фізіологічної норми (спортивна брадикардія). Аналогічна тенденція виявлена і відносно функціональної характеристики зниження артеріального тиску (спортивна гіпотонія) (рис. 1).

Зазначений факт демонструє переваги легкоатлетів функціональними пристосувальними змінами до високоінтенсивної м'язової роботи в умовах субмаксимальних і максимальних фізичних навантажень: спортивна гіпотонія притаманна 65,79% юнаків, що займаються стрибками у довжину, та 69,44% спринтерів. Характерні відмінності спостерігали і щодо спортивної брадикардії (71,88% та 75,45%, відповідно $p > 0,01$).

У процесі визначення симптомокомплексу екстраверсії / інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) за методикою Айзенка, з поміж вагомих особливостей, що встановлені у процесі дослідження, характерною для здобувачів, у середньому, була значна амплітуда коливань (від мінімальної до максимальної) проявів темпераменту. Ці відмінності впливають на швидкість включення в роботу, темп діяльності та загальну динаміку рухових дій. Темперамент визначає силу, швидкість, ритм та темп психомоторних проявів організму, що проявляється в різних якостях спортивної діяльності.

Уроджені психофізіологічні функції та типологічні особливості є визначальними факторами, що впливають на різні аспекти спортивної діяльності. Тобто, генетичні особливості людини, включаючи її фізіологічні характери-

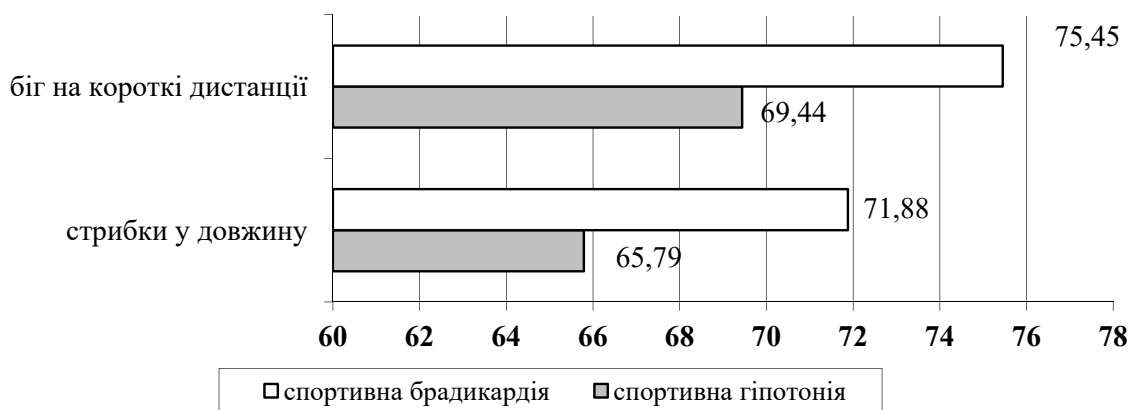


Рис. 1. Питома вага здобувачів-легкоатлетів з адаптаційними функціональними змінами серцево-судинної системи (%)

стики та психологічний профіль, відіграють ключову роль у досягненні успіхів у спорті [3].

Вираженість екстраверсії на фоні тривалого максимального подразника (у нашому випадку високоінтенсивні фізичні тренування та мотивація до перемог) є передумовою нейротизації та психоемоційної нестабільності. Здобувачі-легкоатлети з помірним рівнем екстраверсії демонстрували високу стабільність психофізіологічного стану, що є важливою передумовою для ефективного поєднання навчання та тренувань.

Натомість, помірний рівень екстраверсії спонукав досягати кращих результатів у процесі навчання та спортивної діяльності завдяки збалансованому емоційному стану. Дослідження індивідуальних особливостей здобувачів-легкоатлетів виявило високий рівень екстраверсії (37,48%), що може свідчити про підвищений ризик порушення адаптаційних можливостей. Натомість інтроверсія була виявлена у значно меншій кількості здобувачів ($p > 0,01$), що підтверджує результати попередніх досліджень, які вказують на перевагу екстраверсії серед легкоатлетів (рис. 2).

Отже, за допомогою дослідження встановлено, що більшість обстеженого контингенту є екстравертами, а зазначений факт має прямий зв'язок ($r=0,43$; $p < 0,05$) та може створювати додаткові труднощі у процесі поєднання адаптації до навантажень на фоні пристосування до навчальної діяльності.

Актуальним для нас завданням було визначення психофізіологічних показників та типологічних особливостей для кожного здобувача індивідуально. Аналіз психофізіологічних показників здобувачів-легкоатлетів показав, що на фоні виражених екстравертивних проявів, вони мали значно вищий рівень функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП). Вказаний факт свідчить про перевагу швидкості реакції на подразники та здатності виконувати відповідні певні дії.

Отже, екстравертні легкоатлети відрізняються більшою швидкістю реакції і здібностями до інтенсивного виконання завдань, що може бути домінантною властивістю у поєднанні спортивної та навчальної діяльності (рис. 3).

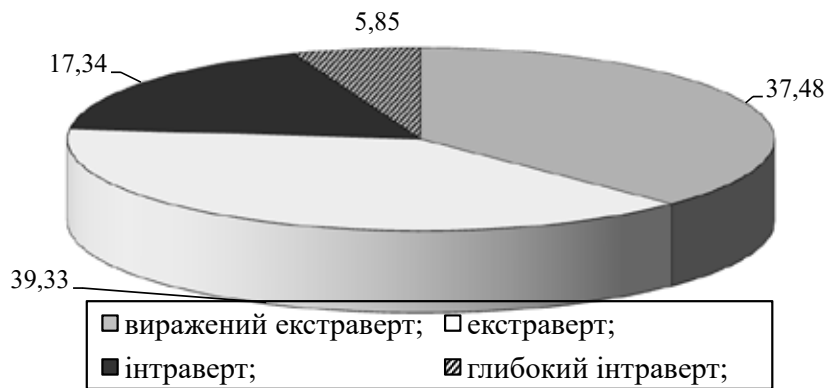


Рис. 2. Екстраверсія / інтроверсія як індивідуально-типологічні особливості здобувачів-легкоатлетів (%)

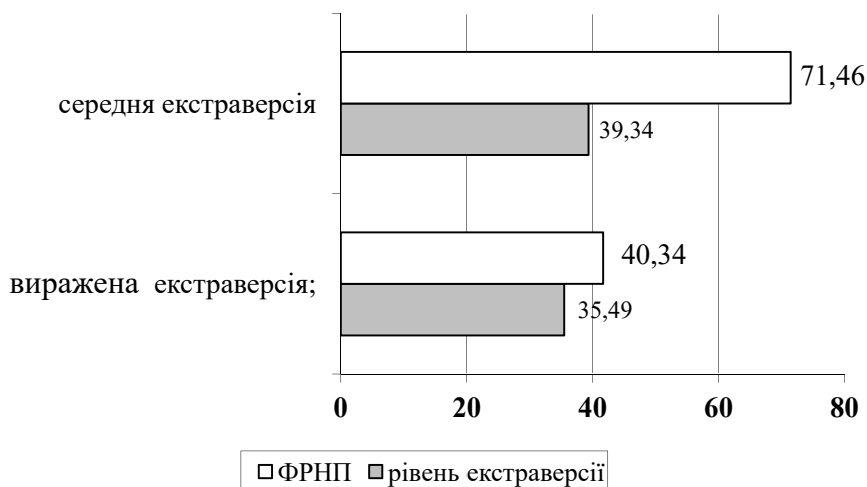


Рис. 3. Залежність рівня функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП) від вираженості екстраверсії (%)

Зважаючи на те, що середній рівень екстраверсії не переважує нервову регуляцію і провідна її функція стійка і стабільна на відміну від представників із високим рівнем екстраверсії. Тому переважно, саме у таких здобувачів ФРНП має більш вагоме значення, особливо під час змагальної та тренувальної діяльності, де від них вимагається стійка та висока система ефективних спортивних результатів.

Висновки. Таким чином було з'ясовано особливості психофізіологічного та функціонального стану здобувачів-легкоатлетів, що проявилися у вигляді хронічної втоми, емоційного виснаження, тривоги, порушення сну та відсутність відчуття відновлення. Функціональний стан серцево-судинної системи мав відповідність відносно фізіологічного рівня норми у репрезентативної вибірки контингенту.

Однак встановлена функціональна відмінність – спортивна брадикардія та гіпотонія як форма прояву довготривалої адаптації серцево-судинної системи до вправ анаеробно-аеробного характеру.

Характерною була амплітуда коливань прояву темпераменту, що проявляється в різних якість спортивної діяльності. У цілому, більшість здобувачів-легкоатлетів є екстравертами, що може створювати труднощі у процесі поєднання адаптації до навантажень на фоні пристосування до навчальної діяльності ($r=0,43$; $p<0,05$).

З одного боку екстравертні легкоатлети відрізняються більшою швидкістю реакції і здібностями до інтенсивного виконання завдань, а з іншого боку-середній рівень екстраверсії не так сильно переважує нервову систему каскадом реакцій на подразники.

Тому, перспективою подальших наукових пошуків є розробка програми підвищення ефективності відновлювальних процесів здобувачів-легкоатлетів, що дасть можливість досягти високих спортивних результатів з мінімальним ступенем ризику формування негативних зрушень функціональних можливостей

організму. Зміст програми поєднуватиме психологічні методи і засоби відновлення щодо підвищення функціональної готовності до виконання специфічного навантаження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Korobeynikov, G., Glazyrin, I., Potop, V., Archipenko, V., Glazyrina, V., Dudnyk, O., & Dakal, N. Adaptation to endurance load in youths. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19(3), 1035–1040. doi: 10.7752/jpes.2019.s3149.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
3. Макаренко М. В, Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. 2011. 256 с.
4. Тонкопей Ю.Л. Вплив систематичних навантажень аеробного характеру на функціональний стан кардіореспіраторної системи здобувачів вищої освіти 19–21 років. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. №1. С. 145–149. <https://doi.org/10.32782/olimpyspu/2024.1.26>
5. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л. Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптивної поведінки студентів-першокурсників. *Габу́тус*. 2023. № 52, 82–87. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.14>
6. Ryal JJ, Perli VAS, Marques DCS, Sordi AF, Marques MGS, Camilo ML, Milani RG, Mota J, Valdés-Badilla P, Magnani Branco BH. Effects of a Multi-Professional Intervention on Mental Health of Middle-Aged Overweight Survivors of COVID-19: A Clinical Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Feb 25;20(5):4132. doi: 10.3390/ijerph20054132. PMID: 36901146; PMCID: PMC10002443.
7. Kroshus E, Coakley S, Conway D, Chew K, Blair N, Mohler JM, Wagner J, Hainline B. Addressing mental health needs of NCAA student-athletes of colour: foundational concepts from the NCAA Summit on Diverse Student-Athlete Mental Health and Well-Being. *Br J Sports Med*. 2023 Feb;57(3):137-145. doi: 10.1136/bjsports-2022-105891. Epub 2022 Sep 7. PMID: 36657824.
8. Ward T, Stead T, Mangal R, Ganti L. Prevalence of stress amongst high school athletes (v2). *Health Psychol Res*. 2023 Feb 21;11:70167. doi: 10.52965/001c.70167. PMID: 36844646; PMCID: PMC9946800.

НОВИЙ ВИД НАУКОВИХ ПОСЛУГ

Шановні колеги! Питання академічної доброчесності є надзвичайно актуальними у наш час. Враховуючи великі масиви інформації, що з'являються у всесвітній мережі, жоден вчений не може бути впевненим, що його авторське право захищене. Крім того, поширеною є ситуація, коли декілька вчених в одній галузі науки користуються однаковими джерелами інформації, а в результаті безкоштовні програми пошуку плагіату засвідчують стовідсоткові збіги тексту, що може призвести до безпідставних звинувачень у плагіаті, особливо після перевірки за базою даних авторефератів та дисертацій. Це викликано тим, що порівняння з іншими дисертаціями не вказує на використання спільних першоджерел (статей, монографій, статистичних щорічників, словників тощо), а однозначно визначає тільки збіг тексту, ігноруючи навіть цитати. Важливим є також те, що чинне законодавство однозначно визначає, що перевірку може здійснювати виключно установа за профілем дослідження, а не поширені в мережі безкоштовні програми. Для уникнення подібних ситуацій ми пропонуємо Вам скористатися науковою **послугою оцінки технічної унікальності наукового тексту** за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення, яке гарантує похибку перевірки до 3%. Переваги такої перевірки порівняно з іншими методами:

- Ви *укладаєте угоду* про надання послуг;
- Ваш файл *не розміщується у мережі*, тобто інформація і авторство залишаються анонімними;
- Ви *отримуєте звіт*, підготовлений за допомогою *ліцензованого* програмного забезпечення; *порівняльну таблицю* однакових фрагментів тексту із зазначенням джерела; *офіційний звіт про надану послугу* із зазначенням результатів;
- Ви отримуєте вичерпну інформацію про текстові збіги у Вашому дослідженні та дослідженнях інших авторів не тільки *українською, але і російською та англійською мовами*;
- Ви користуєтесь програмним забезпеченням, яке використовується *тільки спеціалізованими науковими та освітніми установами* і розроблене виключно для пошуку текстових збігів *саме у наукових дослідженнях*, а не у публіцистиці, рекламних веб-сайтах тощо;
- Виключна робота з авторами – ніхто, крім автора тексту, не зможе замовити у нас перевірку цього тексту, що *убезпечить Вас від перевірок третіми особами*;
- Ви отримуєте можливість коректно оформити посилання на першоджерела;
- Існує можливість перевірки *будь-яких наукових досліджень*: статей, рефератів, авторефератів, дисертацій, доповідей, тез, звітів тощо.

Терміни і вартість перевірки і надання звіту:		
Характер наукової роботи	Терміни (робочих днів)	Вартість
Докторська дисертація	5 – 10	5500 грн
Кандидатська дисертація	3 – 7	3500 грн
Автореферат	1 – 2	500 грн
Стаття (обсягом до 12 сторінок)	1 – 2	500 грн
Інші види робіт	За домовленістю	За домовленістю

Для того, щоб замовити послугу, Вам необхідно звернутись електронною поштою до Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, вказавши у темі листа «Оцінка унікальності тексту». У листі вкажіть адресу для листування, додайте файл у форматі MS Word з текстом наукового дослідження. Фахівець відповідного відділу надасть Вам відповідь щодо процедури здійснення експертизи.

Контактна особа:

Партенюха Дар'я – молодший науковий співробітник

Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.

+38 (048) 709-38-69

+38 (093) 253-57-15

info@iei.od.ua

З повагою
дирекція Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 66

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • О. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Pragmatica.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 41,35. Ум. друк. арк. 42,08.

Підписано до друку 30.10.2024. Замов. № 1224/867. 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.