

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка



СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія: Психологія

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 1, 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Засновник – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Журнал «Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія» засновано в 2023 році, виходить 2 рази на рік

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 479 від 29.02.2024 р. (ідентифікатор медіа: R30-03339)

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 491 від 27.04.2023 р. (додаток 3)

Галузь знань: соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 - Психологія

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(Протокол № 10 від 29.04.2024 р.)

Головний редактор:

Кузікова С. Б. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Члени редакційної колегії:

Вертель А. В. – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гіряк А. Н. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Гуляс І. А. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Карпенко З. С. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри нейрокогнітивної психології Педагогічного університету імені Комісії національної освіти у Кракові

Корнієнко І. О. – доктор психологічних наук, професор, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету

Литвиненко О. О. – доктор психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка

Онуфрієва Л. А. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та практичної психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Усик Д. Б. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Фоменко К. І. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Фурман О. Є. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

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

ЗМІСТ

Бєлова Оксана Вікторівна Ембодімент-підхід та ембодімент-пізнання: досвід вивчення й перспективи.....	7
Varina Hanna Borysiivna, Shevchenko Svitlana Vitaliivna Clinical and psychological features of the influence of stressogenic factors on eating disorders in women.....	12
Вовк Валентина Олегівна Ефективне управління персоналом: ключові функції HR-менеджера в сучасному бізнесі.....	18
Войтенко Олена Василівна Фактори внутрішньої детермінації професійного благополуччя особистості.....	23
Воронова Ольга Юрївна, Барчій Магдалина Степанівна Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості.....	28
Губа Наталія Олександрівна Міжособистісна довіра: сутність, види та функції.....	33
Дідик Наталія Михайлівна, Руденок Алла Іванівна, Логвіна Оксана Анатоліївна Креативність у професійному становленні: розвиток та підтримка творчих потенціалів майбутніх фахівців.....	38
Єрмакова Наталія Олександрівна Особливості проявів ускладненого спілкування в студентів.....	43
Забаровська Світлана Миколаївна Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості.....	50
Зарічанський Олег Анатолійович Психолого-правові аспекти корупційної поведінки.....	56
Казаков Станіслав Сергійович, Грицай Діна Вікторівна Чинники інтенційно-поведінкового розриву турботи про здоров'я військовослужбовців: експлораторне дослідження.....	61
Карпенко Зіновія Степанівна Аксіометрика диспозиційного антагонізму в структурі особистості.....	69
Клібайс Тетяна Володимирівна, Краєва Оксана Анатоліївна Огляд стану дослідження психоемоційних розладів та посттравматичного зростання біженців.....	75
Korniienko Inokentii Oleksiiovych, Barchi Beata Vasyliivna Self-regulation of the emotional state as the basis of the future specialist formation.....	80
Крапива Марія Сергіївна, Литвиненко Олена Олександрівна Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес.....	85
Кузікова Світлана Борисівна, Пухно Світлана Валеріївна Особливості мотивації навчання студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти.....	90
Кузікова Світлана Борисівна Особливості підготовки студентів-психологів до роботи з горем та втратою.....	95
Лисенкова Ірина Петрівна, Данилова Анастасія Сергіївна, Очєєва Марина Сергіївна Соціофобія як результат соціальної ізоляції.....	100
Лукомська Світлана Олексіївна Формування мілітарної ідентичності підлітків засобами цифрових ігор.....	106
Москаленко Ольга Володимирівна Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання.....	111
Москалець Віктор Петрович, Федик Оксана Василівна Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України.....	116

Обискалов Іван Сергійович Методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень.....	126
Олейнік Олексій Олександрович, Лозова Ольга Миколаївна, Луценко Олена Володимирівна Подолання травматичних переживань цивільного населення засобами арттерапії.....	133
Павленко Марина Сергіївна, Криволап Олександра Володимирівна Рівні профілактики мобінгу в освітньому середовищі.....	140
Пасько Катерина Миколаївна Використання арттерапевтичних засобів у роботі з психосоціального відновлення особистості.....	144
Перепелиця Анна Володимирівна, Опанасюк Олена Юріївна Психологічні травми та труднощі адаптації як соціально-психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб.....	148
Сафін Олександр Джамільович, Тептюк Юлія Олександрівна Психологічна структура та типологія творчого Я керівника педагогічного колективу.....	152
Svatenkova Tetyana Ivanivna VR's role in the teenager's psychological potential.....	156
Сербова Ольга Вікторівна Методологічні підходи до визначення форм підтримки особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя під час війни.....	164
Скрипник Надія Григорівна Особливості ціннісно-смислової сфери особистості студентів із різною успішністю адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.....	170
Сова Тетяна Віталіївна, Литвиненко Олена Олександрівна Психічний стан особистості в умовах дистанційної роботи.....	175
Усик Дмитро Борисович Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій.....	183
Шевченко Наталія Федорівна Професійна фрустрованість вчителів початкової школи та умови її подолання: психологічний аспект.....	190
Штих Ірина Ігорівна Психогенетичні фактори формування індивідуальності.....	195
Shcherbak Tetiana Ivanivna Research on the volunteers resilience during martial law.....	200

CONTENT

Belova Oksana	
Embodiment and embodied cognition: experience of study and prospects.....	7
Varina Hanna Borysiivna, Shevchenko Svitlana Vitaliivna	
Clinical and psychological features of the influence of stressogenic factors on eating disorders in women.....	12
Vovk Valentyna	
Effective HR management: key functions of an HR manager in modern business.....	18
Voitenko Elena	
Factors of internal determination of professional well-being of the individual.....	23
Voronova Olha, Barchii Mahdalyna	
Certain aspects of person's resilience research.....	28
Guba Natalya	
Interpersonal trust: essence, types and functions.....	33
Didyk Natalii, Rudenok Alla, Lohvina Oksana	
Creativity in professional becoming: development and support of the creative potential of future specialists.....	38
Yermakova Nataliia	
Features of the manifestations of complicated communication among students	43
Zabarovska Svitlana	
The essence of the concept and the main components of emotional competence of a personality.....	50
Zarichanskyi Oleg	
Psychological and legal aspects of corruption behavior.....	56
Kazakov Stanislav, Hrytsai Dina	
Determinants of the health-related intention-behaviour gap among military personnel: an exploratory study.....	61
Karpenko Zinoviia	
Axiometrics of dispositional antagonism existing in the structure of personality.....	69
Klibais Tetiana, Kraieva Oksana	
Review of the state of research on psychoemotional disorders and post-traumatic growth of refugees.....	75
Korniienko Inokentii Oleksiiovych, Barchi Beata Vasylivna	
Self-regulation of the emotional state as the basis of the future specialist formation.....	80
Krapyva Mariia, Lytvynenko Olena	
Connection of coping behavior with addiction as a non-constructive form of reaction to stress.....	85
Kuzikova Svitlana, Pukhno Svitlana	
Learning motivation peculiarities of pedagogical specialties students of a higher education institution.....	90
Kuzikova Svitlana	
Peculiarities of training psychologists to work with grief and loss.....	95
Danylova Anastasiia, Ochnieva Maryna	
Probability of social phobia as a result of social isolation.....	100
Lukomska Svitlana	
Teenagers military identity formation of using digital games.....	106
Moskalenko Olga	
Psychotraumatic situation: types, signs, features of the experience.....	111
Moskalets Viktor, Fedyk Oksana	
Psychological Resilience of students in the conditions of muscovy's criminal war against Ukraine	116
Obyskalov Ivan	
Methodological tools for studying the processes of reflection and decision-making.....	126
Oleinik Oleksii, Lozova Olha, Lutsenko Olena	
Overcoming traumatic experiences of civilians through art therapy.....	133

Pavlenko Maryna, Krivolap Oleksandra	
Levels of bullying prevention in the educational environment.....	140
Pasko Kateryna	
The use of art-therapeutic means for the purpose of psychosocial recovery of the individual.....	144
Perepelytsia Anna, Opanasiuk Olena	
Psychological injuries and difficulties of adaptation as social and psychological problems of internally displaced persons.....	148
Safin Oleksandr, Teptiuk Yuliia	
Psychological structure and typology of the creative self of the teacher's team leader.....	152
Svatenkova Tetyana Ivanivna	
VR's role in the teenager's psychological potential.....	156
Serbova Olha	
Methodological approaches to determining forms of support for individuals in finding, rethinking and shaping the meaning of life during war	164
Skrypnyk Nadiia	
Peculiarities of the value-meaning sphere of personality of students with different success of adaptation to distance learning in the martial law conditions.....	170
Sova Tetiana, Lytvynenko Olena	
Mental state of personality in conditions of remote work.....	175
Usyk Dmytro	
Psychological features of maladjustment of servicemen – participants in hostilities.....	183
Shevchenko Nataliia	
Professional frustration of primary school teachers and conditions to cope with it: psychological aspect.....	190
Shtykh Iryna	
Psychogenetic factors of individuality formation.....	195
Shcherbak Tetiana Ivanivna	
Research on the volunteers resilience during martial law.....	200

ЕМБОДИМЕНТ-ПІДХІД ТА ЕМБОДИМЕНТ-ПІЗНАННЯ: ДОСВІД ВИВЧЕННЯ Й ПЕРСПЕКТИВИ

Белова Оксана Вікторівна,

здобувач ступеня доктора філософії в галузі психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
ORCID ID: 0009-0004-8473-1608

Стаття розкриває результати теоретико-методологічного аналізу та підходів до вивчення явища ембодіменту. Аналіз численних досліджень веде до усвідомлення, що в основі поняття «ембодімент» лежить такий термін, як «*embodied cognition*» – «втілене пізнання» або «втілений розум». Здійснено аналіз цих понять у низці досліджень закордонних науковців у сфері когнітивних наук. У результаті аналізу психологічних досліджень цього конструкту в українській психологічній та психотерапевтичній літературі встановлено недостатню представленість його вивчення.

Проаналізовано підходи до аналізу проблеми ембодіменту. Зазначається, що попри низку досліджень, у яких є традиція вивчення ембодіменту з погляду підпорядкованості людини центральній нервовій системі, ембодімент не зводиться лише до односторонніх зв'язків «тіло – розум», а є взаємопов'язаним процесом взаємовпливу тіла на психіку та психіки на тіло. Ембодімент стосується не лише розумових процесів, а й сенсомоторного досвіду людей, їхніх здібностей.

Крім того, автор пише, що ембодімент проявляється через інтеграцію сенсорних і моторних процесів у формуванні пізнання, а також передбачає, що когнітивні процеси часто передбачають моделювання сенсомоторних переживань у розумі, підкреслює ситуаційну природу пізнання, тобто когнітивні процеси формуються конкретними контекстами та середовищами, у яких вони відбуваються.

Загалом, спроба трактувати ембодімент-пізнання полягає у визначенні цього явища як процесу розуміння ідей і зв'язків між ними. У результаті такого трактування встановлено, що ембодімент-пізнання стосується не лише розумових процесів, а й сенсомоторного досвіду людей, їхніх здібностей. Будова тіла та його руху, пози й дихання визначає спосіб і стратегії нашого мислення, почуттів, вчинків та досягнень. Тіло і мозок єдині. Перебуваючи у зв'язку, вони впливають одне на одного.

Тіло нічого не забуває. У ситуації відсутності розрядки травматичної енергії для тіла травматична ситуація залишається актуальною. Для розрядки цієї енергії необхідно навчитися відчувати себе нерозривно від тіла й довіряти йому. Основний метод розрядки та терапії – у спеціально створених умовах, які дозволяють тілу самостійно визначити адекватний вихід із ситуації.

Ключові слова: ембодімент, втілене пізнання, втілений розум, *embodied cognition*, сенсорно-моторна система, метафори, когнітивні процеси.

Belova Oksana. Embodiment and embodied cognition: experience of study and prospects

The article reveals the results of the theoretical and methodological analysis and approaches to the study of the embodiment phenomenon. The analysis of numerous studies leads to the realization that the concept of embodiment is based on such a term as “*embodied cognition*” or “*embodied mind*”. The author analyzes these concepts in a number of studies by foreign scholars in the field of cognitive sciences. As a result of the analysis of psychological studies of this construct in the Ukrainian psychological and psychotherapeutic literature, the insufficient representation of its study is established.

Approaches to the analysis of the embodiment gap are analyzed. It is noted that despite the existence of a number of studies that have a tradition of studying the embodiment in terms of human subordination to the central nervous system, the embodiment is not limited to one-way body-mind connections, but is an interconnected process of interaction of the body with the psyche and the psyche with the body. Embodiment concerns not only mental processes, but also the sensorimotor experience of people, their abilities.

In addition, the author writes that embodiment is manifested through the integration of sensory and motor processes in the formation of cognition, and also suggests that cognitive processes often include the modeling of sensorimotor experiences in the mind, emphasizes the situational nature of cognition, that is, cognitive processes are shaped by the specific contexts and environments in which they occur.

In general, an attempt to interpret the “*embodiment of cognition*” is to define this phenomenon as a process of understanding ideas and the connections between them. As a result of this interpretation, it was found that the embodiment of cognition refers not only to mental processes, but also to the sensorimotor experience of people and their abilities. The structure of the body and its movements, posture, and breathing determine the way we think, feel, act, and achieve. Body and brain are one. Being connected, they influence each other.

The body does not forget anything. In the absence of discharge of traumatic energy, the traumatic situation remains relevant for the body. To release this energy, you need to learn to feel inseparable from the body and trust it. The main method of discharge and therapy is in specially created conditions that allow the body to independently determine an adequate way out of the situation.

Key words: embodiment, embodied cognition, embodied mind, embodied cognition, sensorimotor system, metaphors, cognitive processes.

Вступ. Агресія РФ проти України, яка почалася у 2014 році та переросла в повномасштабну війну у 2022 році, завдала і продовжує завдавати нищівної й непоправної шкоди здоров'ю українців. Особливо гостро нарівні з іншими проблемами, пов'язаними із впливом війни на індивіда, постає проблема втрати здоров'я (зокрема, втрата кінцівок й інших частин тіла, результати поранень та опіків), які, окрім фізичних, завдають і психологічних страждань людині.

Втрата здоров'я (зокрема, втрата кінцівок й інших частин тіла, результати поранень та опіків), які, окрім фізичних, завдають і психологічних страждань людині.

Такі поранення та їх наслідки (наприклад, ампутація) змінюють і спотворюють сприйняття схеми власного тіла, часто супроводжуються негативними емоційними станами й психічними розладами, психофізіологічними та психосоматичними порушеннями, соціальною стигматізацією й соціально-психологічною дезадаптацією.

Зміна сприйняття та викривлене сприйняття схеми тіла внаслідок поранень, втрата частин тіла впливають на зниження рівня самооцінки, сприяють прояву відчуття самозанепаду, втрати вміння бачити перспективу, у результаті часто призводячи до суїцидальних думок.

Саме тому ідея ембодіменту як підходу, що допомагає трансформувати та змінювати самосприйняття й самоставлення через взаємозв'язок та усвідомлення єдності тіла й розуму, є особливо актуальним. Саме в ембодімент-підході ми вбачаємо той ефективний інструмент позитивної трансформації уявлення людини про своє тіло, що можливо формувати через емоційний та чуттєвий вплив, водночас запускаючи зворотний процес – зміну негативного полюса станів та думок на позитивний шляхом адаптації й формування гармонійної схеми тіла.

Матеріали та методи. У статті використовуються методи теоретико-методологічного аналізу психологічної літератури, узагальнення інформації щодо наявних підходів. Проблема ембодіменту, втіленого пізнання, втіленого розуму відображена в роботах F. Varela, E. Thompson, A. Clark, M. Farina, S. Levin, S. Gallagher, M. Rowlands, L. Shapiro, M. Johnson, S. Porges, O. Дольської та інших.

Результати дослідження. У своєму дослідженні О. Дольська спирається на роботи у сфері когнітивної лінгвістики (особливо на дослідження Дж. Лакоффа і М. Джонсона), які представили концепцію впливу тілесних практик на розвиток мислення, використовуючи термін «втілений (embodied) розум». На їхню думку, сенсомоторна система та тіло мають вирішальне значення для формування будь-яких абстрактних понять [1].

Частина дослідників зауважує про тілесно орієнтований підхід до вивчення теорії «embodied cognition», що ґрунтується на твердженні про підпорядкованість людини центральній нервовій системі. Із цього твердження розвивається ідея про те, що тіло безпосередньо впливає на формування думок. Допускаючи таку концепцію, формуються ідеї, що ті концепти, які вибудовуються в процесі мислення, безпосередньо визначаються інформацією щодо зовнішнього вигляду тіла та його діяльності в зовнішньому світі. Іншими словами, людина може думати лише про те, що пропускає розум-тіло, або «втілений розум». Згідно із запропонованою концепцією, мислення відбувається на рівні «когнітивного несвідомого», який містить автоматичні когнітивні операції, приховані знання та приховані переконання. Відповідно, таке «когнітивне несвідоме» сприяє мисленню, яке відбувається без участі свідомості.

О. Дольська пише про те, що тіло людини визначає основну систему просторових відносин, які використовують для самоорієнтації та для сприйняття просторо-

вих відносин між об'єктами. Відповідно, система ментальних образів і моторики формує опис тіла та наші уявлення, розуміння і складність роздумів. За твердженням дослідниці, сенсорна система та тіло є важливими компонентами концептуальної схеми [1].

Авторка зазначає, що термін «embodied» може бути застосований за необхідності утворення абстрактних понять, якщо допустити, що джерелом категорій є нервові структури та тілесний досвід. Відповідно, основою мислення є ці «втілені» абстрактні поняття. А отже, людське мислення також «ембодієд», зважаючи на те, що тіло може виступати як ємність. Це відповідає за те, «що» та «як» ми пізнаємо, мислимо, відчуваємо та робимо. Фактично, на твердження авторки, воно визначає нашу особистість і нашу взаємодію з навколишнім світом [1].

Проте, на нашу думку, неправомірно зводити ембодімент лише до одностороннього зв'язку чи навіть підпорядкованості розуму тілу або навпаки. Ми вважаємо, що сама сутність ембодіменту проявляється в дихотомічному зв'язку тіла і психіки.

М. Johnson говорить про функцію концептів простору, як-от «в», «через», «навколо» та ін., і вважає, що вони створюють «моделі-образи», які виникають із структур візуальних і моторних систем. Узгодження мови та мислення із візуальним і моторним сприйняттям формується на основі цих «моделей-систем» [6].

Нейронні моделі, які керують ланцюговою діяльністю та мовними засобами її вираження, представляють ідеї, які використовують для мислення про рух тіла. Автор зазначає, що абстрактні поняття метафоричні й ґрунтуються на метафорах, які людський сенсомоторний потенціал використовує з метою формування абстрактного образу цього потенціалу через мову [6, с. 160].

Lakoff і Johnson стверджують, що використання метафор є невід'ємною частиною наукового дослідження мозку та тіла. На думку авторів, метафора – це нейронний механізм, який задіює нейронні системи, що використовують у сенсомоторній діяльності з метою створення абстрактних понять. «Якщо це так, як нам це здається, наша сенсомоторна система обмежує абстрактне мислення», – пишуть дослідники [8].

R. A. Wilson і Foglia писали про те, що пізнання втілюється, коли воно глибоко залежить від особливостей фізичного тіла людини, тобто коли аспекти тіла людини відіграють значну причинну або фізіологічну роль у процесі когнітивної обробки [11].

Ідея «embodied» – це ідея про те, що мозок не є винятковим когнітивним ресурсом, яким ми володіємо для розв'язання проблем [12]. Отже, відповідно до теорії «embodied», тіло є відкритим просторово-часовим горизонтом, місцем можливостей для дій і відкриттів.

Згідно з думкою низки авторів, здатність людської свідомості концептуалізувати власний досвід є результатом когнітивного процесу, відомого як «ембодієд-розуміння». Поняття «ембодієд-розуміння» в когнітивній лінгвістиці пов'язане з концептуальною метафорою та концептуальною метонімією, оскільки цей процес

передбачає перенесення елементів з однієї концептуальної царини в іншу. На думку науковців, «втілене розуміння» розуміння пов'язане з фізичним і тілесним досвідом особистості. Цей досвід проектується формуванням певного тексту і створюється за допомогою концептуальної метафори [4].

На думку дослідників, «ембодієд-розуміння» є основою для інтеграції концептуальних просторів у мозку, яка створює нові когнітивні структури [4; 7].

Численні емпіричні докази сприяли відмові від ідеї про існування безтілесного розуму, або розуму без тілесної оболонки. Отже, структура мозку й людського тіла визначає те, які абстрактні поняття ми можемо створювати та як ми можемо міркувати.

Загалом, спроба трактувати «втілене розуміння» визначається як процес розуміння ідей і зв'язків між ними. Дослідники виявили, що ембодімент-розуміння стосується не лише розумових процесів, а й сенсомоторного досвіду людей, їхніх здібностей.

М. Johnson зазначає, що здатність людини виконувати різноманітні когнітивні операції з метою розуміння навколишнього світу пов'язана з поняттям «біофункціональне розуміння», що в онтології пов'язане з поняттям «втілене розуміння» [7].

На думку дослідників, embodied cognition — це не просто інтелектуальна та когнітивна діяльність; це процес, через який людина розуміє, пізнає та переживає сутність буття. Людина може розуміти будь-які речі, події або концепції, використовуючи спогади з минулого, теперішнього чи майбутнього, і вона може переносити цей досвід у своє життя [4; 7].

Не підтримують позицію вищезазначених дослідників Goldinger et al. (2016), які зазначають, що, на їхню думку, втілене пізнання не пропонує науково цінного розуміння (Goldinger et al., 2016, с. 959). Вони пишуть про те, що ця теорія не має жодного логічного зв'язку з явищами та не здатна адекватно розглянути базовий досвід когнітивного життя [5, с. 959].

Дослідники пропонують розрізняти soft embodied (всі когнітивні переживання ґрунтуються на сенсорному та моторному підґрунті їх виникнення) та hard embodied (ментальні репрезентації є порожньою та помилковою ідеєю) [5, с. 962]. Отже, зазначена група авторів наполягає на тому, що втілене пізнання як дослідницька парадигма є теоретично порожньою щодо майже всіх когнітивних явищ [5, с. 961].

Всупереч їхній позиції, дослідниця М. Farina зазначає таке:

1. Є значний емпіричний матеріал, який указує на наповненість теорії «embodied cognition»;

2. Розподіл на soft- і hard-варіанти сприяють втраті деяких найбільш правдоподібних, потужних і багатообіцяльних поглядів, які більш адекватно описують чимало аспектів когнітивної поведінки людини

3. Позиція Goldinger et al має консервативне та обмежувальне розуміння того, що вважається пізнанням і що це розуміння слід розширити [3].

Авторка зазначає, що embodied cognition – це перспективна дослідницька теорія когнітивної науки, яка

підкреслює формувальну роль середовища в розвитку когнітивних процесів.

Наприклад, один із перших дослідників цієї проблеми М. L. Anderson в основу своїх досліджень закрив ідею про те, що когнітивні процеси глибоко вкорінені у взаємодії тіла зі світом [2].

Відповідно, він та інші дослідники прагнуть пояснити весь спектр перцептивних, когнітивних і моторних здібностей, якими ми володіємо, як здатності, що конститутивно залежать від аспектів тіла людини.

Ми цілком погоджуємося із зауваженням М. Farina, яка зазначає, що терміни «embodied cognition» та «embodiment» використовують як синоніми для позначення широкого спектра ідей і підходів. Ці терміни використовували для опису або тверджень про те, як

– тілесні дії або рухи забезпечують формат нейронних репрезентацій (Goldman & de Vignemont) і допомагають зменшити обчислювальне навантаження (Clark; Wheeler);

– думка, що феноменальна свідомість контролює весь ембодімент-організм у динамічній взаємодії з навколишнім середовищем (Thompson & Varela),

– ідеї про те, що соціальні сенсомоторні взаємодії та соціальний шаблон досвіду можуть бути складовими частинами соціального пізнання (Di Paolo & Thompson,; Froese & Di Paolo,; Torrance & Froese)

– думка, що живі системи є самодостатніми та самоорганізованими (Maturana et al.).

Важливим в аспекті нашого дослідження є аналіз «полівагальної теорії» S. Porges, яка значно вплинула на формування сучасної теорії «embodiment» у значенні «embodied cognition», особливо в галузях психології, нейронауки та соматичних практик. Полівагальна теорія припускає, що вегетативна нервова система відіграє вирішальну роль у регулюванні фізіологічних станів, емоційних реакцій і соціальної поведінки, а також вона з'ясовує нейробіологічні механізми, що лежать в основі цих процесів. Ось як теорія Porges вплинула на концепцію «втіленого пізнання» [10]:

Ембодієд-емоції. Полівагальна теорія наголошує на дихотомічному зв'язку між фізіологічними станами та емоційними переживаннями. Відповідно до теорії, вегетативна нервова система, зокрема блукаючий нерв, регулює реакцію організму на сигнали навколишнього середовища, включно із загрозами, сигналами небезпеки та соціальною взаємодією. Отже, ця теорія підкреслює, як тілесні відчуття та внутрішній зворотний зв'язок сприяють досвіду та вираженню емоцій.

Нейроцепція та ембодієд-сприйняття. S. Porges увів концепцію нейроцепції, яка стосується несвідомого виявлення сигналів безпеки та небезпеки вегетативною нервовою системою. Нейроцепція впливає на втілене сприйняття людей навколишнього середовища, формуючи їхні тілесні реакції й когнітивні оцінки та впливаючи на такі когнітивні процеси, як увага, пам'ять й ухвалення рішень.

Система соціального залучення. Згідно з теорією S. Porges, блукаючий нерв відіграє центральну роль

у системі соціального залучення, сприяючи афіліативній поведінці, соціальним зв'язкам й емоційній регуляції. Полівагальна теорія припускає, що тілесні сигнали (міміка, вокальна просодика, мова тіла) передають інформацію про соціальні наміри та емоційний стан людей, регулюючи міжособистісну взаємодію та динаміку стосунків.

Ембодіент-регуляція та стійкість. S. Porges підкреслює важливість вагусної регуляції як предиктора адаптивних реакцій на стрес, емоційну регуляцію та стійкість. Полівагальна теорія припускає, що практики, спрямовані на роботу з блукаючим нервом, а саме повільне, глибоке дихання та уважне усвідомлення тілесних відчуттів, можуть сприяти розвитку такого фізіологічного стану, який є максимально відповідним для ембодієд-пізнання, емоційної рівноваги та когнітивної гнучкості.

Травма та ембодієд-пам'ять. Полівагальна теорія припускає, що травматичний досвід може порушити регуляцію вегетативних реакцій, що призводить до хронічних станів гіперзбудження або дисоціації. Ембодієд-пізнання допомагає визначити, як саме травматичні спогади зберігаються та виражаються соматично, водночас впливаючи на втілений досвід людини, моделі її стосунків та самовідчуття.

Embodiment thinking належить до когнітивного підходу, який підкреслює провідну роль тіла у формуванні людського пізнання, сприйняття та поведінки. На відміну від традиційних когнітивних теорій (що мають культуральний вплив християнства, у якому базово закладена дуальність та антагонізм душі та тіла), які часто надають пріоритет психічним процесам і абстрактним уявленням, ембодімент-мислення підкреслює складну взаємодію між тілесними переживаннями, сенсомоторними взаємодіями та когнітивними функціями.

У традиції дослідження проблеми визначають такі ключові аспекти ембодімент-мислення [9]:

1. Сенсорно-моторна інтеграція: ембодімент-мислення наголошує на інтеграції сенсорних і моторних процесів у формуванні пізнання.

2. Ембодімент-моделювання: ембодімент-мислення передбачає, що когнітивні процеси часто містять моделювання сенсомоторних переживань у розумі. Коли ми уявляємо собі виконання дії або співчуваємо чужому досвіду, ми внутрішньо симулюємо відповідні сенсорні та моторні стани, пов'язані з цими діями чи досвідом.

3. Ембодімент-метафори та символи: ембодімент-мислення припускає, що абстрактні поняття та символи часто ґрунтуються на тілесних переживаннях і сенсомоторних метафорах.

4. Ситуаційне пізнання: ембодімент-мислення підкреслює ситуаційну природу пізнання, тобто когнітивні процеси формуються конкретними контекстами та середовищами, у яких вони відбуваються. Наші embodied-взаємодії з фізичним, соціальним і культурним контекстом впливають на те, як ми сприймаємо, думаємо та діємо в певній ситуації.

Висновки. Підбиваючи підсумок, можна сказати, що ембодієд-пізнання – це концепція, яка вказує на тісний зв'язок між нашим тілом і розумом у процесі сприйняття, розуміння та взаємодії з навколишнім світом.

Терміни «embodied cognition» та «embodiment» використовують як синоніми для позначення широкого спектра ідей і підходів. Одним із ключових аспектів ембодіменту є ідея, що наше тіло взаємодіє з навколишнім середовищем, впливаючи на наш спосіб мислення та сприйняття, і навпаки, наше сприйняття та мислення впливають на наше тіло. Наприклад, дослідження показують, що наші жести, міміка обличчя та навіть пози тіла можуть бути результатом наших емоцій, і вони ж, зі свого боку, можуть впливати на наші рішення.

Ембодімент-мислення пропонує цілісну перспективу людського пізнання, яка визнає нерозривний взаємозв'язок між розумом і тілом. Враховуючи ембодімент-природу пізнання, сприйняття та поведінки, ембодімент-мислення дає розуміння того, як наші фізичні переживання формують наші розумові процеси, і навпаки, збагачують наше розуміння складних відносин між тілом і пізнанням.

Література:

1. Дольська О. О. THE IDEA OF EMBODIED MIND AS SUBSTANTIATION OF CORPORAL RATIONALITY. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Theory of Culture and Philosophy of Science"*; 2021. № 62. С. 7–14
2. Anderson M. L. Embodied cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*. 2003. № 149. P. 91–130.
3. Farina M. Embodied cognition: dimensions, domains and applications. *Adaptive Behavior*. 2021. № 29(1). P. 73–88.
4. Freeman M. Poetry and the Scope of Metaphor : Toward a Cognitive Theory of Literature. In *Metaphor and Metonymy at the Crossroads : A Cognitive Perspective*. Berlin and New York : Mouton de Gruyter. 2000. P. 253–281.
5. Goldinger S. D., Papesh M. H., Barnhart A. S., Hansen W. A., Hout M. C. The poverty of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2016. № 23(4). P. 959–978.
6. Johnson M. What Makes a Body? *The Journal of Speculative Philosophy*. P. 22(3). С. 159–169. January 2008. DOI: 10.1353/jsp.0.0046. URL: https://www.researchgate.net/publication/236769484_What_Makes_a_Body
7. Johnson M. Embodied understanding. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4484222/>
8. Lakoff G. and Johnson M. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought* (University of California, Berkeley and University of Oregon) New York: Basic Books, 1999. 640 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/26361108_Philosophy_in_the_Flesh_The_Embodied_Mind_and_Its_Challenge_to_Western_Thought
9. Overton Willis F., Müller Ulrich, Newman Judith L. *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*. Lawrence Erlbaum Associates Taylor & Francis Group, 2008. 368 p.

10. Porges Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). 2011. 416 p.
11. Wilson R. A., Foglia L. Embodied cognition. In Zalta E. N. (Ed.), The Stanford encyclopedia of philosophy. 2011. URL: <http://plato.stanford.edu/archives/fall2011/entries/embodied-cognition/>
12. Wilson A. D., Golonka S. (2013). Embodied cognition is not what you think it is. *Frontiers in Psychology*. 2013. № 4. P. 58.

References:

1. Dolska O.O. THE IDEA OF EMBODIED MIND AS SUBSTANTIATION OF CORPORAL RATIONALITY. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Theory of Culture and Philosophy of Science"*; 2021. № 62. C. 7–14 [in Ukrainian]
2. Anderson M. L. Embodied cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*. 2003. №149. P. 91–130 [in English].
3. Farina, M. Embodied cognition: dimensions, domains and applications. *Adaptive Behavior*. 2021. № 29(1). P. 73–88 [in English].
4. Freeman M. Poetry and the Scope of Metaphor : Toward a Cognitive Theory of Literature. In *Metaphor and Metonymy at the Crossroads : A Cognitive Perspective*. Berlin and New York : Mouton de Gruyter. 2000. P. 253–281 [in English].
5. Goldinger S. D., Papesh M. H., Barnhart A. S., Hansen W. A., Hout M. C.. The poverty of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2016. № 23(4). P. 959–978 [in English].
6. Johnson, M. (2008). What Makes a Body? *The Journal of Speculative Philosophy*. P. 22(3). C. 159-169. January 2008. DOI: 10.1353/jsp.0.0046. URL: https://www.researchgate.net/publication/236769484_What_Makes_a_Body [in English].
7. Johnson M. Embodied understanding. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4484222/> [in English].
8. Lakoff G. and Johnson M. *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought* (University of California, Berkeley and University of Oregon) New York: Basic Books, 1999. 640 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/26361108_Philosophy_in_the_Flesh_The_Embodied_Mind_and_Its_Challenge_to_Western_Thought [in English].
9. Overton Willis F., Müller Ulrich, Newman Judith L. *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*. Lawrence Erlbaum Associates Taylor & Francis Group, 2008. 368 p [in English].
10. Porges, Stephen W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). 2011. 416 p. [in English].
11. Wilson R. A., Foglia L. Embodied cognition. In Zalta E. N. (Ed.), The Stanford encyclopedia of philosophy. 2011. URL: <http://plato.stanford.edu/archives/fall2011/entries/embodied-cognition/> [in English].
12. Wilson A. D., Golonka S. (2013). Embodied cognition is not what you think it is. *Frontiers in Psychology*. 2013. № 4. P. 58. [in English].

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INFLUENCE OF STRESSOGENIC FACTORS ON EATING DISORDERS IN WOMEN

Varina Hanna Borysivna,

Master of Psychology,
Senior Lecturer at the Department of Psychology
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
ORCID ID: 0000-0002-0087-4264

Shevchenko Svitlana Vitaliivna,

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Psychology Bogdan Khmelnytsky
Melitopol State Pedagogical University
ORCID ID: 0000-0001-8281-243X

Eating disorders are an important object of study by both psychologists and medical specialists. Eating disorders are characterized by severe psychological and secondary somatic disorders, as well as high mortality. The study of the possible causes of eating disorders is a relevant direction in modern research. Data from these studies can be used to clarify pathogenetic mechanisms, in psychotherapy and psychological counseling. In our opinion, the most relevant is the division of eating behavior into adaptive and maladaptive, i.e., that promotes or hinders the adaptation processes of the body and personality. The existing problems of classifying the types of eating behavior in normal and pathological conditions are largely explained by the dominance of the practice of dividing "healthy" eating behavior into three types – emociogenic, external and restrictive, and clinical – mainly into anorexia and bulimia. The analysis of research results allows to confirm the thesis that eating disorders are associated with various mental and somatic disorders. The nutritional behavior of women arises in ontogenesis as a complex interfunctional psychological system and is regulated by the contradictory unity of natural needs and cultural forms of their satisfaction. In our study, we studied the eating behavior of the respondents, subjective assessment of stress, analyzed the relationship between eating behavior, subjective assessment of stress and coping strategies. The study found that women who perceive a stressful situation negatively tend to blame themselves, were dissatisfied with themselves and their behavior in a stressful situation, attribute negative qualities to themselves, and at the same time have a higher tendency to eating disorders. Likewise, the stronger a woman's emotogenic type of eating behavior is expressed, the more often she uses the escape-avoidance strategy, overeats more often and feels the desire to eat sweets more than usual.

Key words: eating behavior, personality, food choice, eating disorders, changes in eating behavior, coping strategy, stress.

Варіна Ганна, Шевченко Світлана. Клініко-психологічні особливості впливу стресогенних чинників на розлад харчової поведінки жінок

Розлади харчової поведінки є важливим об'єктом вивчення як психологів, так і фахівців з галузі медицини. Розлади харчової поведінки характеризуються важкими психологічними й вторинними соматичними порушеннями, а також високою смертністю. Вивчення можливих причин виникнення розладів харчової поведінки є актуальним напрямом у сучасних дослідженнях. Дані цих досліджень можуть бути використані для уточнення патогенетичних механізмів у психотерапії й психологічному консультуванні. На наш погляд, найбільш релевантним є поділ харчової поведінки на адаптивну й дезадаптивну, тобто таку, що сприяє або перешкоджає адаптаційним процесам організму й особистості. Наявні проблеми класифікації типів харчової поведінки в нормі й при патології багато в чому пояснюються домінуванням практики поділу «здорової» харчової поведінки на три типи: емоціогенний, екстернальний і обмежувальний, а клінічних – переважно на анорексію й булімію. Аналіз результатів досліджень дає змогу підтвердити тезис про те, що порушення харчової поведінки пов'язані з різними психічними й соматичними розладами. Харчова поведінка жінок виникає в онтогенезі як складна міжфункціональна психологічна система й регулюється суперечливою єдністю природних потреб та культурних форм їх задоволення. У дослідженні ми вивчили харчову поведінку респондентів, суб'єктивну оцінку стресу, проаналізували взаємозв'язок харчової поведінки, суб'єктивної оцінки стресу й копінг-стратегіями. У дослідженні виявлено, що жінки, які сприймають стресову ситуацію негативно, схильні звинувачувати себе, були незадоволеними собою і власною поведінкою в стресовій ситуації, приписували собі негативні якості і водночас мають більш високу схильність до порушень харчової поведінки. Так само чим більше в жінки виражений емоціогенний тип харчової поведінки, тим частіше вона користується стратегією «втеча-уникнення», частіше переїдає й відчуває бажання їсти солодке більше, ніж зазвичай.

Ключові слова: харчова поведінка, особистість, харчовий вибір, розлади харчової поведінки, зміни харчової поведінки, копінг-стратегії поведінки, стрес.

Introduction. Eating disorders are an important object of study by both psychologists and medical specialists. Eating disorders are characterized by severe psychological and secondary somatic disorders, as well as high mortality.

The study of the possible causes of eating disorders is a relevant direction in modern research. Data from these studies can be used to clarify pathogenetic mechanisms, in psychotherapy and psychological counseling. The terminological

field characterizing healthy and unhealthy eating behavior is quite broad. The lack of a criterion for the norm of eating behavior is a basic problem that exists in many areas of psychiatry and clinical psychology. In addition to forming a certain thesaurus, different terms of eating behavior still carry different shades of meaning, but in the scientific literature they are most often used as synonyms, which often does not allow to differentiate the clinical form of disorders from the symptomatic and relative to the normative, as well as to establish the essence of the identified differences [2]. In our opinion, the most relevant is the division of eating behavior into adaptive and maladaptive, that promotes or hinders the adaptive processes of the body and personality. The existing problems of classifying the types of eating behavior in normal and pathological conditions are largely explained by the dominance of the practice of dividing "healthy" eating behavior into three types – emociogenic, external and restrictive, and clinical – mainly into anorexia and bulimia. Due to this, they are the most empirically studied. A more detailed and differentiated consideration of the problem of eating behavior by expanding the existing classification, taking into account the fact that the factor of individual differences is an important aspect of eating behavior, seems promising. The analysis of the results of published studies allows us to confirm the thesis that eating disorders are associated with various mental and somatic disorders. Maladaptive types of eating behavior are a factor in the development of various pathologies, the main (and most studied) of which is a group of metabolic disorders, and, first of all, obesity. The most important link in the connection of neuro- and psychophysiological processes is the stress response system, which mediates the formation of the pathology of eating behavior and related somatic, psychosomatic, mental and behavioral disorders [4]. The described physiological and psychological features that affect human eating behavior: the role of craving for food, features of the cognitive sphere, psychological boundaries of the personality, character traits, provide grounds for using these parameters for practical purposes when building programs for psychological support of patients with eating disorders [6]. It is shown, in particular, that eating disorders are not an isolated group of disorders with separate psychological characteristics; they can affect the somatic features of the functioning of the cardiovascular, digestive, nervous and other systems of the body (V. Bekhterev, L. Levchenko, I. Pavlov, D. Perlmutter, I. Sechenov, O. Ukhtomsky and others) [1]. Studying the relationship between the peculiarities of women's eating behavior and their other psychological characteristics will allow us to reveal the essential psychological patterns and mechanisms of this aspect of human life. In turn, this will make it possible to reveal a scientifically based way of psychological assistance to persons with eating disorders, which will contribute to the recovery of the Ukrainian population both somatically and psychologically [5]. Eating behavior can be harmonious or deviant, which depends on many parameters, in particular, on what place the eating process occupies in the hierarchy of an individual's values (T. Alekseeva, O. Batarshuk, N. Elias, etc.) [1]. On the one

hand, an increasing number of people suffer from excess body weight and overeating, on the other hand – Impaired perception of one's own body, in particular dysmorphophobia, often lead to numerous violations of the psychological health of the individual. Therefore, special attention should be paid to the analysis of the psychological features of adequate balanced eating behavior of women in order to determine the means of prevention of complications and problems that can occur not only in youth, but also at all stages of ontogenesis [5].

So, we can state that the problem of nutrition and food behavior in the modern world is very relevant, especially for women. At the same time, the high pace of life makes it difficult to eat properly, and this leads to numerous psychosomatic abnormalities, such as obesity, bulimia and anorexia, which, in turn, cause psychological and social maladjustment of many women. In psychology, a number of facts and regularities have been established that determine a person's perception of his own body and the choice of food behavior patterns. At the same time, questions such as the peculiarities of the self-body image and the specificity of self-regulation in eating disorders (anorexia nervosa and bulimia nervosa) remain open. A real understanding of the nature of eating behavior, its genesis and system-forming components remains problematic.

Materials and methods. Women aged 20 to 50 were included in the empirical ascertainment study. The sample is randomized. The selection criterion for the study group is the absence of chronic diseases and previously diagnosed eating disorders. The diagnostic unit of the search research was implemented on the basis of the Laboratory of Psychophysiological Research of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University. The purpose of the empirical study: to study the impact of subjective assessment of stress on the eating behavior of women, as well as the relationship between coping strategies and eating behavior. Psychodiagnostic methods were used in our study: the "Dutch Eating Behavior Questionnaire" (DEBQ) method for assessing eating disorders, a test of attitudes towards eating, the Lazarus "Ways of Mastery Behavior" questionnaire, and the author's attitude to stress questionnaire [3]. Author's questions related to the subjective assessment of women's stress were used for the goals and objectives of our research. The questionnaire includes 4 multiple-choice questions and 3 open questions. The first three questions are aimed at the general attitude of women to stress. They related to emotional and behavioral spheres, physiological manifestations, general understanding of stress and its consequences. The fourth question is aimed at identifying the relationship between eating behavior and stress, namely how the eating behavior of women changes during a stressful situation. Three open-ended questions were also proposed, where respondents describe their feelings, actions, thoughts and consequences on a specific example of their stressful situation. Descriptive statistics (means and standard deviations), construction of conjugation tables and comparison of percentage distributions by chi-square Pearson, comparison of mean values by Student's t-test Correlation analysis according to Spearman's test.

The results. The average values and standard deviations of indicators of eating disorders according to the DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire) method are shown in Fig. 1. The norms according to these scales are the following values: restrictive eating behavior – 2.4; emotional eating behavior – 1.8; external eating behavior – 2.7.

Analyzing the results, we can say that all values on the scales are above the norm. The highest values in the group on the scale “emotionogenic eating behavior” (2.46 against the norm of 1.8). That is, in the women who took part in the study, under emotional stress, appetite increases, and the stimulus for eating is not hunger, but emotional discomfort (anxiety, irritation, resentment, etc.). Food brings not only satiety to such people, but also comfort. Also, in this sample, according to the conducted research, eating behavior disorders of the “restrictive” type are also observed (2.85 against the norm of 2.4). That is, women suffer from excessive food self-restrictions and adhere to strict diets. The “external eating behavior” scale also has higher values compared to the norm (3.3 to 2.7). This suggests that women are more inclined to eat not only without internal stimuli, but also with external stimuli, such as the smell of food, advertising of food products, a set table where a person is eating, etc. In order to study the attitude of women to stressful situations and analyze the impact of stress on behavior, a survey was conducted. The questionnaire includes 4 multiple-choice questions and 2 open-ended questions, where respondents describe their feelings, actions, thoughts, and consequences of the influence of stressful factors on a specific example of their stressful situation. The first part of the survey was aimed at the general understanding of stress. The first question made it possible to analyze the features of the emotional and behavioral sphere, as well as the physiological manifestations of stress. According to these results, we see that anxiety and fear are the most common manifestation of emotions in a stressful situation.

Analyzing the physiological manifestations of the influence of stressogenic factors, the respondents most often noted an increase in heart rate, and in the behavioral sphere, the following options took an approximately equal percentage: “I fall into a stupor”, “I lose the desire to work”, “I feel inattentive”, “I make decisions faster”. Analyzing the obtained result, we can say that women at this

stage of the study showed that they perceive stress in a more negative way. For example, such scales as “interest and curiosity” (26.9%) and “insight” (11.5%), “I feel a surge of strength” (21%), “I feel more motivated” (13.5%), “I feel more attentive and concentrated” (19.2%) was noted by women significantly less.

The results of the second question. In this case, the answers were divided into 2 categories: positive attitude and negative attitude towards stress. The following results were obtained: the scale “stress interferes with my usual life” has the highest value (42.3%), this scale relates to negative perception. The rest of the scale has approximately the same results: “stress negatively affects my health” (36.5%), “stress distracts me from solving the problem” (38.5%), “stress is an opportunity for learning and development” (30.8%), “stress helps to look at a problem from different angles” (38.5%), “a stressful situation develops resilience and tenacity in me” (40.4%). The third question of the questionnaire reflects the analysis of the consequences of the influence of stressogenic factors. Consequences are also divided into two categories: positive and negative. In this case, you can see that women try to see the positive side of stress and in most cases choose positive changes. The largest number of women evaluate the consequences of stress for themselves in a positive way and choose the following answer options: “I gained a new useful experience” (65.4%), “I feel proud that I was able to overcome a stressful situation” (50%), “I am better began to understand myself” (40.4%). Other options received the following percentage ratio: “I see how stress has negatively affected my health” (23.1%), “I feel empty and exhausted” (30.8%), “I realized the value of life” (36.5%).

Analysis of the results of open questions. The first open question “Remember the most vivid stressful situation that happened to you in the last year. What feelings did you feel at the same time?”. It concerned the issue of emotions and feelings experienced by respondents under stressful conditions. The answers were subjected to a qualitative analysis (Fig. 7), and on its basis, the most frequently encountered categories were identified, namely: “anxiety, excitement” (42.3%), “fear” (36.5%), “devastation, decline of strength” (17.3%), “stupor” (15.4%), “anger, hatred” (21.2%), “insult” (13.5%), “helplessness, despair, uncertainty” (23.1%), “hope” (9.6%), “surge of strength,

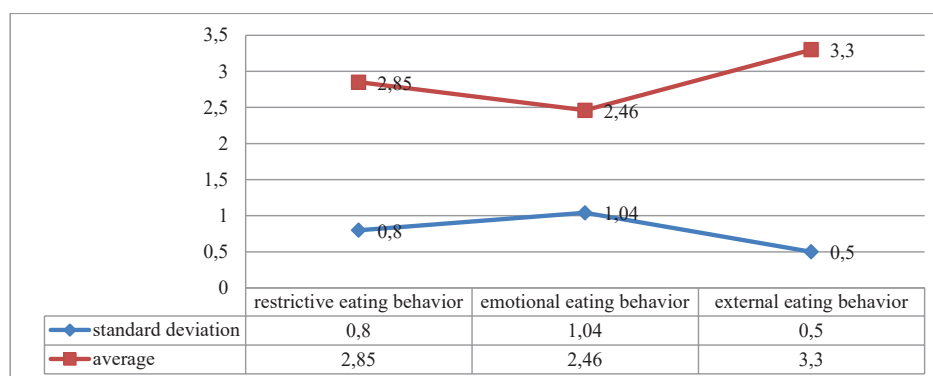


Fig. 1. Average values of indicators of eating disorders according to the DEBQ method

activity” (17.3%). Based on the obtained data, it can be concluded that in a stressful situation, women from this sample to a greater extent feel anxiety, excitement and fear. It is suggested that stress on an emotional level is perceived as negative, frightening, and causes anxiety. Some women emphasized feelings like hope, a surge of strength, and activity, which suggests that a stressful situation can be seen from a more positive perspective.

In the process of diagnosis, respondents were asked two other open questions, namely “What did you think about yourself in connection with this situation?” and “How did this stressful situation ultimately affect you?”. The answers were subjected to a qualitative analysis, on the basis of which a gradation was compiled, according to which it is possible to conclude a positive, negative or neutral assessment. In the process of analysis, it was found that half of the women evaluated themselves negatively, the following answers to this question are the most revealing: “I am the one responsible for the situation that has arisen”, “I am hopeless, stupid”, “I am an empty place”, “I am weak, sorry himself”. However, only 26% rated the situation as having a negative impact on them. The majority of respondents (57.6%) said that the stressful situation brought more positive things into their lives, for example: “I gained new experience, became more confident”, “I began to appreciate life, my family more”, “this situation hardened me”, “I began to devote more time to myself, to my self-development”. The neutral rating was nearly identical. According to these results, it can be concluded that women from this sample are more

inclined to blame themselves, to be dissatisfied with themselves and their behavior in a stressful situation, to attribute negative qualities to themselves. At the same time, many acknowledge the positive effects and consequences of stress that have had an impact on their lives. An open-ended questionnaire was presented to the respondents: “Can you detect any changes in eating behavior during a stressful situation? If so, select the appropriate approvals”. The survey found that all women in this sample experienced changes in their eating behavior when faced with a stressful situation. According to the obtained data, it was found that the largest number of women – 48.1%, participating in the study, observe a desire to eat sweets more often than usual during periods of stress. Likewise, 46.2% noted a decrease in appetite, while only 26.9% of respondents noticed an increase in appetite. 28.8% of women report nausea or vomiting. The same number of respondents (21.2%) feel the need to constantly eat something during stress, eat indiscriminately and overeat, and completely refuse food. Only 7.7% notice a desire to eat unusual foods.

To determine coping mechanisms, ways to overcome difficulties in various areas of mental activity, respondents were offered the Lazarus “Ways of Mastery Behavior” questionnaire. Average values and standard deviations of indicators are shown in Fig. 9 (a, b).

The highest levels of tension were observed in coping and planning to solve the problem (70,60) according to these results. By analyzing the situation purposefully and planning actions with objective conditions, past experience,

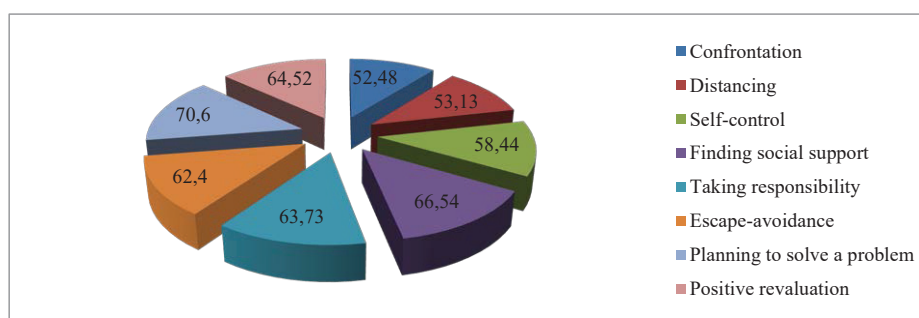


Fig. 9 a) The average value of the indicators according to the scales of the Lazarus “Modes of possessive behavior” questionnaire

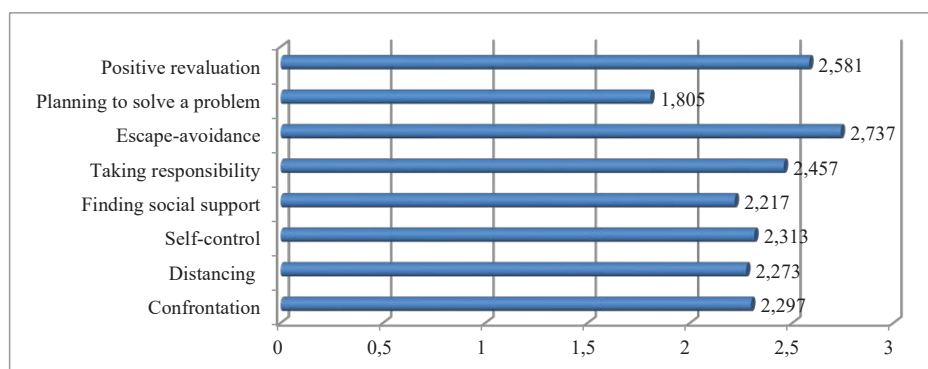


Fig. 9 b) Standard deviation of indicators according to the scales of the Lazarus “Positive Behavior” questionnaire [composed by the author]

and available resources, this strategy aims to overcome the problem. The constructive solution of difficulties can be achieved through the adaptive approach to problem-solving. The following in terms of values are the scales seeking social support (66.54) and positive reappraisal (64.52). The first example exhibits a characteristic orientation towards interaction with other people, with the expectation of attention, advice, and sympathy. The second approach involves trying to overcome negative experiences in a stressful situation by reinterpreting them in a positive light and viewing them as a catalyst for personal growth. The scales are designed to help with constructive coping strategies. Non-constructive coping strategies: confrontation, distancing have not very pronounced levels, namely 52.48 and 53.13, respectively. It is worth noting that the escape-avoidance strategy has a value of 62.40, which indicates that women from this sample tend to resort to denying the problem, fantasizing, ignoring the problem, avoiding responsibility, etc. As part of the correlation analysis, it was found that the indicator with the maximum manifestation is the scale of the emotional type of eating behavior (three positive and two negative correlations with a high degree of reliability of 0.01). That is, the stronger the emotional type of eating behavior is expressed in a woman, the more often she uses the escape-avoidance strategy, more often overeats and feels the desire to eat sweets more than usual. The emotogenic scale and escape-avoidance strategy have a negative correlation with reduced appetite during stress. The reappraisal strategy and the emotogenic scale have a negative correlation. The evidence indicates that women who tend to overeat when experiencing emotional stress use less positive reconceptualization of a problematic situation, and instead attempt to overcome difficulties through avoidance responses. As a result of the conducted correlation analysis, significant positive correlations of the following indicators were found: the positive reappraisal strategy is negatively correlated with the escape-avoidance strategy and negative subjective self-evaluation, but at the same time, a positive correlation with the self-control strategy was revealed. Women who use positive reinterpretation of the situation have a more rational approach to problematic and stressful situations, as suggested by this. At the same time, they are not inclined to take responsibility for this problem. Correlation analysis showed the relationship of the restrictive type of eating behavior with the results of the survey, regarding the relationship to food and with the feeling of emptiness and decline of strength as a consequence of stress. Women with excessive food self-restraints are more likely to develop eating disorders and feel depleted after stressful situations, as suggested by this. Additionally, there was a positive correlational relationship between stress and negative subjective opinions about oneself and high values of one's attitude towards food tests. That is, women who said that the stressful situation ultimately had a negative impact on their lives tend to blame themselves, be dissatisfied with themselves and their behavior in a stressful situation, attribute negative qualities to themselves, and at the same time have a higher tendency to eating disorders. It is also worth noting that they had an attitude that stress would negatively

affect their health, and they were sure that stress would in any case interfere with their usual life. Chronic diseases or previously diagnosed eating disorders are not present in all respondents who took part in the study. Restrictive, emotional and/or external types of eating behavior prevail in all of them, and there is no possibility of a serious disorder (anorexia, bulimia). In a stressful situation, women from this sample to a greater extent feel anxiety, excitement and fear, they are prone to a negative perception of stress, most often they emphasized that a stressful situation interferes with their usual life. Stress on an emotional level is perceived as negative, frightening, and causes anxiety, as suggested by this.

This sample shows that women are more inclined to blame themselves, be unsatisfied with their behavior in a stressful situation, and assign negative qualities to themselves. Despite this, most acknowledge the positive changes and consequences that stress has had on their lives. During a stressful situation, all women in this sample noted any changes in their eating behavior. The majority of people observe a desire to indulge in sweets more often than usual and a decrease in appetite during times of stress. The stronger a woman's emotogenic type of eating behavior is expressed, the more often she uses the escape-avoidance strategy, more often she overeats and feels the desire to eat sweets more than usual. A rational approach to problematic situations is achieved by women who use positive reinterpretation of the situation. At the same time, they are not inclined to take responsibility for this problem. Women who have too much self-control over their eating habits are more susceptible to eating disorders and are more likely to feel devastated after a stressful situation. Women who perceive a stressful situation negatively tend to blame themselves, be dissatisfied with themselves and their behavior in a stressful situation, attribute negative qualities to themselves, and at the same time have a higher tendency to eating disorders. Harmonic eating behavior is a complex process that involves developing appropriate attitudes, forms of behavior, habits, and emotions related to food individually for each person. Due to the fact that personality traits play an important role in the development of eating disorders: high susceptibility to stress, susceptibility to anxiety reactions, self-doubt and a number of others, prevention should mainly be carried out in accordance with the following goals and objectives:

- correction of the system of values, needs, their hierarchy, bringing harassment into line with psychophysical capabilities;
- the development of reflection aimed at differentiating physiological sensations from emotional experiences, for example, distinguishing hunger and anxiety;
- correction of inadequate lifestyle; expansion of ideas about other opportunities for pleasure besides eating (spiritual, intellectual, aesthetic) and their full development;
- correction of self-image, achievement of objective self-esteem and self-confidence;
- work on awareness and verbalization of emotions, development of symbolic thinking through the use of emotional words and fantasies, analysis

of various emotional situations, translation of conclusions into the language of emotions;

- teaching effective behavior in times of stress, awareness and getting rid of the stereotype “when I feel bad, I have to eat”;

- the development of communication skills, the ability to establish harmonious relationships with others, which allow satisfying social needs for care, love, attention and, in this connection, reduce the symbolic significance of food as a compensating factor.

The use of psychotherapy practice is necessary for deeper individual correctional work. Deep psychological methods and methods focused on symptoms and behavior modification are two types of psychotherapy used to correct eating disorders.

Conclusions. Our study examined the eating habits of the respondents, their subjective stress assessment, and the relationship between eating habits, subjective stress assessment, and coping strategies. All hypotheses were confirmed based on the research. Women who perceive a stressful situation negatively tend to blame them-

selves, be dissatisfied with themselves and their behavior in a stressful situation, attribute negative qualities to themselves, and at the same time have a higher tendency to eating disorders. Likewise, the stronger the emotional type of eating behavior is expressed in a woman, the more often she uses the escape-avoidance strategy, more often she overeats and feels the desire to eat sweets more than usual. Women who use a positive interpretation of the situation have a rational approach to problematic situations and are not inclined to blame themselves for the problem. Nowadays, these questions are of great importance. The number of people suffering from eating disorders is on the rise, as is the level of stress in today's world. The evidence for stress's impact on nutrition is insufficient and limited to animal studies. The impact of subjective stress assessment on its consequences has yet to be fully explored. Stress can have different effects on eating behavior in different groups, and it can be argued that this is true. Additional research can be focused on the mechanisms of stress, how stress factors impact nutrition, and which groups are susceptible to stress.

Bibliography:

1. Абсалимова Л. М. Харчова поведінка жінок: розлади та психокорекція : монографія. Харків : Вид-во «Стильна типографія», 2019. 393 с.
2. Grunberg N.E., Straub R.O. The role of gender and taste class in the effects of stress on eating. *Health Psychology*, 1992. 11, P. 97–100.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984.
4. Lutter M, Nestler E.J. Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake. *The Journal of Nutrition*, 2009. 139(3), P. 629–632.
5. Шебанова В. І. Діагностичні критерії та систематика основних форм порушень харчової поведінки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Т.2. Вип. 94. С. 251–255.
6. Wardle J., Chida Y., Gibson E.L., Whitaker K.L., Steptoe A. Stress and adiposity: A meta-analysis of longitudinal studies. *Obesity*, 2011. 19. P. 771–778.

References:

1. Absaliyomova, L. M. (2019) Kharchova povedinka zhinok: rozlady ta psykhokorektsiia. Monohrafiia [Eating behavior of women: disorders and psychocorrection Monograph.]. Kharkiv, 393 p. [in Ukrainian].
2. Grunberg, N.E. and Straub, R.O. (1992) The role of gender and taste class in the effects of stress on eating. *Health Psychology*, 11: 97–100. [in English].
3. Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer. [in English].
4. Lutter, M, Nestler, E.J. (2009) Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake. *The Journal of Nutrition*. 139(3) : 629–632. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2714382/> [in English].
5. Shebanova, V. I. (2011) Diahnostychni kryterii ta systematyka osnovnykh form porushen kharchovoi povedinky [Diagnostic criteria and systematics of the main forms of eating disorders]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University* T.2. Vol. 94. Chernihiv: ChDPU, P. 251–255. [in Ukrainian].
6. Wardle, J., Chida, Y., Gibson, E.L., Whitaker, K.L., Steptoe, A. (2011) Stress and adiposity: A meta-analysis of longitudinal studies. *Obesity*. 19: 771–778. [in English].

ЕФЕКТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ: КЛЮЧОВІ ФУНКЦІЇ HR-МЕНЕДЖЕРА В СУЧАСНОМУ БІЗНЕСІ

Вовк Валентина Олегівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

ORCID ID: 0000-0002-4008-9789

Наймання фахівця з людських ресурсів має низку важливих переваг для будь-якої організації. Адже HR-фахівці вивчають ринок праці, аналізують резюме, проводять співбесіди, допомагають компанії знайти та дібрати кваліфікованих кандидатів на вакансії. Працюють над збереженням і розвитком персоналу через розробку та впровадження програм навчання й перекваліфікації працівників. Організують та проводять тренінги для підвищення кваліфікації, покращення навичок і компетенцій співпрацівників, особистісного й професійного саморозвитку. Допомагають новим працівникам адаптуватися до робочого середовища, проводять ознайомлювальні тренінги та онбордингові програми. Беруть участь у вирішенні питань звільнення, переведення, відпусток та інших аспектів управління персоналом, а також відстежують зміни в законодавстві про працю та забезпечують відповідність організації всім вимогам і правилам у сфері трудових відносин.

У статті авторка досліджує стратегічне значення HR-функцій для успішної діяльності підприємства, зосереджуючись на ключових аспектах управління персоналом. Розкриває основні функції, які виконує фахівець з людських ресурсів у компанії, до яких зараховує: рекрутинг, адаптацію, навчання, розвиток, оцінку та мотивацію працівників, управління конфліктами й збереження талантів. На основі актуальних досліджень та практичного досвіду роботи HR-спеціалістів аналізує основні напрями для оптимізації роботи відділу управління персоналом та підвищення його ефективності в сучасному бізнес-середовищі.

Стаття надає читачам зрозуміле уявлення про ключові функції HR-менеджера, визначає їх значущість для успішного функціонування бізнесу, забезпечення ефективної роботи персоналу та сприяння досягненню стратегічних цілей організації в сучасних умовах глобального ринку праці.

Ключові слова: HR-менеджер, людські ресурси, рекрутинг, співбесіда, резюме, адаптація персоналу, психофізіологічна адаптація, соціально-психологічна адаптація, професійна адаптація, організаційна адаптація, розвиток персоналу, матеріальна мотивація, нематеріальна мотивація, оцінка персоналу, асесмент-центр, метод «360 градусів», KPI, кадрове діловодство.

Vovk Valentyna. Effective HR management: key functions of an HR manager in modern business

Hiring a human resources professional has a number of important benefits for any organization. After all, HR specialists study the labor market, analyze resumes, conduct interviews, help companies find and select qualified candidates for vacancies. They work on the retention and development of personnel through the development and implementation of programs of training and retraining of employees. They organize and conduct trainings for professional development, improving the skills and competencies of employees, personal and professional self-development. They help new employees adapt to the work environment, conduct familiarization training and onboarding programs. Taking part in solving issues of dismissal, transfer, vacations and other aspects of personnel management, as well as monitor changes in labor legislation and ensure the organization's compliance with all requirements and rules in the field of labor relations.

In this article, the author examines the strategic importance of HR functions for the successful operation of the enterprise, focusing on key aspects of personnel management. Reveals the main functions performed by a human resources specialist in a company, which include: recruiting, onboarding, training, development, evaluation and motivation of employees, conflict management and talent retention. Based on current research and practical work experience of HR specialists, he analyzes the main directions for optimizing the work of the personnel management department and increasing its efficiency in the modern business environment.

The article provides readers with a clear idea of the key functions of the HR manager, determines their significance for the successful functioning of the business, ensuring the effective work of personnel and contributing to the achievement of the organization's strategic goals in the modern conditions of the global labor market.

Key words: HR manager, human resources, recruiting, interview, resume, personnel adaptation, psychophysiological adaptation, socio-psychological adaptation, professional adaptation, organizational adaptation, personnel development, material motivation, non-material motivation, personnel evaluation, assessment center, method "360 degrees", KRI, HR administration.

Вступ. Менеджер із персоналу, або HR-менеджер (від англ. Human resources – людські ресурси) – професія порівняно нова для України. Частина функцій, які виконує «ейчар» (сленгова назва HR-менеджера), перейшла до нього від попередників – інспекторів із кадрів / діловодів. Останні, як правило, вели кадрове діловодство й стежили за дотриманням норм Кодексу законів про працю [4].

Зважаючи на умови війни та ситуацію невизначеності в Україні, HR-менеджер може бути ключовою фігурою в забезпеченні стабільності робочого середовища. Наймання фахівця з людських ресурсів має низку важливих переваг для будь-якої організації, адже HR-фахівці вивчають ринок праці, проводять співбесіди, допомагають компанії знайти та дібрати кваліфікованих кандидатів на вакансії; працюють над збереженням

і розвитком персоналу через розробку та впровадження програм навчання й перекваліфікації працівників; організовують та проводять тренінги для покращення навичок і компетенцій співпрацівників; допомагають новим працівникам адаптуватися до робочого середовища; допомагають у вирішенні конфліктів та проблем у командах; займаються питаннями матеріальної та нематеріальної мотивації; розробляють і впроваджують стратегію управління персоналом тощо.

Матеріали та методи. У сучасних наукових публікаціях значна увага приділяється управлінню персоналом. Роль HR-менеджера в забезпеченні конкурентоспроможності підприємства досліджувалася в працях провідних зарубіжних та українських учених: Л. Балабанова, К. Бондаревської, У. Бреддика, В. Данюка, Н. Євченка, В. Петюха, М. Прищака, Н. Ковальського, Д. Корольова, Т. Кошової, Я. Крушельницької, О. Орлова, В. Савченка, О. Ситника, І. Сочинської-Сибірцевої, О. Угрин, Ф. Хміль, Л. Шмидта та інших.

Функції менеджера з персоналу зазвичай варіюються залежно від розмірів компанії, політики керівництва щодо персоналу, корпоративної культури і розмірів самого відділу роботи з персоналом. Наприклад, у невеликих компаніях менеджер з персоналу часто самостійно або ж за допомогою 1–2 помічників здійснює весь комплекс посадових обов'язків – від добору до звільнення персоналу.

На думку І. Сочинської-Сибірцевої, сьогодні сформувався комплекс функцій, які HR-менеджер виконує в організації:

- вивчення тенденцій ринку праці, інформування керівника компанії про кадрову ситуацію на ринку, моніторинг середнього рівня заробітної плати по цільовій галузі та професії;
- моніторинг динаміки зміни середніх заробітних плат по галузях і професіях;
- здійснення оперативного пошуку і добору персоналу;
- створення, ведення та подальше управління резервом кадрів;
- аналіз виконаної роботи за напрямом діяльності та складання звітної документації;
- розробка локальних нормативних актів, положень, інструкцій для регламентації процесів управління персоналом організації;
- створення мультифункціональної системи мотивації праці;
- створення правил корпоративної культури, їх підтримка і розвиток; планування й проведення робіт з організації професійної та психологічної адаптації працівників;
- проведення оцінки та атестації співробітників;
- психологічна допомога за необхідності регулювання взаємовідносин різних рівнів;
- розробка й подальше впровадження ефективних методів управління персоналом;
- участь у створенні комфортних умов праці;
- створення і ведення схем роботи з співробітниками, які вирішили звільнитися;

- внутрішнє і зовнішнє навчання персоналу;
- створення корпоративних навчальних програм для різних категорій фахівців; визначення потреби в зовнішньому навчанні [8].

У роботі з топменеджментом HR може бути залучений до виконання таких завдань: розробка найоптимальнішої штатної структури компанії; участь у забезпеченні розвитку організації та психологічний супровід персоналу в разі переходу з етапу на етап; прогнозування напрямів подальшого розвитку компанії; експертна оцінка, виявлення й профілактика «слабких місць» на підприємстві; формування стилю діяльності та іміджу компанії тощо.

Зважаючи на великий практичний досвід та теоретичне дослідження проблематики, ми виокремили та узагальнили основні функції HR-менеджера.

Основні функції HR-менеджера

1. Рекрутинг персоналу.
2. Адаптація нових працівників.
3. Розвиток персоналу.
4. Мотивація працівників.
5. Оцінка персоналу.
6. Кадрове діловодство.

Рекрутинг персоналу. *Рекрутинг* (від фр. *recruter* – «набирати», «вербувати») – це добір персоналу в штат компанії або під замовлення клієнта. Рекрутинг є обов'язковим та необхідним процесом у кожній організації будь-якої сфери діяльності, адже від його якості та ефективності закриття вакансій залежить фінансова результативність, обсяг та своєчасність виконання всіх робіт, ступінь використання обладнання, машин, механізмів і, як наслідок, обсяг виробництва продукції, її собівартість, прибуток та низка інших економічних показників.

Для формування процесу добору необхідне розуміння й урахування чинників зовнішнього (особливості кадрового ринку, особливості підготовки фахівців у регіоні, трудове законодавство, характеристики підприємства) і внутрішнього (кадрова політика, місце організації на кадровому ринку) середовища.

Одним із чинників, що визначає побудову системи й процедури добору – це особливості, основні цінності, місія та кадрова політика організації. Рекрутинг здійснюють, використовуючи різні підходи та джерела інформації, до яких належить: внутрішня база даних компанії; засоби масової інформації; залучення молодих фахівців із закладів вищої освіти; співпраця з рекрутинговими агенціями; сайти з пошуку роботи соціальні мережі, форуми, блоги та ін. [7].

Отже, рекрутинг як одна з найважливіших функцій HR-менеджера передбачає:

- планування найму та звільнення співробітників;
- аналіз та проектування вакансій;
- пошук кандидатів на вакантні посади;
- аналіз резюме та CV;
- проведення співбесід і тестування кандидатів, що претендують на роботу в компанії;
- проведення психологічної діагностики та професійних випробувань;

- формування пропозицій про роботу (job offer).

Адаптація нових працівників. Процес рекрутингу завершується не тоді, коли людина виходить на нове робоче місце, а тоді, коли працівник успішно включиться в систему внутрішньоорганізаційних взаємин. На думку І. Чорнобиля, *адаптація персоналу* – це динамічний і безперервний процес взаємного пристосування персоналу й підприємства, який передбачає включення персоналу в нове професійне середовище та соціальну спільноту, засвоєння професійних, соціально-психологічних та інших умов і норм трудової діяльності, результатом якого є: для персоналу – покращення показників роботи, зменшення рівня стресу, зростання рівня задоволення і лояльності, для організації – скорочення плинності персоналу й підвищення ефективності діяльності [5].

Адаптацію як складне явище доцільно розглядати з різних позицій, виокремлюючи психофізіологічну, професійну, соціально-психологічну та організаційну. Кожна з них має свій об'єкт, свої цільові завдання, показники ефективності. *Психофізіологічна адаптація* – пристосування людини до нових фізичних і психологічних навантажень, фізіологічних умов праці. Об'єктом психофізіологічної адаптації є умови праці, які визначаються як комплекс факторів виробничого середовища, що суттєво впливають на самопочуття, настрої, працездатність працівника, а за тривалої дії – на стан здоров'я, що виражаються динамікою захворювань, травматизму та втратою. *Професійна адаптація* – це повне й успішне опанування нової професії, тобто звикання, пристосування до змісту й характеру праці, її умов та організації. *Соціально-психологічна адаптація* – це пристосування людини до виробничої діяльності, до нового колективу, його традицій і неписаних норм, до стилю роботи керівників. Вона ніби включає працівника в колектив як рівноправного, якого прийняли всі його члени. *Організаційна адаптація* – це засвоєння ролі та організаційного статусу робочого місця й підрозділу в загальній організаційній структурі, а також розуміння особливостей організаційного та економічного механізму управління підприємством.

Якісно організований процес адаптації покликаний забезпечити працівнику можливість успішно й ефективно працювати в новому середовищі та виконувати свої обов'язки, максимально знизити рівень стресу, забезпечити позитивний досвід на новому місці роботи. Показниками успішної адаптації є високий соціальний статус людини в цьому колективі, задоволення її умовами праці, низький рівень плинності кадрів. Практика показує, що 90 % людей, які звільнилися протягом першого року, прийняли це рішення в перший день свого перебування в організації через відсутність інформації про порядок роботи, її місце, соціальну інфраструктуру та особливості колег. Отже, для оптимізації процесу адаптації HR-фахівці:

- проводять ознайомлювальні тренінги та онбордингові програми;
- допомагають розвивати навички і здобувати нові знання;

- знайомлять працівників із корпоративною культурою та етикою компанії;

- сприяють налагодженню взаємодії з командою та збереженню психологічного комфорту.

Розвиток персоналу. *Розвиток персоналу* – це системно організований процес безперервного набуття та вдосконалення знань, умінь, навичок та досвіду через сукупність організаційно-економічних заходів, що передбачають професійне навчання, перепідготовку, підвищення кваліфікації, адаптацію та планування трудової кар'єри персоналу задля ефективного функціонування підприємства, підвищення конкурентоспроможності на ринку з одночасним збагаченням інтелектуального, творчого й культурного потенціалу працівників [8]. Цей бізнес-процес реалізується в компанії через: первинну професійну підготовку працівників; перепідготовку персоналу та підвищення кваліфікації працівників.

Управління розвитком персоналу в організації здійснюється безпосередньо фахівцями з людських ресурсів, основними завдання яких є:

- з'ясування потреби в проведенні того чи того типу навчання;
- організації корпоративних тренінгів;
- залучення організацій, що здійснюють навчання персоналу;
- допомога у виборі навчального закладу й організації навчання співробітників;
- планування кар'єрного зростання.

Мотивація працівників. *Мотивація* – це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, визначають поведінку, форми діяльності, надають спрямованості на досягнення особистих цілей та цілей організації. Розрізняють матеріальну та нематеріальну мотивацію працівників компанії.

Матеріальне грошове стимулювання – це найбільш очевидний і традиційний спосіб, який застосовує організація для винагороди співробітників за їхню працю. *Система нематеріальної мотивації* – це сукупність зовнішніх стимулів немонетарного характеру, що використовуються в компанії для заохочення ефективної праці працівників.

Практичний досвід показує, що заробітна плата та система бенефітів, що використовується, не завжди є вирішальним чинником підвищення зацікавленості працівників до роботи в тій чи тій компанії. Дуже важливою умовою для виконання цього завдання є використання саме методів нематеріального стимулювання.

Отже, у цьому бізнес-процесі фахівець з людських ресурсів може виконувати такі завдання:

- проведення аналізу ринку праці, систем компенсацій і бонусів;
- здійснення контролю й ухвалення рішень з нарахування, змін, скорочення окладів співробітників;
- розробка схем додаткових виплат, бонусів;
- розробка методів нематеріальної мотивації співробітників (гнучкий графік робочого часу; пріоритет у плануванні відпустки співробітників компанії; згадка

працівника в реалізованому ним проєкті чи продукті; пріоритет в отриманні нового обладнання, техніки, меблів тощо; усна та/або письмова подяка за ефективну роботу чи реалізований проєкт; проведення професійних конкурсів із нагородженням дипломами; розміщення рекомендаційних листів клієнтів на спеціальному інформаційному стенді компанії тощо);

- розробка критеріїв оцінки якості виконання співробітниками їхніх функціональних завдань;
- організація проведення атестацій співробітників;
- координація кар'єрних просувань і нових призначень всередині компанії.

Оцінка персоналу. *Оцінка персоналу* – це цілеспрямований процес визначення рівня вираженості компетенцій, необхідних для успішного виконання посадових обов'язків, а також виявлення способів розвитку цих компетенцій до рівня, що вимагаються на конкретній посаді в конкретній організації [8]. Метою оцінки персоналу є вивчення ступеня підготовленості працівників до виконання того виду діяльності, за який вони відповідають, а також виявлення рівня потенційних можливостей для визначення перспектив професійного розвитку й кар'єрного зростання. Для оцінки персоналу використовують різні методи, зокрема:

- асесмент-центр;
- метод «360 градусів»;
- KPI;
- метод експертних оцінок;
- метод управління за цілями (МВО);
- біографічний метод;
- анкетування;
- тестування;
- спостереження;
- співбесіда;
- розв'язання кейсів;
- ділова гра;
- самозвіти тощо [7].

Кадрове діловодство. У розв'язанні кадрових питань HR-фахівці допомагають, беручи участь

у вирішенні питань звільнення, переведення, відпусток та інших аспектів управління персоналом. HR-фахівці відстежують зміни в законодавстві про працю та забезпечують відповідність організації всім вимогам і правилам у сфері трудових відносин. Зокрема:

- документальне оформлення й облік контактів, призначень, звільнень, переміщень;
- облік і ведення особових справ;
- оформлення трудових книжок;
- розробка, оформлення й облік договорів підряду з особами нештатного складу;
- формування і ведення звітної табеля обліку робочого часу;
- підготовка матеріалів з персоніфікованого обліку для Пенсійного фонду;
- оформлення договорів про матеріальну відповідальність;
- оформлення і облік відряджень;
- формування штатного розкладу.

Висновки. Отже, головна мета діяльності HR-менеджера – це поєднання наявних людських ресурсів, кваліфікації і трудового потенціалу зі стратегією та цілями компанії. Менеджер із персоналу здійснює весь цикл робіт із персоналом – від вивчення ринку праці й рекрутингу до його звільнення.

Для ефективного управління компанією діяльність фахівця з людських ресурсів має низку важливих переваг для будь-якої організації. HR-фахівці вивчають ринок праці, аналізують резюме, проводять співбесіди, допомагають компанії знайти та добирати кваліфікованих кандидатів на вакансії; працюють над збереженням і розвитком персоналу через розробку та впровадження програм навчання й перекваліфікації працівників; організовують та проводять тренінги для покращення навичок і компетенцій співпрацівників; HR-фахівці допомагають новим працівникам адаптуватися до робочого середовища; у тісній співпраці з вищим керівництвом HR відповідають за розробку та впровадження політики компанії та підтримку корпоративної культури тощо.

Література:

1. Дудченко О. В., Сочинська-Сибірцева І. М. Функції HR-менеджера на підприємстві. Наука – виробництву, 2016 : зб. тез доп. наук. конф. студ. і магістрантів, 14 квіт. 2016 р. Кіровоград, 2016. С. 110–111.
2. Новікова М. М., Швед А. Б. HR-менеджмент : конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти всіх форм навчання спеціальності 073 – Менеджмент; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 111 с.
3. Руденко О. М., Газізов М. М. Система і стратегія HR-менеджменту для державного управління: навч.-метод. матеріали. Київ : НАДУ, 2013. 100 с.
4. Хмелевський С. М., Веремієнко О. Г. Основні характеристики та необхідні вимоги до професії HR-менеджера. Глобальні та національні проблеми економіки. 2017. Вип. 20. С. 626–631.
5. Хміль Ф. І. Управління персоналом: підручник для студ. вищ. навч. закладів. Київ : Академвидав, 2006. 488 с.
6. Ходаківський Є. І., Богоявленська Ю. В., Грабар Т. П. Психологія управління : підруч. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 663 с.
7. Угрин О. Г. Психологія управління : практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 164 с.
8. HR-менеджмент: навч. посіб. / І. М. Сочинська-Сибірцева, А. О. Доренська, Т. В. Тушевська. Кропивницький : ЦНТУ, 2022. 278 с.

References:

1. Dudchenko, O. V. (2016) Funktsii HR-menedzhera na pidpriemstvi [Functions of the HR manager at the enterprise] / O. V. Dudchenko, I. M. Sochynska-Sybirtseva. Nauka – vyrobnytstvu, 2016: zb. tez dop. L nauk. konf. stud. i mahistrantiv, 14 kvit.. Kirovohrad, S. 110–111. [in Ukrainian].

2. Novikova M. M. (2022) HR-menedzhment: konspekt lektsii dlia zdobuvachiv drugoho (mahisterskoho) rivnia vyshchoi osvity vsikh form navchannia spetsialnosti 073 – Menedzhment [HR-management: a summary of lectures for applicants of the second (master's) level of higher education of all forms of study, specialty 073 – Management] / M. M. Novikova, A. B. Shved ; Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova, 111 s. [in Ukrainian].
3. Rudenko O. M. (2013) Cystema i stratehiia NR-menedzhmentu dlia derzhavnoho upravlinnia: navch.-metod. materialy [The system and strategy of HR management for public administration: educational method. materials] / O. M. Rudenko, M. M. Hazizov. K.: NADU. 100 s. [in Ukrainian].
4. Khmelevskiy, S. M. (2017) Osnovni kharakterystyky ta neobkhidni vymohy do profesii HR-menedzhera [Basic characteristics and necessary requirements for the HR manager profession] / S. M. Khmelevskiy, O. H. Veremiienko. Hlobalni ta natsionalni problemy ekonomiky. Vyp. 20. S. 626–631. [in Ukrainian].
5. Khmil F. I. (2006) Upravlinnia personalom: pidruchnyk dlia stud. vyshch. navch. Zakladiv [Personnel management: textbook for students] / F. I. Khmil. Kyiv: Akademvydav, 488 s. [in Ukrainian].
6. Hodakivskiy Ye. I., Bohoiavlenska Yu. V., Hrabar T. P. (2011) Psykholohiia upravlinnia [Management psychology]. Pidruh. 3-tie vyd., pererobl. ta dopovn. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 663 s. [in Ukrainian].
7. Uhryn O. H. (2017) Psykholohiia upravlinnia: praktychnyi posibnyk [Psychology of management: a practical guide]. LvDUVS, 164 s. [in Ukrainian].
8. HR-menedzhment: navch. posib. (2022) [HR management]. I. M. Sochynska-Sybirtseva, A. O. Dorenska, T. V. Tushevska. Kropyvnytskyi: TsNTU. 278 s. [in Ukrainian].

ФАКТОРИ ВНУТРІШНЬОЇ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Войтенко Олена Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Державного торговельно-економічного університету

ORCID ID: 0000-0002-9407-4574

Останнім часом професійне благополуччя працівників стало актуальною проблемою організацій й важливою темою численних досліджень, що пов'язано із запитами управлінської практики, а також зі щораз вищою потребою в повному розумінні того, що сприяє професійному благополуччю особистості. Метою цього дослідження є теоретичний аналіз факторів внутрішньої детермінації професійного благополуччя особистості. Специфіка мети дослідження зумовила доцільність використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів, як-от аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових даних. Теоретичний аналіз дав змогу встановити, що в межах мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя важливими змінними, що заслуговують на емпіричну перевірку їх зв'язку з рівнем благополуччя працівників у професійному контексті, є: автентичне функціонування особистості як схильність спиратися на власний особистий досвід і діяти відповідно до істинного Я; залученість як особливий вид мотивації, що є, з одного боку, наслідком внутрішніх спонукальних елементів, як-от потреби, інтереси, ціннісні орієнтири, а з іншого – це результат впливу факторів зовнішнього середовища; індивідуальне ставлення до роботи, зокрема трудового, що може бути суттєвим негативним фактором впливу на благополуччя; внутрішні особисті ресурси, як-от позитивна самооцінка, загальна самоефективність і локус контролю. Позитивна самооцінка, підвищена віра в здатність контролювати події у своєму оточенні, а також схильність пов'язувати одержані результати з власними навичками можуть сприяти підвищенню професійного благополуччя. Перспективним у контексті планування майбутньої корекційної роботи представляється чинник цільової самоуздодженості, що забезпечує реалізацію цілей через внутрішні та ціннісно-конгруентні причини і, очевидно, є умовою досягнення професійного благополуччя.

Ключові слова: професійне благополуччя, детермінанти професійного благополуччя, автентичність, трудовий, залученість, особисті ресурси.

Voitenko Elena. Factors of internal determination of professional well-being of the individual

Recently, the professional well-being of employees has become an urgent problem of organizations and an important topic of numerous studies, which relates to the demands of managerial practice, as well as with the growing need for a full understanding of what exactly contributes to the professional well-being of an individual. The purpose of this study is a theoretical analysis of the factors of internal determination of the professional well-being of an individual. The specificity of the research goal determined the expediency of using a complex of general scientific theoretical methods, in particular analysis, generalization, systematization, and comparison of scientific data. The theoretical analysis made it possible to establish that within the framework of the motivational and value model of professional well-being, important variables that deserve empirical verification of their connection with the level of well-being of employees in the professional context are: authentic functioning of the individual as a tendency to rely on one's own personal experience and act in accordance with true self; involvement as a special type of motivation, which is, on the one hand, the result of internal motivating elements, such as needs, interests, value orientations, and on the other hand, it is the result of the influence of external environmental factors; individual attitude to work, in particular workaholism, which can be a significant negative factor affecting well-being; internal personal resources such as positive self-esteem, general self-efficacy, and locus of control. Positive self-esteem, increased belief in the ability to control events in one's environment, as well as the tendency to associate the obtained results with one's own skills can contribute to increased professional well-being. The factor of goal self-consistency, which ensures the realization of goals through internal and value-congruent reasons and is obviously a condition for achieving professional well-being, is promising in the context of planning future corrective work.

Key words: professional well-being, determinants of professional well-being, authenticity, workaholism, involvement, personal resources.

Вступ. Останнім часом професійне благополуччя працівників стало актуальною проблемою організацій і важливою темою численних досліджень. З одного боку, такий активний інтерес пояснюється запитами управлінської практики. Сучасними дослідниками вже досить чітко встановлено зв'язок між професійним благополуччям і продуктивністю працівників [1]. З іншого боку, є ідея про те, що краще розуміння цього феномену може сприяти підвищенню благополуччя працівників. Як показав попередній теоретичний аналіз, різні

аспекти професійного благополуччя переважно пояснюються організаційними факторами [2], тож сьогодні залишаються недостатньо вивченими внутрішні чинники, що сприяють благополуччю працівника в професійному контексті. Отже, метою цього дослідження є теоретичний аналіз факторів внутрішньої детермінації професійного благополуччя особистості.

Матеріали та методи. Специфіка мети дослідження зумовила доцільність використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів, як-от аналіз, узагаль-

нення, систематизація та порівняння наукових даних. Матеріал дослідження зібрано на основі аналізу наукових публікацій у галузі організаційної та економічної психології, а також поведінкових наук.

Результати. Професійне благополуччя розглядається нами як інтегрований стан, що формується у зв'язку з тим, наскільки в професійній діяльності реалізовано потреби особистості, з урахуванням індивідуальних цінностей і смислів. Із цих міркувань необхідний пошук внутрішніх чинників, що сприяють реалізації потреб і цінностей особистості. Враховуючи, що при вимірі професійного благополуччя є також сенс використовувати показники, що стосуються тільки роботи, і ті з них, на які можна певним чином впливати, на нашу думку, перспективним показником може бути насамперед аутентичне функціонування особистості в професійному середовищі, оскільки з'ясовано, що, по-перше, автентичність працівників пов'язана з поведінкою лідера в організації [3], а по-друге, залежить від типу організаційної культури [4]. Автентичність розглядається як схильність спиратися на власний особистий досвід, будь-то думки, емоції, потреби, бажання, переваги або переконання, процеси, і діяти відповідно до істинного Я, виражаючи себе способами, які узгоджуються з внутрішніми думками й почуттями [4]. У межах гуманістичного та екзистенційного підходів індивідуальні відмінності в автентичності вважали критично важливими для розуміння благополуччя як цілісного феномену та свободи від психопатології [5]. Ємпіричні підтвердження цих теоретичних міркувань: з'ясовано, наприклад, що респонденти, які підкорювали свої потреби близьким відносинам і приймали зовнішній вплив, щоб уникнути конфронтації, суб'єктивно відчували себе несправжніми та повідомляли про більш низький рівень самооцінки й більш високий рівень депресії [6]. Неавтентичність є більш передбачуваною для негативних результатів серед працівників, які тісно пов'язані зі своїми робочими ролями. Встановлено, що почуття автентичності зменшується, коли рольові вимоги та моделі спілкування обмежують, знецінюють або компрометують відкритість, становлять загрозу конфлікту [4]. Отже, є потреба в прямій перевірці теоретично обґрунтованого припущення, що автентичність особистості пов'язана з її професійним благополуччям і є його потенційним предиктором.

Професійна залученість та професійне благополуччя

Ємпіричне дослідження автентичності лідерів дало змогу встановити її вплив на зниження стресу та підвищення власної залученості лідера в робочі процеси [7]. Залученість розглядається як позитивний, такий, що приносить задоволення, емоційно-мотиваційний стан благополуччя, пов'язаного з роботою. Попередні дослідження показали, що залученість на робочому місці позитивно впливає на результати роботи, як-от продуктивність, як на організаційному, так і на індивідуальному рівні [8]. Навпаки, наявність в організації великої кількості співробітників, що характеризуються низьким ступенем залученості у справи та зацікавле-

ності в успіху, буде проявлятися насамперед у високих показниках плинності кадрів, прихованого відтоку, пропусків роботи через хворобу, недотриманні термінів виконання завдань, відсутності ініціативи, інтересу до передавання досвіду, підвищення кваліфікації тощо [9].

Дослідження взаємозв'язку між існуванням ефективних систем розвитку персоналу та підвищенням рівня його залученості виявило високий ступінь залежності між наявністю перспектив професійного зростання, можливістю вдосконалювати свої навички на робочому місці й бажанням продовжувати роботу на підприємстві, уособленням власних і корпоративних завдань [10]. На основі результатів дослідження автором зроблено розподіл чинників впливу на рівень залученості персоналу, згідно з яким 31 % займає система нарахування та виплат винагород; 22 % – кадрова політика, розвиток і просування; 17 % – внутрішня політика компанії; 10 % – морально психологічний клімат; 10 % – зміст праці; 5 % – корпоративна культура і 5 % – умови праці. Як видно з цього розподілу, максимальний рівень залученості характеризується системою винагород та нарахування виплат, тобто зовнішніми чинниками мотивації [10]. Тобто залученість – це особливий вид мотивації, що є, з одного боку, наслідком внутрішніх спонукальних елементів, як-от потреби, інтереси, ціннісні орієнтири, а з іншого – це результат впливу факторів зовнішнього середовища, що відображаються й фіксуються свідомістю людини і спонукають до діяльності. Залучені співробітники відчують більше позитивних емоцій, виявляють оптимізм і більше ентузіазму в роботі [8]. Крім того, вони можуть краще використовувати особисті ресурси (самоактуалізація), мати краще здоров'я та здатні передавати залученість іншим співробітникам у їх робочому середовищі [11].

Трудоголізм і професійне благополуччя

Крім залученості як позитивного типу вкладень у напружену працю, що супроводжується позитивним афектом і задоволеністю, є також трудоголізм як негативний тип старанної роботи, що характеризується великими зусиллями та негативним афектом. Трудоголізм визначається як «схильність до надмірно старанної праці та одержимості роботою, що проявляється в компульсивній роботі» [12, с. 322]. Виявлено, що індивідуальне ставлення до роботи, зокрема трудоголізм, може бути суттєвим фактором впливу на благополуччя (з погляду стресу, поганої концентрації, почуття експлуатації), особливо в контексті бюрократичного навантаження, що обтяжує працівників, адже у відповідь на потребу відчувати себе ефективним і обізнаним вони можуть працювати примусово та відчувати вагу надто великої кількості завдань і побоювання, що не здатні виконати важливі завдання [13]. Трудоголіки працюють більше, ніж їхні колеги, та більше, ніж треба, щоб відповісти організаційним стандартам; постійно думають про свою роботу та переживають сильне й неконтрольоване внутрішнє прагнення старанно виконувати свої обов'язки.

Трудоголізм пов'язаний із безліччю негативних наслідків для працівників і компаній. Дворічне лон-

гітюдне дослідження взаємозв'язку між трудоголізмом, залученістю та благополуччям і продуктивністю працівників показало, що трудоголізм був пов'язаний із погіршенням здоров'я та зниженням задоволеності життям. Навпаки, залученість у робочі процеси була пов'язана як із підвищенням задоволеності життям та продуктивності, так і зі зниженням рівня порушень фізичного здоров'я [14]. Хоча і трудоголізм, і залученість характеризуються вкладенням великих зусиль у роботу, основна мотивація для цих інвестицій відрізняється. Трудоголізм має мало спільного зі щирою любов'ю до своєї роботи або справжнім бажанням зробити свій внесок у досягнення цілей організації. Навпаки, працівники-трудоголіки змушені так напружено працювати, що відсутність роботи викликає в них негативні переживання, як-от роздратованість, тривога, сором і почуття провини, яких вони хочуть уникнути, повністю занурюючись у роботу [15]. Крім того, порівняно з нетрудоголіками в них вищою є потреба проявити себе, тому побутує думка, що трудоголізм розвивається у відповідь на низьку самооцінку та почуття незахищеності [16]. Інакше кажучи, одержимість роботою можна розглядати як спробу задовольнити незадоволені психологічні потреби. Встановлені факти знову теоретично підтверджують ідею про важливість реалізації в професійному середовищі основних потреб особистості для забезпечення її професійного благополуччя.

Особисті ресурси як предиктори професійного благополуччя

До особистих ресурсів зараховують насамперед позитивну самооцінку, пов'язану зі стійкістю й відчуттям своєї здатності успішно контролювати навколишнє середовище та впливати на нього [17]. Працівники, які позитивно оцінюють себе та мають високу самоефективність, впевнені у своїх можливостях і з оптимізмом дивляться в майбутнє, менше підпадають під вплив навколишнього середовища та зворотного зв'язку, більш успішні й задоволені роботою, хоча природа цього взаємозв'язку ще потребує пояснення. Існує думка, що «позитивні» люди з більшою вірогідністю здатні до постановки та реалізації робочих цілей, які передбачають рух до позитивного результату або стану [18], на відміну від «негативних» людей, які мають із більшою вірогідністю переслідувати цілі уникнення негативного результату чи стану або запобігання негативному результату. Кеннон Шелдон і Ендрю Еліот

довели, що люди, які вибирають цілі відповідно до власних ідеалів, інтересів і цінностей, більш щасливі, ніж ті, хто переслідує цілі через інші, наприклад, зовнішні причини. Крім того, автори з'ясували, що люди з високою самооцінкою та низьким нейротизмом більш схильні переслідувати самоузгоджені цілі, ніж люди з негативною самооцінкою [19].

Результати метааналізу взаємозв'язку чотирьох рис – самооцінки, загальної самоефективності, локусу контролю та емоційної стабільності (низький нейротизм) – із задоволеністю роботою та робочою продуктивністю показали значні позитивні кореляції, які дали змогу авторам припустити, що ці риси є одними з найкращих диспозиційних предикторів задоволеності роботою та продуктивності [20]. Локус контролю характеризує властивість особистості пояснювати певні результати власними діями (внутрішніми факторами) або випадковістю (зовнішніми факторами). Попередні дослідження неодноразово послідовно з'ясовували, що локус контролю пов'язаний із самопочуттям людини. Зокрема, встановлено, що стрес часто є результатом почуття безпорадності в ситуації, що є свідченням його зв'язку з наявністю зовнішнього локусу контролю [21]. Ці дані дають нам змогу очікувати наявності зв'язку між типом локалізації контролю вольового зусилля особистості та показниками її професійного благополуччя.

Висновки. Теоретичний аналіз дав змогу встановити, що в межах мотиваційно-ціннісної моделі професійного благополуччя важливими змінними, що заслуговують на емпіричну перевірку їх зв'язку з рівнем благополуччя працівників у професійному, є: автентичне функціонування особистості як схильність спиратися на свій власний особистий досвід і діяти відповідно до істинного Я; залученість як особливий вид мотивації, що є, з одного боку, наслідком внутрішніх спонукальних елементів, як-от потреби, інтереси, ціннісні орієнтири, а з іншого – це результат впливу факторів зовнішнього середовища; індивідуальне ставлення до роботи, зокрема трудоголізм, що може бути суттєвим негативним фактором впливу на благополуччя; внутрішні особисті ресурси, як-от позитивна самооцінка, загальна самоефективність і локус контролю. Позитивна самооцінка, підвищена віра у здатність контролювати події у своєму оточенні, а також схильність пов'язувати одержані результати з власними навичками можуть сприяти підвищенню професійного благополуччя.

Література:

1. Gilboa S., Shirom A., Fried Y., & Cooper C.. A meta-analysis of work demand stressors and job performance: Examining main and moderating effects. *Personnel Psychology*. 2008. V. 61(2), P. 227–271.
2. Войтенко О. Проблема суб'єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2022. № 5(69). С. 12–20.
3. Avolio B.J., Gardner W.L. Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership, *The Leadership Quarterly*. 2005. V. 16, № 3, P. 315–338.
4. Reis G. & Trullen J. & Story J. (2016). Perceived organizational culture and engagement: the mediating role of authenticity. *Journal of Managerial Psychology*. 2016. V. 31(6). P. 1091–1105
5. Hjelle L., Ziegler D. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*, 3th ed., New York: McGraw-Hill, 1992. 603 p.
6. Neff K.D., & Harter S. The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*. 2002. V. 47. P. 403–417

7. Weiss M., Razinskas S., Backmann J., & Hoegl M. Authentic leadership and leaders' mental well-being: An experience sampling study. *The Leadership Quarterly*. 2018. V. 29(2). P. 309–321
8. Bakker A.B. An evidence-based model of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*. 2011. V. 20 № 4. P. 265–269
9. Лисиця Н.М., Войтович Н.Г. Залученість персоналу підприємства у процес формування соціально-трудових відносин. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2017. Випуск 1 (06). С. 106–113
10. Бей Г.В. Управління розвитком персоналу як метод забезпечення високого рівня залученості працівників. *Modern Economics*. 2018. № 8. С. 6–14.
11. Ferreira P., Gabriel C., Faria S., Rodrigues P., Sousa Pereira M. What if employees brought their life to work? The relation of life satisfaction and work engagement. *Sustainability*. 2020. 12(7), P. 27–43.
12. Schaufeli W.B., Shimazu, A., & Taris, T.W. Being driven to work exceptionally hard: The evaluation of a two-factor measures of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*. 2009. V. 43, P. 320–348, C. 322
13. Pace F., D'Urso G., Zappulla C. Pace U. The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*. 2019. Vol. 11. P. 1–8.
14. Shimazu, A. & Schaufeli, W. & Kamiyama, K. & Kawakami, N. Workaholism vs. Work Engagement: The Two Different Predictors of Future Well-being and Performance. *International journal of behavioral medicine*. 2015. V. 22. P. 18–23.
15. Killinger B. The workaholic breakdown syndrome / R. Burke (Ed.), Research companion to working time and work addiction. Cheltenham: Edward Elgar. 2006. P. 61–88
16. Mudrack P.E. Understanding workaholism: The case of behavioral tendencies. / R. J. Burke (Ed.), Research companion to working time and work addiction. Cheltenham: Edward Elgar. 2006. P. 108–128
17. Hobfoll S.E., Johnson R.J., Ennis N., & Jackson A.P. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 84. P. 632–643.
18. Judge T.A., & Larsen R.J. Dispositional source of job satisfaction: A review and theoretical extension. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2001. V. 86, P. 67–98
19. Sheldon K.M., & Elliot A.J. Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1998. V. 24, P. 546–557.
20. Judge T. & Bono J. Relationship of Core Self-Evaluations Traits – Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *The Journal of applied psychology*. 2001. V. 86. P. 80–92.
21. Grob A. Perceived control and subjective well-being across nations and across the life-span / Culture and Subjective Well-being. Cambridge MA. 2000. P. 319–339.

References:

1. Gilboa, S., Shirom, A., Fried, Y., & Cooper, C. (2008). A meta-analysis of work demand stressors and job performance: Examining main and moderating effects. *Personnel Psychology*, 61(2), 227–271.
2. Voitenko, O. (2022). Problema subiektyvnoho profesiinoho blahopoluchchia osobystosti u suchasniy psykhologhii [The problem of subjective professional well-being of an individual in modern psychology]. *Visnyk natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 5(69), 12–20. [in Ukrainian]
3. Avolio, B.J., Gardner, W.L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 315–338.
4. Reis, G. & Trullen, J. & Story, J. (2016). Perceived organizational culture and engagement: the mediating role of authenticity. *Journal of Managerial Psychology*. 31(6), 1091–1105
5. Hjellev L., Ziegler D. (1992). *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications*, 3th ed., New York: McGraw-Hill.
6. Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403–417
7. Weiss, M., Razinskas, S., Backmann, J., & Hoegl, M. (2018). Authentic leadership and leaders' mental well-being: An experience sampling study. *The Leadership Quarterly*, 29(2), 309–321
8. Bakker, A.B. (2011). An evidence-based model of work engagement. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), 265–269
9. Lysytsia, N.M., Voitovych, N.H. (2017). Zaluchenist personalu pidpriemstva u protses formuvannia sotsialno-trudovykh vidnosyn [Involvement of the company's personnel in the process of forming social and labor relations]. *Skhidna Yevropa: ekonomika, biznes ta upravlinnia*, 1 (06), 106–113 [in Ukrainian]
10. Bei, H.V. (2018). Upravlinnia rozvytkom personalu yak metod zabezpechennia vysokoho rinvnia zaluchenosti pratsivnykiv [Management of personnel development as a method of ensuring a high level of employee involvement]. *Modern Economics*, 8, 6–14 [in Ukrainian]
11. Ferreira, P., Gabriel, C., Faria, S., Rodrigues, P., Sousa Pereira M. (2020). What if employees brought their life to work? The relation of life satisfaction and work engagement. *Sustainability*, 12(7), 27–43.
12. Schaufeli, W.B., Shimazu, A., & Taris, T.W. (2009). Being driven to work exceptionally hard: The evaluation of a two-factor measures of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 43, 320–348, C. 322.
13. Pace F., D'Urso G., Zappulla C. Pace U. (2019). The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, 11, 1–8.
14. Shimazu, A. & Schaufeli, W. & Kamiyama, K. & Kawakami, N. (2015). Workaholism vs. Work Engagement: the Two Different Predictors of Future Well-being and Performance. *International journal of behavioral medicine*, 22, 18–23.

15. Killinger, B. (2006). The workaholic breakdown syndrome. In R. Burke (Ed.), *Research companion to working time and work addiction* (pp. 61–88). Cheltenham: Edward Elgar
16. Mudrack, P.E. (2006). Understanding workaholism: The case of behavioral tendencies. In R.J. Burke (Ed.), *Research companion to working time and work addiction* (pp. 108–128). Cheltenham: Edward Elgar
17. Hobfoll, S.E., Johnson, R.J., Ennis, N., & Jackson, A.P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 632–643.
18. Judge, T. A., & Larsen, R. J. (2001). Dispositional source of job satisfaction: A review and theoretical extension. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 86, 67–98
19. Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 546–557.
20. Judge, T. & Bono, J. (2001). Relationship of Core Self-Evaluations Traits – Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability – With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *The Journal of applied psychology*, 86, 80–92.
21. Grob, A. (2000). Perceived control and subjective well-being across nations and across the life-span. In: *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge MA, pp. 319–339.

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Воронова Ольга Юріївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-6504-240X

Барчій Магдалина Степанівна,

старший викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7762-0959

У статті проаналізовано сутність поняття резильєнтності як здатності психіки відновлюватися після несприятливих умов. Розглянуто різні підходи та погляди характеристик цього феномену. Узагальнено широко представлені в сучасній психологічній літературі тлумачення резильєнтності як характеристики особистості та динамічного процесу. Зазначено, що резильєнтність як динамічний процес призводить до адаптації в умовах стресових / складних ситуацій, забезпечує здатність людини або соціальної системи долати життєві труднощі й будувати повноцінне життя в складних умовах, характеризується здатністю до правильного розподілу й використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. Підкреслено значення резильєнтності в здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості. Вказано, що чинниками резильєнтності вважається взаємодія біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів. Відображено погляди позитивної психотерапії на модель резильєнтності. Розкрито складники моделі резильєнтності особистості, які є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Представлено аналіз емпіричного дослідження резильєнтності особистості серед здобувачів вищої освіти різних вікових груп. За результатами проведеного дослідження виявлено, що в обох вікових групах досліджуваних переважає середній рівень резильєнтності, який характеризується прийняттям ситуації, орієнтацією на потенційні рішення, взяттям на себе відповідальності за власне життя, активністю, регуляцією емоцій. Досліджено такий ресурс резильєнтності, як соціальна підтримка, в ієрархії видів соціальної підтримки перші три позиції посідають сім'я, кохані, освіта (розвиток). Проведений аналіз підкреслив необхідність розвивальної та корекційної роботи щодо гармонізації резильєнтності здобувачів вищої освіти

Ключові слова: резильєнтність, адаптація, саморегуляція, життєздатність, подолання, життєві труднощі.

Voronova Olha, Barchii Mahdalyna. Certain aspects of person's resilience research

The article analyzes the essence of the concept of resilience as the ability of the psyche to recover from adverse conditions. Different approaches and views of the characteristics of this phenomenon are considered. In general of resilience as a characteristic of personality and as a dynamic process, widely represented in the modern psychological literature, is analyzed. It is noted that resilience as a dynamic process leads to adaptation in stressful / difficult situations, ensures the ability of a person or social system to overcome life's difficulties and build a full life in difficult conditions, is characterized by the ability to properly allocate and use resources in difficult situations, which helps to maintain psychological well-being. The importance of resilience in the ability and formation of post-traumatic stress growth of the individual is emphasized. It is indicated that the factors are resilience considered to be the interaction of biological, psychological, social and cultural factors. The views of positive psychotherapy on the model of resilience are reflected. The components of the model of personality resilience, which are a function of six components (PR6), are revealed: vision, calmness, stubbornness, reasoning, cooperation, health. An analysis of an empirical study of personality resilience among higher education students of different age groups is presented. According to the results of the study, it was found that in both age groups of subjects the average level of resilience prevails, which is characterized by acceptance of the situation, focus on potential solutions, taking responsibility for one's own life, activity, and regulation of emotions. The author has studied such a resource of resilience as social support; in the hierarchy of types of social support, the first three positions are occupied by family, loved ones, and education (development). The analysis emphasized the need for developmental and corrective work to harmonize the resilience of higher education students.

Key words: resilience, adaptation, self-regulation, viability, overcoming, life difficulties.

Вступ. Проблема резильєнтності дедалі більше привертає увагу сучасних дослідників в умовах війни в Україні. Сьогодні резильєнс як особливість людської психіки набуває великого значення через необхідність опору стресам, пов'язаним з актуальними соціально-економічними проблемами – соціально-політичними конфліктами, загостренням економічних проблем у державі, війною, воєнним станом тощо.

Матеріали та методи. Наявні вітчизняні праці в цій сфері присвячено теоретичному огляду й емпіричному дослідженню окремих аспектів психологічного стану особистості, що перебуває в складних життєвих обставинах (В. Корольчук, Є. Дубровська, О. Панченко, М. Маркова, Т. Титаренко, Ю. Удовенко, Ю. Швалб), та вивченню впливу програм психологічної підтримки (С. Богданов, В. Панок, Н. Пророк, С. Гончаренко).

У зарубіжних дослідженнях можна знайти значну кількість праць у сфері вивчення життєстійкості та психосоціальної допомоги особам, постраждалим унаслідок воєнних конфліктів, однак досі актуальною є потреба в дослідженні специфіки стресового стану та розвитку резильєнтності саме в умовах різних соціально-культурних контекстів воєнних конфліктів (Т. Betancourt, W. Tol, J. Cohen, M. Euwema, D. Karadzhov, M. Wessels, D. Hellerstein).

Термін «резильєнтність» загалом пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов. Відповіді на запитання, як деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів, є певним викликом для науковців і практиків серед психологів та психотерапевтів.

Так, О. Хамініч [2], узагальнюючи думки сучасних науковців, уважає, що саме відсутність загально визнаних визначень резильєнтності стала перешкодою в подальшому просуванні досліджень з цієї проблематики. Г. Лазос [1], посилаючись на О. Хамініч, відмічає, що, «проаналізувавши різні підходи та визначення цього феномену, науковець констатує, що нагальною є виражена суперечність “між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу”». І продовжує: «... О. Хамініч припускає, що подальші спроби визначення резильєнтності можливі в контексті вивчення понять “адаптація” та “саморегуляція”» [1].

Резильєнтність за М. Fraser визначається як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. М. Margalit підкреслює, що резильєнтність стосується динамічного процесу, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів [8]. Резильєнтність дає можливість вистоювати перед неприємностями, на думку К. Connor і J. R. Davidson [5]. S. Vanistendael розглядав цей термін у своєму дослідженні «Резильєнтність або виправдані надії. Поранений, але не переможений», використовуючи англійський термін «життєздатність». Під цим поняттям автор розумів здатність людини або соціальної системи долати життєві труднощі й будувати повноцінне життя в скрутних умовах. Він визначає резильєнтність як здатність людини з гідністю (а не за всяку ціну) долати життєві труднощі й здатність людини захищати свою цілісність, коли вона зазнає сильного тиску. На думку G. Bonanno, резильєнтність – здорове функціонування після несприятливих подій [3]. За Ф. Лозель, резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Учений зазначає, що попри простоту визначення цього поняття концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Чинниками резильєнтності S. Southwick уважає взаємодію біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, щоб визначити реакцію на стресові переживання.

У наукових джерелах резильєнтність ототожнюють з життєстійкістю. Але А. Siebert і С. Hobfoll, попри схожість визначення обох понять, відмічали їх різницю: на відміну від життєстійкості, резильєнтність

є не особистісною диспозицією (рисою), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу й використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати наявний рівень функціонування, а resilience більше зв'язується зі здатністю піднятися на вищий за колишній рівень функціонування, з посттравматичним зростанням [4]. До ще однієї принципової відмінності конструктів належать особливості їх розвитку: якщо поняття життєстійкості спочатку запропоноване для позначення конкретної групи переконань, які сприяють подоланню стресу, то поняття резильєнтність використовувалося для позначення будь-яких особливостей, які сприяють подоланню стресу, що привело до менш чіткої структури, але більшої широти конструкту. Так, іноді «Resilience» трактується, як опірність («resistance») [6].

Ми поділяємо думку Г. Лазос, яка в статті «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» надає ретроспективний погляд на виникнення і розвиток поняття резильєнтності в закордонних учених та узагальнює їхні погляди за допомогою таблиці, у якій надає найпоширеніші визначення, на основі яких було побудовано концепції та моделі резильєнтності [1]. Отже, за узагальненнями Г. Лазос, резильєнтність – це, по-перше, біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; по-друге, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; по-третє, залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або тій людині, і як динамічний процес; по-четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [1].

С. Кассіді називає резильєнтність багатовимірним конструктом, який орієнтований як на когнітивно-афективні, так і на поведінкові реакції. Згідно з науковими поглядами Р. Rossouw і J. Rossouw [7] на основі нейробіологічної моделі, модель резильєнтності особистості складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Розглянемо їх складники.

1. Бачення (Vision) вміщує самоефективність та постановку цілей. На думку вчених, усвідомлення мети та довгострокових цілей добре узгоджується з позитивною орієнтацією на майбутнє.

2. Спокій (Composure) містить емоційну регуляцію й здатність визначати, розуміти та діяти за внутрішніми підказками й фізичними сигналами.

3. Впевненість (Tenacity) базується на наполегливості й витривалості.

4. Міркування (Reasoning). До нього входить спектр найвищих когнітивних рис, як-от розв'язання проблем, винахідливість та особистісне зростання внаслідок негараздів або процвітання за Н. Carver.

5. Співпраця (Collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка містить безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Особливий інтерес викликає те, що не отримана підтримка, а саме сприйняття підтримки є ключовим фактором, який сприяє стійким результатам, за E. Wethington і R. Kessler [9].

6. Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резильєнтності важливими є такі фактори: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокамбу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в) гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я».

Вченими P. Rossouw and J. Rossouw також виявлено, що предмети, спрямовані на майбутнє, покращують узгодженість і співвідносяться з вищими рівнями резильєнтності.

М. Рампі як психотерапевтка запропонувала модель резильєнтності, що базується на 7 стовпах: розвитку оптимізму, що призводить до позитивних очікувань, які дають змогу людині вжити позитивних дій; прийнятті ситуації; орієнтації на потенційні рішення; відповідальності за власне життя; усвідомленні, що людина не завжди є жертвою обставин, і соціальній підтримці. Ця модель відображає погляди позитивної психотерапії.

Соціокультурні передумови резильєнтної поведінки досліджували такі вчені, як M. Unger, V. Zapotoczny, J. Ledesma, A. Makhnach та ін. У їхніх дослідженнях були виявлені стійкі зв'язки між життєвими випробуваннями в дитинстві й психічним здоров'ям у дорослому житті, роллю соціального контексту й позитивною ідентифікацією особи в сім'ї та ін. До складу найбільш значущих компонентів у конструкт резильєнтності було внесено такі здібності й уміння: приймати події (концентрація на реальних подіях), що відбуваються, ставити мету й робити відповідні дії, оцінювати й переоцінювати те, що відбувається, розуміти свій стан і стан інших людей у різних соціальних контекстах тощо.

Рівень резильєнтності залежить від багатьох факторів: віку, статі, культурного походження та контексту, але він не обов'язково пов'язаний з пізнанням чи інтелектом. Г. Лазос стверджує, що виявлені значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточенням, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо [1]. Рівень резильєнтності, за K. Connor і J. R. Davidson, може змінюватися в людини в різних обставинах у житті. І. Хоменко вважає, що концепція резильєнтності дедалі більше вважається потужним чинником розуміння розумових механізмів, які допомагають дітям навчитися жити і в найнесприятливіших умовах (що є нині або таких, що існували в минулому).

Дослідження окремих аспектів резильєнтності проведено на базі Мукачівського державного університету зі здобувачами двох різних вікових груп з метою порівняння вікових аспектів виявів резильєнтності. У нашому дослідженні використано методику Шкала резильєнтності

Коннора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) та неструктуроване інтерв'ю в межах нарративного опису «Особиста історія», що розроблена D. Mc. Adams.

За результатами дослідження слід зазначити, що в обох вікових групах переважає середній рівень резильєнтності: у 57 % досліджуваних віком 17–24 років, у 66 % досліджуваних віком 25–35 років. Вони приймають ситуацію, орієнтуються на потенційні рішення, можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції й ресурси. Вище за середній рівень виявлено у 30 % досліджуваних групи віком 17–24 років, 21 % віком 25–35 років. Їх відрізняє вміння розподіляти й використовувати ресурси, наполегливість, винахідливість, розробляти гнучку стратегію поведінки. 13 % досліджуваних 17–24 років, 13 % досліджуваних віком 25–35 років демонструють середньо-низький рівень резильєнтності. Ці досліджувані мають низький рівень здатності впливати на стресову / складну ситуацію. Можуть втрачати власні ресурси, їм складно долати нові виклики та складні життєві ситуації.

Опираючись на модель резильєнтності позитивної психотерапії, М. Рампі вважає необхідним складником соціальну підтримку. Досвід соціальної взаємодії нашої вибірки досліджуваних дав змогу виокремити такі ресурси соціальної підтримки. Головним ресурсом у процесі переживання й подолання стресової / складної ситуації у двох групах є сім'я, причому з віком її цінність зростає. Так, для 35 % досліджуваних 17–24 років, 48 % досліджуваних 25–35 років підтримка сім'ї дає можливість знайти сили для адаптації в стресовій / складній ситуації, яка змінюється. Сім'я для них є тим ресурсом, що забезпечує базисне почуття безпеки.

Кохана людина може бути підтримкою для 20 % досліджуваних 17–24 років і для 15 % досліджуваних 25–35 років. Відповідно, ми можемо спостерігати, що роль коханої людини як ресурсу в стресових та складних ситуаціях життя з віком знижується. У ранній дорослості любов є важливою стороною життя, і молодь здатна жертвувати собою заради любові, повністю занурюватися в любов. У зрілому віці гіпотетично можна припустити використання особистістю інших складників резильєнтності.

Друзі як ресурс, до якого можна звернутися в стресовій / складній ситуації життя, більш важливі для досліджуваних віком 17–24 років. 16 % респондентів вважають, що друзі – це ті, з якими маєш позитивні безкорисливі взаємини, засновані на взаємній відкритості й взаєморозумінні, повній довірі, спільності інтересів, відданості, їх постійній готовності в будь-який момент прийти одне одному на допомогу. Досліджувані віком 25–35 років нижче оцінюють дружбу як ресурс резильєнтності, оскільки доросла дружба часто поєднується з іншими соціальними ролями, наприклад сімейними, професійними.

Нові знання, навчання, розвиток як ресурс резильєнтності становить: у віці 17–24 років – 10 % і у віці 25–35 – 6 %. Здобуття нових знань та розвиток навичок

можуть становити конкурентоспроможність у сучасному суспільстві і стати економічним ресурсом у новій життєвій ситуації та стосунках. Досліджувані розуміють значення нових знань, важливість професійної мобільності в сучасному світі.

Творчість як ресурс вибрали 7 % досліджуваних віком 17–24 років та 3 % віком 25–35 років. Залучаючись до мистецтва і творчості, вони можуть розширювати свій емоційний і духовний досвід, збагатити його, вчаться точніше і глибше сприймати світ, людей і події, творчість допомагає знімати стрес, справлятися з негативними емоціями та може сприяти релаксації.

Відхід у сферу досвіду самотності характерний для 3 % і 3 % досліджуваних віком 17–24 років і 25–35 років. У такому разі не йдеться про вибудовування бар'єрів між світом і людиною, про ізоляцію, швидше про стабілізацію психофізичного стану, розвиток індивідуальності, через занурення в рефлексію, роздуми про сенсожиттєві питання, що сприяє як саморозвитку особистості, так і формуванню нових відповідей на виклики життя. Самотність має глибокий позитивний сенс, вона активізує творчі сили і створює основу для оновлення особистості.

Такі ресурси, як гроші та інше (заняття спортом, волонтерська діяльність), також є тими видами підтримки, на які спираються наші досліджувані.

Отже, як бачимо, в ієрархії видів соціальної підтримки перші три позиції посідають сім'я, кохані, освіта (розвиток). Так, сім'я є головним ресурсом для

досліджуваних нами респондентів. З одного боку, звернення до інших може сприяти перетворюванню ситуації й покращувати емоційний стан, а з іншого – може привести до відмови від розв'язання проблем. Ми вважаємо, що здебільшого соціальна підтримка сім'ї, коханих та друзів сприяє ефективному подоланню нетипової ситуації.

Висновки. Аналіз наукових підходів до визначення резильєнтності вказує на різноманітність підходів до визначення поняття резильєнтності. Науковці розглядають резильєнтність як багатовимірну концепцію. Резильєнтність – це, по-перше, біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; по-друге, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; по-третє, залежно від фокусу та предмета дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або тій людині, і як динамічний процес; по-четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості. За результатами емпіричного дослідження в обох групах переважає середній рівень резильєнтності, що є недостатнім для виходу зі стресових / складних ситуацій та потребує організації корекційно-розвивального впливу. Також виявлено, що для групи досліджуваних серед видів соціальної підтримки найважливішими є сім'я, кохані, освіта (розвиток).

Література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, 2018. Вип. 14, С. 26–64. URL: https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf
2. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 6, Т. 2, 2016. 160–165.
3. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004. 59. 21.
4. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84. 116–22.
5. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. 18–76.
6. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p.
7. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.
8. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. 219–239.
9. Wethington E., & Kessler, R. C. Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 1986. 27. 78–89.

References:

1. Lazos Gh. P. (2018). Rezilijentnistj: konceptualizacija ponjatj, oghljad suchasnykh doslidzhenj [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research.]. *Aktualjni problemy psykholohiji*. Tom 3.: Konsuljatyvna psykholohija i psykhoterapija. 14, 26–64 [in Ukrainian]
2. Ghrishyn E. O. (2021). Rezylijentnistj osobystosti: Sutnistj fenomenu, psykodiagnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: The essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development.]. *Visnyk KhNPU imeni Gh.S. Skovorody. Psykholohija*. 64, 62–81 [in Ukrainian].
3. Bonnano G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 59.21 [in USA].
4. Hobfoll S.E. (2011) Conservation of Resource Caravans and Engaged Settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116–122.

5. Connor K. M., Davidson J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 18,76 [in USA].
6. Maddi S.R., Khoshaba D.M. (1984). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM, 240 p.
7. Rossouw P. (2015). Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, March/May. 31. 3–8.
8. Folkman S., Lazarus R. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. V. 21. 219–239.
9. Wethington E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27. 78–89.

МІЖОСОБИСТІСНА ДОВІРА: СУТНІСТЬ, ВИДИ ТА ФУНКЦІЇ

Губа Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології

Запорізького національного університету

ORCID ID: 0000-0002-9582-4373

Researcher ID: AIA-8448-2022

Scopus Author ID: 57217825132

У статті проаналізовано феномен міжособистісної довіри, його сутність, види та функції. Показано, що наявність довіри в житті людини сприяє стабільності та передбачуваності в її соціальній взаємодії, що сприяє почуттю єднання, полегшує спільну працю та співпрацю між людьми. Міжособистісна довіра може виникати через узгодження різноманітних чинників, як-от особисті інтереси, переконання, емоції, досвід, а також адаптивність та рівень інтелектуального розвитку. Зазначено, що вона формується, коли людина впевнена у відповідності й адекватності процесів, явищ та реакцій інших людей власним цінностям. Значущими ознаками міжособистісної довіри визначаються: позитивне та доброзичливе ставлення між особами; спільний позитивний досвід взаємодії; відчуття впевненості в цінностях та надійності іншої особи, що є важливим аспектом виявлення довіри. Міжособистісна довіра розглядається як динамічна характеристика взаємин між людьми. Виокремлено компоненти міжособистісної довіри: когнітивний, конативний і афективний. Перший компонент – когнітивний – відображає знання особи про себе та світ, а також норми поведінки, на основі яких людина робить прогноз можливих наслідків передбачуваного вчинку. Внаслідок порівняння знань про ситуацію та оцінку власних перспектив формується другий компонент – конативний, який охоплює вибір індивідом певної стратегії поведінки. Третій компонент – афективний – вміщує припущення особи про рівень безпеки під час взаємодії з іншим суб'єктом та оцінку власних можливостей. Відмічено: чим більш складні та виразні взаємини між людьми, тим більша ймовірність, що вони відчуватимуть довіру одне до одного, і тим глибше розвиватиметься їхнє спілкування. Виокремлено види міжособистісної довіри: стратегічну, генералізовану, моралістичну, одно-сторонню, взаємну. Визначено функції міжособистісної довіри: забезпечення спільної діяльності (основна), інтегративна, комунікативна, інтерактивна, перцептивна, редукувальна, управлінська, передбачувальна, орієнтувальна, ефективізувальна, стабілізувальна, психологічна, особиста, узагальнювальна та фонові.

Ключові слова: довіра, міжособистісна довіра, функції міжособистісної довіри, види міжособистісної довіри, структура довіри.

Guba Natalya. Interpersonal trust: essence, types and functions

The article analyzes the phenomenon of interpersonal trust, its essence, types and functions. It is shown that trust in a person's life contributes to stability and predictability in his social interaction, which contributes to a sense of unity, facilitates joint work and cooperation between people. Interpersonal trust can arise through the alignment of various factors, such as personal interests, beliefs, emotions, experience, as well as adaptability and level of intellectual development. It is noted that it is formed when a person has confidence in the correspondence and adequacy of other people's processes, phenomena and reactions to their values. Significant signs of interpersonal trust are defined as: a positive and benevolent attitude between individuals; shared positive experience of interaction; a sense of confidence in another person's values and trustworthiness, which is an important aspect of trust. Interpersonal trust is considered as a dynamic characteristic of relationships between people. The components of interpersonal trust are distinguished: cognitive, conative and affective. The first component – cognitive – reflects a person's knowledge about himself and the world, as well as norms of behavior based on which a person makes a forecast of the possible consequences of the intended act. As a result of comparing knowledge about the situation and evaluating of one's perspectives, the second component is formed – the conative component, which covers the individual's choice of a certain strategy of behavior. The third component – affective – includes a person's assumption about the level of safety during interaction with another subject and an assessment of one's capabilities. It has been noted that the more complex and expressive relationships between people are, the more likely they will trust each other, and the deeper their communication will develop. Types of interpersonal trust are distinguished: strategic, generalized, moralistic, one-sided and mutual. The functions of interpersonal trust are defined: ensuring joint activity (main), integrating, communicative, interactive, perceptive, reducing, managerial, predictive, orienting, streamlining, stabilizing, psychological, personal, generalizing and background.

Key words: trust, interpersonal trust, functions of interpersonal trust, types of interpersonal trust, the structure of trust.

Вступ. Довіра – одне з важливих філософських та морально-етичних понять, що відображає ціннісні засади поведінки особистості. Цю ідею відзначали мислителі всіх епох, але психологи почали активно досліджувати її лише із середини ХХ століття. Однією з причин такої уваги до вивчення феномену довіри є дедалі відчутніша втрата довіри в суспільстві: між різними соціальними групами, до влади, в організаціях, між

людьми, а також між народами та державами. Кожна наука має свій ракурс розгляду проблеми довіри, але психологія довіри є основою всієї проблематики довіри, як би вона не досліджувалась. Одним із напрямів дослідження, де поняттю «довіра» відводилася провідна роль, є практична психологія, у межах якої була виділена міжособистісна довіра, що є головною умовою формування позитивних міжособистісних відносин,

адже довірчі взаємовідносини зменшують психологічні бар'єри під час спілкування, допомагають людині швидше адаптуватися, пристосуватися до оточення.

Проблемні питання міжособистісної довіри висвітлювали українські науковці (О. Кожем'якіна, Д. Лисенко, Т. Стеценко) [1; 2; 3], наголошуючи на унікальності феномену міжособистісної довіри, його впливі та значущості в спілкуванні або взаємодії в різних сферах сучасного суспільства, водночас феномен міжособистісної довіри вимагає поглибленого вивчення та дослідження.

Метою статті є висвітлення результатів аналізу науково-психологічних поглядів дослідників на феномен «міжособистісна довіра».

Матеріали та методи. Відповідно до сформульованої мети дослідження використано загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема, аналіз наукової літератури, метод систематизації, метод синтезу й узагальнення для визначення поняття «міжособистісна довіра», виокремлення й розкриття її видів і функцій.

Результати. Для задоволення потреб людини необхідна взаємодія з іншими людьми, а одним із найважливіших її аспектів є спілкування. Без взаємної довіри комунікативні процеси між людьми стають неможливими, оскільки саме довіра до співрозмовника є ключовим елементом у будь-якому спілкуванні. Позитивні міжособистісні відносини формуються переважно на основі міжособистісної довіри, яка допомагає знижувати психологічні бар'єри в спілкуванні та сприяє швидкій адаптації та пристосуванню людини до навколишнього середовища.

У своїх працях А. Селігман дає визначення міжособистісної довіри як явища, яке допомагає зменшити невизначеність та ризики, пов'язані з взаємодією між людьми, які не мають повного розуміння мотивів одне одного. Учений вбачає основу довіри в особистій сфері міжособистісних зв'язків. Саме в такій ситуації взаємодії, на його переконання, виникає міжособистісна довіра і стає фундаментом для створення дружніх або романтичних відносин. А. Селігман розширює своє визначення міжособистісної довіри, порівнюючи її з іншими соціальними явищами, як-от впевненість, віра та духовна близькість. Він стверджує, що довіра виникає в умовах невизначеності щодо поведінки іншої людини, коли неможливо точно передбачити її дії, а довіритися можна лише на основі очікуваної поведінки. У такій ситуації людина стає вразливою та не захищеною жодними конкретними правилами чи законами [4].

Характерною умовою виникнення міжособистісної довіри є взаємність і відповідність почуттів та ставлення учасників взаємодії одне до одного. Б. Лано зазначає, що однією з передумов виникнення міжособистісної довіри є переконаність особи, яка довіряє, у тому, що партнер не скористається її довірою. Учений стверджує, що ця проблема пов'язана з рівнем інформованості та досвідом у спілкуванні [5]. Отже, наявність міжособистісної довіри в житті людини призводить до того, що її соціальна взаємодія стає більш перед-

бачуваною та стабільною. Це сприяє виникненню відчуття спільності та єднання, полегшує спільну працю та співпрацю між людьми.

У 1982 році В. Свеп створив спеціальні шкали для оцінки міжособистісної довіри, які враховували такі складники, як надійність, емоційна взаємодія та загальний рівень довіри [6]. Варто зазначити, що дослідження, які провів В. Свеп, відображають як ситуативний, так і цілеспрямований характер міжособистісної довіри, розкриваючи різноманітні аспекти цього поняття та його значень.

Під час аналізу міжособистісної довіри важливо враховувати ще один аспект – конкретну соціальну ситуацію, яка визначає контекст формування міжособистісної довіри. Ця ситуація повинна бути сприйнята індивідом як невизначена, пов'язана з ризиком неочікуваних наслідків зробленого вибору. Важливо, щоб об'єкт міжособистісної довіри був визнаний як партнер по взаємодії в конкретній ситуації, а предмет міжособистісної довіри мав значення для особи, яка довіряє (С. Шевченко) [7].

Досліджуючи рівень міжособистісної довіри, К. Парке та Л. Халберт підтверджують гіпотезу про те, що рівень міжособистісної довіри впливатиме на рівень, на якому людина реагує на присутність небезпеки [8]. У результаті цього дослідження автори дійшли висновку, що в умовах загрози люди з високим рівнем міжособистісної довіри більш схильні до співпраці, ніж ті, у кого рівень міжособистісної довіри низький. Водночас, коли небезпеки немає, обидва типи людей співпрацюють в однаковій мірі.

Міжособистісна довіра як психологічний стан може виникати внаслідок синтезу різних факторів: інтересів особи, її переконань, емоційних реакцій, особистого досвіду або спадкового досвіду, а також адаптивних здібностей та рівня інтелектуального розвитку. Міжособистісна довіра виникає, коли особа має переконання у відповідності та адекватності процесів та явищ своїм цінностям, що в значній мірі залежать від її соціального статусу в суспільстві (Г. Чайка) [9].

Г. Джонс і Дж. Джордж [10] відмітили такі значущі характерні риси міжособистісної довіри:

- позитивне та сприятливе ставлення осіб одне до одного;
- спільний позитивний досвід взаємодії;
- відчуття впевненості в цінностях та надійності іншої особи, яке є ключовим аспектом виявлення довіри.

Визначаючи рівень надійності міжособистісної довіри, Р. Борум виокремлює два типи чинників: когнітивні, пов'язані з роздумами, думками та переконаннями; та афективні, що стосуються почуттів. У деяких випадках людина вважає, що можна довіряти іншій особі на основі своїх роздумів (когнітивні чинники); іноді вона відчуває, що можна довіряти іншій особі (афективні чинники); а в інших випадках і думає, і відчуває, що можна довіряти іншій особі (поєднання обох чинників). Початкова стадія міжособистісної довіри містить визначення користі від виявлення довіри порів-

няно з витратами на неї. У тривалих взаєминах аналітичний аспект виникнення міжособистісної довіри стає менш значущим і набуває переваги емоційний аспект, заснований на знаннях про іншу особу, досвіді спілкування, спільних діях і близькості з партнером. Отже, вчений розглядає когнітивну та афективну довіру як різні етапи в процесі розвитку міжособистісної довіри, а не лише як окремі складники її структури [11].

Деякі вчені представляють структуру міжособистісної довіри як комплексний феномен у трьох аспектах: поведінковому, когнітивному та афективному. Це пов'язано з такими проблемами (Д. Лисенко, Т. Стеценко) [2; 3]:

- поведінка міжособистісної довіри завжди супроводжується певним ризиком того, що дії іншої людини можуть бути не вигідними для того, хто довіряє, навіть якщо він сподівався на співпрацю або підтримку;
- раціональний складник міжособистісної довіри потребує спонукань до співпраці, а також суб'єкт довіри повинен бути достатньо поінформованим про наміри іншої людини. Тут виникає проблема поінформованості;
- якщо є брак інформації про наміри іншої людини і прогнозування її дій неможливе, на передній план виходить афективна довіра, що спричиняє виникнення так званої нормативної згоди.

Спосіб, яким утворюються структурні складники міжособистісної довіри, визначає особливості взаємин у їх цілісності, а також указує на тенденції їх подальшого розвитку. Т. Супрунець виокремлює три складники в структурі міжособистісної довіри. Перший складник – когнітивний, який вміщує знання особи про себе та світ, норми поведінки, на основі яких вона робить прогноз можливих наслідків передбачуваного вчинку. Другий складник – емоційний, що вміщує припущення особи про рівень безпеки під час взаємодії з іншим суб'єктом та оцінку власних можливостей. Унаслідок порівняння знань про ситуацію та оцінки власних перспектив формується третій складник – поведінковий, яка містить вибір індивідом певної стратегії поведінки [12].

З урахуванням диференціації поведінкового компонента довіри, С. Роуз-Акерман пропонує розрізняти два типи міжособистісної довіри: односторонню (one-side trust) та взаємну (reciprocal trust). На думку вченої, одностороння довіра орієнтована на конкретного індивіда й виникає в певній ситуації взаємодії. Її формування не потребує одночасної надійності обох учасників взаємодії: одна сторона повинна надати довіру, а інша – продемонструвати свою надійність. Інша природа у взаємної довіри, оскільки її формування відбувається в умовах, коли обидві сторони взаємодії повинні проявити як надійність, так і довіру одне до одного [13]. Отже, у випадку взаємної довіри чи довірчих відносин важливими є як прямі, так і зворотні зв'язки, тоді як у випадку односторонньої довіри це не є обов'язковим.

Як наголошує Б. Лано, той, хто довіряє іншій особі, робить себе вразливим, оскільки сприймає цю особу як суб'єкт, з яким має спільні цілі або цінності. Вчений особливу увагу приділяє афективному

компоненту міжособистісної довіри, який вміщує ставлення до партнера та почуття зв'язку з ним за цілями, цінностями чи нормами [5]. Такий підхід дозволяє тим, хто довіряє, приймати ризики, пов'язані з діями іншої особи, оскільки це сприяє утвердженню думки, що дії партнера відповідають певним нормативним правилам, що розглядаються як загальноприйняті.

Згідно з цією концепцією «радіуса довіри» як інструмента для оцінки рівня міжособистісної довіри, розробленою Н. Василець, кожна особистість має своє коло довірчих відносин, яке вміщує різноманітних «персонажів» з різними соціально-рольовими статусами. Кожна людина має власні «радіуси довіри». Ієрархія цих радіусів може бути зображена у вигляді кіл, які перетинаються та охоплюють тих, кому ми довіряємо. Переходячи від одного кола до іншого, ми розширюємо коло міжособистісної довіри від наших найближчих до більш віддалених осіб. Особа з малим радіусом довіри може не хотіти або не може довіряти більшості людей, тоді як особа з великим радіусом довіри може й бажає довіряти не лише своєму найближчому оточенню, а й людям з інших соціальних категорій та різних соціальних статусів [14].

Узагальнюючи результати дослідження міжособистісної довіри, О. Крюкова вказує на три типи міжособистісної довіри, що є найпоширенішими. Перший тип ґрунтується на знанні, коли міжособистісна довіра виникає на основі розуміння та знання одне про одного. Другий тип, який трапляється менш часто, ґрунтується на тотожності, коли люди сприймають одне одного як схожих, що сприяє взаєморозумінню та ідентифікації. Найменш поширеним є третій тип міжособистісної довіри, що ґрунтується на розрахунку, коли вона виникає на основі наявності вигоди або ризику. Щодо типів міжособистісної недовіри, то найпоширенішим є недовіра на основі знання, коли минулий досвід спілкування викликає недовіру до людини. Другим за частотою є тип міжособистісної недовіри на основі розрахунку, а останнім – міжособистісна недовіра на основі тотожності [15].

Розглядаючи міжособистісну довіру як психологічне ставлення в контексті взаємодії, Е. Усланер звертається до аналізу цього феномену, виділивши стратегічну довіру, яка базується на знаннях і містить ризик. Рішення про те, чи довіряти комусь, є в основі стратегічним. Стратегічна довіра є дуже крихкою, оскільки новий досвід може дати інше розуміння, чи заслуговує людина на довіру чи ні. За Е. Усланером, стратегічна довіра може сприяти співпраці тільки з тими особами, яких ви особисто знаєте, тобто вона розповсюджується на відносно невелику кількість людей. Для формування громадянського суспільства потрібна моральна довіра. Е. Усланер розрізняє два типи міжособистісної довіри: генералізовану та спеціалізовану. Генералізована довіра охоплює віру як у людей, схожих на нас, так і в тих, хто відрізняється від нас. Вона базується на уявленні, що більшість людей поділяють наші цінності. Хоча генералізована довіра ґрунтується на моральній довірі, вона

не збігається з нею. Генералізована довіра інтерсекціонується з моральною довірою в тому, що обидва типи передбачають можливість довіряти більшості людей. Однак між ними є відмінності. Моральна довіра більше орієнтована на те, кому ми повинні довіряти, тоді як генералізована довіра підтверджує те, що ми повинні ставитися до незнайомих так само, як до тих, хто нам подібний [16].

На міжособистісному рівні довіра впливає на регулювання відносин між людьми. Вона виступає як механізм зворотного зв'язку в процесі самопізнання особистості, сприяє психологічній розрядці та поглибленню взаємовідносин. Також міжособистісна довіра активізує комунікацію та взаємодію, знижує ризики й мобілізує активність сторін у взаємодії. У суспільстві міжособистісна довіра сприяє ініціації суспільних дій, як-от співробітництво, взаємодопомога, підтримка й участь, що сприяє інтеграції групи, спільноти та суспільства загалом. Міжособистісна довіра виконує інтегративну, комунікативну, інтерактивну, а також перцептивну функції. Ще одна важлива соціально-психологічна роль міжособистісної довіри – зменшення складності відносин з навколишнім середовищем. Загалом, міжособистісна довіра підвищує адаптивність до середовища, зберігає ресурси та розширює спектр можливостей (О. Лашко) [17].

Як головну функцію міжособистісної довіри О. Кожем'якіна виокремлює можливість обміну значущими думками й почуттями з партнером на основі взаємної довіри [1]. Вчена визначає три ключові функції міжособистісної довіри:

- психологічного розвантаження;
- зворотного зв'язку в процесі самопізнання;
- психологічного зближення й поглиблення взаємовідносин.

Отже, досліджуючи міжособистісну довіру, можемо виокремити такі елементи, що характеризують ситуацію міжособистісної довіри:

По-перше, ситуація міжособистісної довіри відзначається неустановленістю, що виникає внаслідок різноманітності можливих виборів та загальної неможливості для особи передбачити, як діятиме інша сторона.

По-друге, в ситуації міжособистісної довіри завжди присутня значна вразливість особи щодо її партнера. Ця вразливість виникає з того, що інший має свободу

вибору, а це може призвести до можливості обману з його боку.

По-третє, коли ми довіряємо, то перетворюємо ситуацію невизначеності на ситуацію ризику. Довіряючи, ми приймаємо вибір і маємо очікувати його наслідки, які несуть у собі ризик можливого обману або руйнування довіри з боку іншої сторони.

По-четверте, ситуація міжособистісної довіри характеризується тим, що ми не можемо постійно контролювати дії іншої особи під час взаємодії, тобто немає постійного моніторингу їхньої поведінки.

По-п'яте, ситуації, що вміщують міжособистісну довіру, створюють специфічний клас ризикованих ситуацій, де уявлення про ризик залежить від інших осіб. Потенційна ситуація міжособистісної довіри передбачає можливість маніпулювання рівнем надійності зі сторони іншої особи.

Висновки. Результати аналізу наукових праць, присвячених феномену «міжособистісна довіра», дають змогу зробити висновки про те, що довіра до інших людей не є стійким психологічним явищем і може змінюватися під впливом різних чинників. У кожному акті спілкування завжди присутня певна міра довіри; міжособистісна довіра є також вихідною умовою позитивних відносин між людьми; значущість міжособистісної довіри як соціально-психологічного феномену у відносинах є беззаперечною. Особливості змісту, функцій та структури міжособистісної довіри визначаються різноманітними факторами. Структуру міжособистісної довіри як комплексного феномену представляють в трьох аспектах: поведінковому, когнітивному та афективному. Міжособистісна довіра має різні види та може виявлятися в різних ситуаціях і стосунках. Ці види міжособистісної довіри можуть переплітатися та виявлятися в різних аспектах життя і взаємодії між людьми. Вони відіграють важливу роль у встановленні та підтримці взаємовідносин, сприяють спільному функціонуванню суспільства й економіки. Міжособистісна довіра виконує фундаментальну функцію регулятора взаємодії між людьми; недовіра ж виконує захисну функцію для психіки людини, захищаючи її від необмеженої дії небажаних навіювань.

Перспектива подальшого дослідження може вбачатися в проведенні експериментального дослідження складників міжособистісної довіри.

Література:

1. Кожем'якіна О. М. Довіра як ціннісна основа соціальної взаємодії : дис. ... д-ра філос.наук: 09.00.03. Київ, 2020. 472 с.
2. Лисенко Д. П. Психологічні особливості формування довіри в міжособистісних відносинах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2019. № 4. Т. 1. С. 135–139.
3. Степенко Т. О. Довіра як соціальний ресурс: від теоретичної концептуалізації до пошуку механізмів практичного управління. *Грані : науково-теоретичний альманах*. Дніпро, 2018. Т. 21. № 7. С. 44–52.
4. Seligman A. Trust and Civil Society . Trust and Civil Society / Eds. F. Tonkiss, A. Passey, N. Fenton, L.C. Hems. London, 2000. P. 12–30.
5. Lahno, B.. Three aspects of interpersonal trust. *Analyse & Kritik*, 26, 30–47. 2004. DOI: 10.1515/auk-2004-0102
6. Swap W.C. Measurement of Specific Interpersonal Trust: Construction and Validation of a Scale to Assess Trust in a Specific Other, *J. of Personality and Social Psychology*, 1982. V. 43 (6).
7. Шевченко С.В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2018. 24 с.

8. Parks C.D., Hulbert L.G. High and Low Trustee's Responses to Fear in a Pay of Matrix. *J. Of Conflict Resolution*, 1995. V. 39 (4).
9. Чайка Г.В. Статеві-вікові особливості довіри та її зв'язок із психологічним благополуччям. *Проблеми сучасної психології*, № 1 (24), 2022. С. 101–108. DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-12>
10. Jones G., George J. The evolution of trust and cooperation: Implications for teamwork and tacit knowledge [online]. Date of access: 14.11.2003. URL: <http://wehner.tamu.edu/mgmt.www/faculty/Gareth-R-Jones/research/thirdtrust.5.html>
11. Borum, R. The science of interpersonal trust. Mental health, law & policy faculty publications, 574. 2010. Retrieved from URI: http://scholarcommons.usf.edu/mhlp_facpub/574
12. Супрунець Т.А. Особливості формування і функціонування довіри та недовіри: мисленнєвий аспект. *Український соціум*, 2015. № 3 (54). С. 48–55.
13. Rose-Ackerman S. Trust, honesty, and corruption: Reflection on the statebuilding proces. Date of access: 11.01.2006. URL: <https://www.jstor.org/stable/i23999067>
14. Василець Н.М. Соціально-психологічні чинники довіри громадян до працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2016. 523 с.
15. Крюкова О.В. Дослідження довіри до людей і соціальної толерантності як складових соціального розвитку особистості у ранній юності. *Проблеми сучасної психології*, 2014. Випуск 23. С. 308–322.
16. Uslaner E.M. Trust as a moral value. *The Handbook of Social Capital* /Ed. D. Castiglione, J.W. Van Deth, G. Wolleb. Oxford University Press, 2008. P. 101–121.
17. Лашко О. В. Особливості довіри і саморегуляції студентів технічного вищого навчального закладу. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / за ред : Кузікової С. Б., Щербаківської І. М. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 148–152.

References:

1. Kozhemiakina O. M. (2020). Dovira yak tsinnisna osnova sotsial'noyi vzayemodiyi [Trust as a valuable basis of social interaction]. *Candidate's thesis*. Kyiv: NASU [in Ukrainian].
2. Lysenko D. P. (2019). Psykholohichni osoblyvosti formuvannya doviry v mizhosobystisnykh vidnosynakh [Psychological features of the formation of trust in interpersonal relations]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi – Theory and practice of modern psychology*, 4, 135–139 [in Ukrainian].
3. Stetsenko T.O. (2018). Dovira yak sotsial'nyy resurs: vid teoretychnoyi kontseptualizatsiyi do poshuku mekhanizmv praktichnoho upravlinnya [Trust as a social resource: from theoretical conceptualization to the search for practical management mechanisms]. *Hrani : naukovo-teoretychnyy al'manakh – Faces: a scientific and theoretical almanac*, 7, 44–52 [in Ukrainian].
4. Seligman, A. (2000). *Trust and Civil Society*. London.
5. Lahno, B. (2004). *Three aspects of interpersonal trust*. Analyse & Kritik.
6. Swap, W.C. (1982). *Measurement of Specific Interpersonal Trust: Construction and Validation of a Scale to Assess Trust in a Specific Other*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
7. Shevchenko, S.V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku doviry do sebe u maybutnikh psykholohiv [Psychological features of the development of self-confidence in future psychologists]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv: NAES [in Ukrainian].
8. Parks, C.D. & Hulbert, L.G. (1995). *High and Low Trustee's Responses to Fear in a Pay of Matrix*. *Journal of Conflict Resolution*.
9. Chayka, H.V. (2022). Statevo-vikovi osoblyvosti doviry ta yiyi zv'yazok iz psykholohichnym blahopoluchchiam [Age-specific characteristics of trust and its relationship with psychological well-being]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Problems of modern psychology*, 1 (24), 101–108 [in Ukrainian].
10. Jones, G. & George, J. (2003). *The evolution of trust and cooperation: Implications for teamwork and tacit knowledge* [online]. Mays Business School. <http://wehner.tamu.edu/mgmt.www/faculty/Gareth-R-Jones/research/thirdtrust.5.html>
11. Borum, R. (2010). *The science of interpersonal trust*. Mental health, law & policy faculty publications.
12. Suprunets, T. A. (2015). Osoblyvosti formuvannya i funktsionuvannya doviry ta nedoviry: myslennyevyy aspekt [Peculiarities of the formation and functioning of trust and distrust: the thinking aspect]. *Ukrayins'kyi sotsium – Ukrainian society*, 3 (54), 48–55 [in Ukrainian].
13. Rose-Ackerman S. (2006). *Trust, honesty, and corruption: Reflection on the statebuilding proces* [online]. JSTOR. <https://www.jstor.org/stable/i23999067>
14. Vasylets, N.M. (2016). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky doviry hromadyan do pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrayiny [Socio-psychological factors of citizens' trust in the employees of internal affairs bodies of Ukraine]. *Candidate's thesis*. Kyiv: NAES [in Ukrainian].
15. Kryukova, O.V. (2014). Doslidzhennya doviry do lyudey i sotsial'noyi tolerantnosti yak skladovykh sotsial'noho rozvytku osobystosti u ranniy yunosti [Research of trust in people and social tolerance as components of social development of personality in early youth.]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi – Problems of modern psychology*, 23, 308–322 [in Ukrainian].
16. Uslaner, E. M. (2008). *Trust as a moral value*. *The Handbook of Social Capital*.
17. Lashko, O.V. (2016). Osoblyvosti doviry i samorehulyatsiyi studentiv tekhnichnoho vyshchoho navchal'noho zakladu [Peculiarities of trust and self-regulation of students of a technical higher educational institution]. S. B. Kuzikova & I. M. Shcherbakova (Eds.), *Osobystist' u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiyakh zhyttya – Personality in crisis conditions and critical life situations: collection of scientific papers* (pp. 148–152). Sumy: SumSU [in Ukrainian].

КРЕАТИВНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ: РОЗВИТОК ТА ПІДТРИМКА ТВОРЧИХ ПОТЕНЦІАЛІВ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Дідик Наталія Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології освіти

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ORCID ID: 0000-0001-5852-2379

Руденок Алла Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології та педагогіки

Хмельницького національного університету

ORCID ID: 0000-0003-1197-0646

Researcher ID: AAE-6502-2021

Web of Science: 4236111

Логвіна Оксана Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

ORCID: 0000-0002-0359-5850

У статті розкривається компетенція креативності як необхідна умова успішної реалізації людини в професійному просторі. Саме тому для досягнення певних професійних успіхів дуже важливо навчитися креативності, а потім уміло виявляти та використовувати її в професійній сфері. Це твердження стосується не тільки творчих професій, а й багатьох інших, оскільки спектр соціономічних професій постійно розширюється та збільшується. Успішність фахівця починає залежати від його творчих здібностей, умінь генерувати нові ідеї, гнучкості та швидкості адаптації. Саме тому креативність стає необхідною й важливою рисою фахівця, що відповідає сучасним вимогам професійних співтовариств та численним викликам соціокультурного простору.

Участь у навчанні майбутніх педагогів повинна сприяти розвитку їхньої індивідуальної творчості. Це може здійснюватися через проведення творчих майстеркласів, спільні проєкти з іншими студентами та викладачами, а також заохочення до експериментування зі своїми ідеями й методами роботи. У сучасному освітньому середовищі важливо використовувати інноваційні підходи до навчання, а для цього потрібна креативність. Майбутні педагоги повинні бути відкритими до впровадження нових технологій, ідей та методик у свою педагогічну практику.

Розглянуто, що під час навчання майбутні педагоги повинні мати змогу розвивати своє креативне мислення. Цього може бути досягнуто через використання різноманітних методів та завдань, які сприяють розвитку творчих здібностей, як-от мозковий шторм, рольові ігри та проєктна діяльність. Це особливо важливо в сучасному освітньому контексті, де трапляються різноманітні виклики, такі як інклюзивна освіта, розвиток цифрових технологій тощо.

У висновках ідеться про те, що в професійному становленні майбутніх педагогів креативність відіграє ключову роль, сприяючи розвитку їхньої творчої особистості та готовності до впровадження новаторських підходів у навчальний процес. Важливо, щоб освітні заклади надавали можливості для розвитку креативних здібностей майбутніх педагогів, щоб вони могли успішно впроваджувати інновації у свою педагогічну практику.

Ключові слова: креативність, професійне становлення, професійна реалізація, творчий потенціал, фахівці, інтерактивне навчання.

Didyk Natalii, Rudenok Alla, Lohvina Oksana. Creativity in professional becoming: development and support of the creative potential of future specialists

The article reveals the competence of creativity as a necessary condition for the successful realization of a person in the professional space. That is why, in order to achieve certain professional successes, it is very important to learn creativity, and then skillfully identify and use it in the professional sphere. This statement applies not only to creative professions, but also to many others, since the spectrum of socio-economic professions is constantly expanding and increasing. The success of a specialist begins to depend on his creative abilities, the ability to generate new ideas, flexibility and speed of adaptation. That is why creativity becomes a necessary and important trait of a specialist that meets the modern requirements of professional communities and numerous challenges of the socio-cultural space.

Participation in the training of future teachers should contribute to the development of their individual creativity. This can be done through creative workshops, joint projects with other students and teachers, and encouragement to experiment with your ideas and working methods. In today's educational environment, it is important to use innovative approaches to learning, and this requires creativity. Future teachers should be open to the introduction of new technologies, ideas and methods in their pedagogical practice.

It is considered that during training, future teachers should have the opportunity to develop their creative thinking. This can be achieved through the use of various methods and tasks that promote creativity, such as brainstorming, role-playing and project activities. This is especially important in the modern educational context, where various challenges are encountered, such as inclusive education, the development of digital technologies, etc.

The conclusions state that creativity plays a key role in the professional development of future teachers, contributing to the development of their creative personality and readiness to implement innovative approaches in the educational process. It is important that educational institutions provide opportunities for the development of creative abilities of future teachers so that they can successfully implement innovations in their pedagogical practice.

Key words: *creativity, professional development, professional realization, creative potential, specialists, interactive learning.*

Вступ. Сучасний етап розвитку педагогіки та психології називають етапом творчості та інновацій, оскільки він знаменує собою успішне поєднання та взаємодію різних досліджень, мета яких – виховання творця (креативної, творчої особистості), здатного стати частиною суспільно-економічних відносин, що постійно розвиваються, реалізуючи при цьому свої здібності. Реалії дають змогу зробити висновок: якщо людина хоче бути щасливою в сучасному середовищі, то недостатньо лише здобути професійні знання та розвинути навички і вміння їх застосовувати на практиці. Найголовніше, на що мають бути спрямовані зусилля, – постійний розвиток власного творчого потенціалу й потенціалу однодумців, здатних до створення нових, творчих ідей.

Аналіз останніх освітніх документів у сфері вищої освіти України показав, що метою освіти та виховання має бути професійно компетентний, ініціативний, творчий громадянин, який наповнений почуттям обов'язку та відповідальності перед своїм суспільством. Ця особистість здатна швидко адаптуватися до реалій сучасного світу, характерними рисами якого є підвищення значення ролі особистості, інтелектуалізація її діяльності в контексті динамічних технологічних змін, безперервного зростання інформаційних обсягів. Саме тому, на нашу думку, важливим завданням сучасних закладів вищої освіти в процесі професійного становлення є формування креативної та здатної до постійної самоосвітньої діяльності особистості.

Від сучасних педагогів в умовах зміни цінностей і пріоритетів сьогодні очікується не лише професіоналізм, конкурентоспроможність, опанування нових технологій, а й уміння створювати комфортне середовище для всіх учасників освітнього процесу. Мета освіти трансформується з процесу передавання знань, умінь та навичок формування готовності до самопізнання, побудови себе як особистості та активного усвідомлення власного призначення. Тому завдання педагога – не просто давати готові знання, а сприяти розвитку навичок їх самостійного засвоєння. З огляду на це виникає завдання щодо підготовки вчителів, які здатні застосовувати практично креативну педагогічну технологію.

Матеріали та методи. У сучасній психологічній науці проведено значну кількість досліджень, присвячених різноманітним аспектам професійної діяльності та розвитку особистості загалом. Роботи С. Бережної, Т. Кисельова, Л. Коновалової, Н. Кузьміна, Т. Полякової, а також А. Бодальова, Л. Божович, І. Кона, А. Маркової, Л. Мітіної та інших значно вплинули на розвиток

теорії професійного становлення. Також дослідниками проведено аналіз проблем професійної самосвідомості та самовизначення, вивчено питання професійної адаптації.

Серед низки вживаних у педагогіці та педагогічній психології наукових термінів дедалі частіше застосовується поняття «креативна педагогіка», яка є окремою галуззю, хоча дедалі частіше починає заявляти про права на самостійне існування. Зауважимо, що інтерес науковців до певних аспектів креативної педагогіки пояснюється тим, що творчість є предметом вивчення і філософії, і психології, і педагогіки, і методики навчання та виховання. Тому в площині нашого дослідження актуальними стають роботи О. Антонової, О. Дубасенюк, І. Зязюна, О. Савченко, С. Сисоєвої, О. Сологуба, М. Холодної та ін. Дослідження становлення та розвитку особистості педагога, його основних особистісних рис представлені в роботах Ю. Бабанського, В. Загвязінського, В. Кан-Калика, Н. Кічук, Н. Кузьміної, М. Поташник, Р. Шакурова.

Результати дослідження. Сучасний світ швидко та динамічно змінюється, трансформується система взаємовідносин між людьми, ускладнюються й прискорюються багато процесів взаємодії в різних сферах, зокрема і в професійних, підвищується міжособова та міжгрупова конкуренція. Конкурентне середовище висуває високі вимоги до людей, які залучені до взаємодії, особливо це стосується професійної сфери в різноманітних соціономічних галузях і сферах (наука, освіта, бізнес, політика, мистецтво, культура, право, релігія). Для того щоб залишатися успішним в умовах досить жорсткої конкуренції, учасникам соціальних груп, що постійно взаємодіють одне з одним, необхідна власна, неповторна унікальність, яка може виявлятися через креативність.

Тому розуміння креативності в сучасних умовах соціальної реальності набуває нових смислів, що й зумовлює актуальність цього терміна та застосування його в найрізноманітніших сферах. На думку дослідників, зокрема, Г. Альтшуллера, Д. Богоявленської, Е. де Боно, Дж. Гілфорда, О. Лука, В. Моляко, Я. Пономарьова, П. Торренса, креативність зараховують до типу загальних здібностей людини і пов'язують з її творчими можливостями. Це здатність людини генерувати нові ідеї, створювати нові поняття, формувати нові вміння тощо. Досі деякі психологи розглядають креативність як одну зі сторін інтелекту [5]. Однак між ними є більш істотна відмінність, для пояснення якої можна скористатися двома типами мислення, які запро-

понував Дж. Гілфорд у своїй кубічній моделі інтелекту: конвергентне мислення (мислення одностороннього руху до єдиного вирішення проблем через об'єднання або синтез уже відомих знань); дивергентне мислення (мислення різнобічного руху до розв'язання проблем зі знаходженням багатьох рішень, нових ідей та можливостей) [1].

Дж. Гілфорд виокремив шість параметрів креативності: – здатність до виявлення та постановки проблем; – «швидкість думки» (кількість ідей, що виникають за одиницю часу); – оригінальність (здатність виробляти ідеї, які відрізняються від загальноприйнятих поглядів, відповідати на подразники нестандартно, нешаблонно); – гнучкість (здатність продукувати різноманітні ідеї); – здатність удосконалити об'єкт, додаючи нові деталі; – здатність загалом вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу та синтезу [2, с. 15].

Креативність є комплексною категорією, що характеризує сукупність здібностей людини, які допомагають йому швидко орієнтуватися в ситуації, знаходити ефективні, часто нестандартні рішення, а також підлаштовуватися під систему взаємодій, що виникають під час досягнення поставленої мети. З одного боку, саме поняття креативності як здатності створювати щось нове (продукт, ідею, рішення) має цінність та визначає її затребуваність у різних сферах діяльності. З іншого – світ, соціум, соціальні процеси швидко й динамічно змінюються, відбуваються так звані цифровізація та диджиталізація різних сфер суспільного життя, які супроводжуються величезним обсягом даних, активним обміном інформацією. У таких умовах починає дедалі частіше застосовуватись ефект роботи в умовах багатозадачності, а це колосально підвищує навантаження як на основних працівників організацій, так і на адміністративну ланку. Це щораз вище навантаження та процеси, які охоплюють сучасну соціальну реальність, висувають нові вимоги до зайнятих у різних сферах суспільного життя людей, це стосується політики, економіки (бізнесу), культури, освіти. Тому, щоб бути успішним у певній сфері зайнятості, потрібно вміти генерувати ідеї, і не просто ідеї, а ті, які матимуть цінність як для окремої людини, так і для організації загалом. Отже, креативність стає маркером успішності сучасної людини, особливо у сфері соціономічних професій, де основна схема взаємодії реалізується крізь призму «людина-людина», а без здібності дивергентного мислення та креативності зберігати свою успішність у професійній сфері майже неможливо [3, с. 45].

Для успішної професійної реалізації та якісного професійного становлення осіб соціономічних професій необхідно розвивати креативність як одну з найважливіших компетенцій професійної діяльності. На думку Н. Серебровської та І. Кочергіної, сьогодні фахівцеві соціономічної професії необхідно не вбудовуватись у простір, а опановувати його через трансформацію. Професійний соціономічний простір передбачає прояв соціальної творчості спеціаліста, що забезпечується особливою компетенцією – креативністю [4, с. 38].

Оскільки вища освіта стоїть перед непростими викликами вибору свого майбутнього, необхідно чітко подавати зазначені зміни та дотримуватися певних стратегій. До цих стратегій, що сприяють розвитку творчості майбутніх педагогів, ми зараховуємо:

1) створення в університеті розвивального креативного середовища, яке сприятиме максимальному розкриттю особистості студента;

2) сприяння рефлексивному зверненню студентів до себе та затвердженню програми власного саморозвитку й самоствердження;

3) повне та поглиблене занурення кожного студента в навчальну діяльність, зацікавлення шляхом побудови перспектив розвитку в майбутньому;

4) формування досвіду активної самоосвітньої діяльності.

Реалізація цих стратегій залежить від процесу формування готовності майбутніх учителів до впровадження сучасних креативних педагогічних технологій. Щоб педагогічні кадри були готові до професійної діяльності, потрібно якомога раніше ознайомити майбутніх фахівців з особливостями реальної педагогічної діяльності загалом та з вимогами до навчально-виховного процесу сучасної школи [7, с. 38].

Отже, одним із пріоритетних напрямів у професійно-педагогічній підготовці майбутніх вчителів ми вважаємо вдосконалення їхньої готовності як до професійної діяльності загалом, так і до впровадження особистісно орієнтованих технологій для розвитку творчого мислення школярів.

Ми переконані, що першочерговим завданням сучасного закладу вищої освіти є формування досвіду креативної діяльності, який має здійснюватися шляхом реалізації кількох напрямів: проєктування, планування, спеціальний відбір креативних технологій, щоб максимально сприяти розвитку креативних якостей студента [8, с. 65]. З позицій діяльнісного підходу підготовка майбутнього вчителя до розвитку творчого мислення школярів передбачає таку форму активності студента, за якої він досягає свідомо поставлених цілей, що виникають унаслідок виникнення певних потреб особистості [6].

Уважаємо, що концептуальні положення підготовки майбутніх вчителів до розвитку творчого мислення у школярів мають своєю основою системно-функціональну теорію професійного становлення особистості. Отже, професійне становлення вчителя зумовлене особливостями його майбутньої професії – провадженням навчально-виховної діяльності в процесі викладання майже всіх предметів курсу школи.

Наш час дедалі більше вимагає яскравої особистості майбутнього педагога, який, окрім досконалого володіння своїм навчальним предметом, глибоко володіє здобутками наук про людину та закономірності її розвитку, новими педагогічними технологіями й мистецтвом спілкування. Справжнє покликання вчителя – бути носієм накопичених культурою новітніх загальнолюдських цінностей – реалізовано через усебічне знання національних, культурних, історичних традицій

свого народу, адже він покликаний виховати творчу, всебічно розвинену та компетентну особистість [8].

Модель творчо підготовленого майбутнього педагога передбачає певні параметри: всебічно вихований, психологічно та методично ерудований, з міцно сформованими професійними вміннями, з яскраво вираженою педагогічною спрямованістю, з розвиненим дидактично-методичним мисленням. Це фахівець із вираженням індивідуально-креативним стилем роботи. До зазначених параметрів варто зарахувати найважливіші риси педагогічної креативності майбутнього вчителя: високий рівень соціальної та моральної свідомості; пошуково-проблемний стиль мислення; розвинуті інтелектуально-логічні здібності (уміння аналізувати, обґрунтовувати, пояснювати, виділяти головне тощо); проблемне бачення; творчу фантазію, розвинену уяву; специфічні риси особистості (сміливість, готовність до ризику, цілеспрямованість, допитливість, самостійність, наполегливість, ентузіазм); специфічні провідні мотиви (необхідність реалізувати своє «Я», бажання бути визнаним, творчий інтерес, захопленість творчим процесом, прагнення досягти найбільшої результативності в конкретних умовах праці); комунікативні можливості; здатність до самоврядування; високий рівень загальної культури.

Зазначимо, що креативне освітнє середовище характеризується управлінням навчальною діяльністю, до складу якої входять логічні та евристичні засоби пізнання, репродуктивні й творчі методи. Багатофакторність умов, від яких залежить успішність навчання, зумовлює необхідність залучати прогресивні методи й технології.

З метою підвищення якості університетської освіти та переходу на креативні технології сьогодні для ЗВО є актуальним створення спеціальних аудиторій та залів бібліотек з відкритим доступом, з єдиною навчально-інформаційною мережею, що допомагає отримувати навчальну інформацію в різних формах, що дає змогу зрушити внутрішню мотивацію студента, інтерес до навчального предмета, розкриває креативні якості та фантазію суб'єкта освіти. Ми розглядаємо інтерактивне навчання як один із видів навчання, що сприяє креативному розвитку особистості майбутнього вчителя. Так, сутність навчального процесу в умовах інтерактивного навчання полягає в тому, що навчання здійснюється в процесі постійної, активної, позитивної взаємодії всіх учасників навчального процесу. Відбувається колективне, групове, індивідуальне навчання та навчання співпраці. І викладач, і студент є рівноправними суб'єктами навчання.

Система підготовки майбутніх вчителів розвивається та функціонує під впливом певних чинників, що забезпечують, зокрема, різні аспекти й вектори її ціліс-

ності. Так, одним із таких векторів є сама цілісна діяльність майбутнього вчителя з організації інтерактивної технології, що містить взаємозалежні елементи, кожен з яких певною мірою самостійний, має специфічне призначення та інтегративно входить у загальну систему професійної діяльності вчителя.

Серед чинників ми виокремлюємо такі: рівень готовності студентів – майбутніх учителів – до сприйняття нової творчої технології; готовність викладачів закладів вищої освіти до опанування нової технології та передавання знань студентам; готовність викладачів та студентів до креативної взаємодіяльності в навчальному процесі; облік дидактико-методичних аспектів управління навчальним процесом та особливостей його організації під час підготовки майбутніх учителів до застосування інноваційних креативних технологій у їхній професійній діяльності.

Досвідчені викладачі успішно використовують такі прийоми та методи креативної технології, які можна застосовувати на заняттях для того, щоб підвищити творчу й пізнавальну активність студентів: нестандартні прийоми педагогічної техніки – інтелектуальна аеробіка (загадки, завдання на логіку та гнучкість мислення); літературна словотворчість (студентам пропонується буквально за хвилину продовжити фразу, написати вірші); педагогічний диктант (наприклад, знання педагогічних термінів); перегляд та аналіз способу взаємодії в процесі реалізації креативної технології.

Висновки. Отже, креативна педагогічна технологія – це й алгоритм для діяльності, і процес творчої діяльності педагога та студента. У саме поняття творчої діяльності ми вкладаємо індивідуальні здібності та можливості, рівень підготовленості до творчості, самоповагу, активне усвідомлення себе в соціальній та духовній культурі, що визначає вибір цілей, добір матеріалу.

Формування креативної особистості в процесі професійного становлення майбутнього вчителя, підготовка його до педагогічної творчості – це проблема, розв'язання якої на сьогоднішній день продовжується. Узагальнений досвід та спостереження свідчать про те, що процес формування педагогічної творчості в майбутніх учителів не призведе до ефективних наслідків, якщо не буде передбачено його органічну єдність зі становленням креативної особистості, формуванням уміння сприймати педагогічну діяльність як творчий процес.

Отже, зауважимо, що креативна особистість майбутнього педагога, безсумнівно, є сьогодні одним із цільових орієнтирів на шляху професійного становлення, що сприяють виявленню творчої активності учня та розвитку його як цілісної інтегральної особистості, здатної жити й працювати в умовах відкритого європейського простору.

Література:

1. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. *Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі*. Житомир : Вид-во ім. І.Франка, 2012. С. 14–41.
2. Балахтар В. В. Креативний потенціал як показник професійного становлення фахівців з соціальної роботи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон : Гельватика, 2018. № 4, 167–171.

3. Гаваші С. Й., Лалакулич М. М. Креативність як умова самореалізації фахівця. *Проблеми сучасної психології*, 2013. № 21, 57–68.
4. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання, 1999. 36 с.
5. Павленко В. В. Креативність особистості як фактор інноваційного розвитку суспільства. Житомир : ФО-П Левковець Н. М., 2018. 154 с.
6. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. Київ : ТОВ Філ-студія, 2006. 320 с.
7. Сисоева С. О. Підготовка вчителя до формування творчої особистості учня. Київ : Поліграфкнига, 2006. 406 с.
8. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. 628 с.

References:

1. Antonova, O. Ye. (2012). *Sutnist poniattia kreatyvnosti: problemy ta poshuky* [The essence of the concept of creativity: problems and searches]. *Teoretychni i prykladni aspekty rozvytku kreatyvnoi osvity u vyshchii shkoli*. Zhytomyr: Vyd-vo im. I.Franka. Pp.14–41. [in Ukrainian].
2. Balakhtar, V. V. (2018). *Kreatyvnyi potentsial yak pokaznyk profesiinoho stanovlennia fakhivtsiv z sotsialnoi roboty* [Creative potential as an indicator of professional development of social work specialists]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Psykholohichni nauky*. Kherson : Helvatyka, 4, Pp. 167–171. [in Ukrainian].
3. Havashi, S. Y., Lalakulich, M. M. (2013). *Kreatyvnist yak umova samorealizatsii fakhivtsia* [Creativity as a condition for self-realization of a specialist]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 21, Pp. 57–68. [in Ukrainian].
4. Moliako, V. O. (1999). *Psykhologichna hotovnist do tvorchoi pratsi* [Psychological readiness for creative work]. Kyiv : Znannia, 36 p. [in Ukrainian].
5. Pavlenko, V. V. (2018). *Kreatyvnist osobystosti yak faktor innovatsiinoho rozvytku suspilstva* [Individual creativity as a factor of innovative development of society]. Zhytomyr : FO-P Levkovets N. M., 154 p. [in Ukrainian].
6. Podoliak, L. H., Yurchenko, V. I. (2006). *Psykhologhiia vyshchoi shkoly* [Higher school psychology]. Kyiv : TOV Fil-studiia, 320 p. [in Ukrainian].
7. Sysoieva, S. O. (2006). *Pidhotovka vchytelia do formuvannia tvorchoi osobystosti uchnia* [Teacher preparation for the formation of the student's creative personality]. Kyiv : Polihrafknyha, 406 p. [in Ukrainian].
8. Turkot, T. I. (2011). *Pedahohika vyshchoi shkoly: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Higher school pedagogy: a study guide for students of higher educational institutions]. Kyiv : Kondor, 628 p. [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ УСКЛАДНЕНОГО СПІЛКУВАННЯ В СТУДЕНТІВ

Єрмакова Наталія Олександрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка,

ORCID ID: 0000-0001-6163-8313

У статті розкриваються особливості ускладненого спілкування. Розглядається його структура, чинники, різновиди (деструктивне, дефектне, дефіцитне), показники вимірювання та рівні. Ускладнене спілкування визначено як комунікацію, що характеризується зниженням рівнем усвідомленості труднощів у спілкуванні, зменшенням спроб пошуку самостійного виходу з ускладнень, які виникли, деструктивними змінами поведінки партнерів. Подаються результати проведеного теоретико-емпіричного аналізу проблеми.

Методами діагностики досліджуваного психологічного явища були стандартизовані методики: «КОЗ-2» В. В. Синявського – Б. А. Федоришина; «Діагностика тривожності» Ч. Спілберґера – Ю. Л. Ханіна; «Діагностика оцінки самоконтролю у спілкуванні» М. Снайдера, «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна.

Під час емпіричного дослідження рівневої динаміки ускладненого спілкування в студентів ми визначили переважання середнього рівня сформованості комунікативних навичок, що є свідченням ускладненості спілкування. Досліджуючи емпатію як емоційний компонент прояву ускладненого спілкування, ми виявили, що низький рівень емпатії та самоконтролю переважає в респондентів з несформованими комунікативними навичками. Аналізуючи самоконтроль у спілкуванні як поведінковий компонент прояву ускладненого спілкування, ми виявили переважання низького рівня його прояву в студентів з низьким та середнім рівнем сформованості комунікативних навичок. Серед студентів з високим і середнім рівнем прояву ускладненого спілкування дві третини респондентів мають високий рівень особистісної тривожності.

Виявлені під час дослідження тенденції вказують на важливість проведення своєчасної корекційної роботи зі студентами з метою зниження проявів ускладненості в спілкуванні. Розробка ефективних психокорекційних стратегій, спрямованих на оптимізацію ускладненого спілкування у студентів, є перспективним напрямом роботи в цьому напрямі.

Ключові слова: ускладнене спілкування, деструктивне, дефектне, дефіцитне спілкування, комунікативні навички, тривожність, емпатія, самоконтроль у спілкуванні.

Yermakova Nataliia. Features of the manifestations of complicated communication among students

The article reveals the features of complicated communication. Its structure, factors, varieties (destructive, defective, deficient), measurement indicators and levels are considered. Complicated communication is defined as communication characterized by a reduced level of awareness of difficulties in communication, a decrease in attempts to find an independent way out of complications that have arisen, and destructive changes in the behavior of partners. The results of the theoretical and empirical analysis of the problem are presented.

The methods of diagnosis of the studied psychological phenomenon were standardized methods: "KOZ-2" by V. V. Sinyavskiy – B. A. Fedoryshyn; "Diagnosis of anxiety" by Ch. Spielberger – Yu. L. Khanin; "Diagnostics of assessment of self-control in communication" by M. Snyder; "Scale of emotional response" by A. Mehrabyan and N. Epshtein.

During the conducted empirical study of the dynamics of the level of complicated communication among students, we determined the predominance of the average level of formation of communication skills, which indicates the presence of difficulties in communication. Investigating empathy as an emotional component of complicated communication, we found that low levels of empathy and self-control prevail in respondents with underdeveloped communication skills. Analyzing self-control in communication as a behavioral component of the manifestation of complicated communication, we found a predominance of a low level of its manifestation in students with a low and average level of communication skills. Among students with high and medium levels of communication difficulties, two-thirds of respondents have a high level of personal anxiety.

The revealed trends indicate the need for differentiated psychocorrective work with students, aimed at reducing the manifestations of complicated in communication. The development of effective psychocorrective strategies aimed at optimizing complicated communication among students is a promising direction of work in this direction.

Key words: complicated communication, destructive, defective, deficient communication, communication skills, anxiety, empathy, self-control in communication.

Вступ. Сучасна Україна переживає складний період політичних, економічних та соціокультурних змін, які значно впливають на способи спілкування між людьми. Війна значно посилила кризову нестабільність і як ніколи актуалізувала необхідність посилення в людей якостей, які значною мірою ґрунтуються на вмінні ефективно спілкуватися з іншими. Причини ускладненого спілкування можуть бути як зовнішніми, так і вну-

трішнього характеру. Вони не завжди цілком усвідомлюються суб'єктами комунікативного процесу. Проте якщо зовнішні комунікативні труднощі розв'язуються, наприклад, при відповідному бажанні чи узгоджених діях партнерів зі спілкування, то суб'єктивні, особистісні чинники, які утруднюють результативність процесу спілкування, викликають стан напруги, тривоги, незадоволення, дискомфорту, антипатії, негативно

впливають на самооцінку, усуваються значно важче. Оскільки ускладненість спілкування негативно відображається на всіх сферах життєдіяльності, здатності управляти власним життям, її дослідження є особливо актуальним.

Матеріали та методи. Метою статті є аналіз основних теоретичних підходів щодо дослідження особливостей ускладненого спілкування в респондентів раннього дорослого віку та викладення результатів емпіричного вивчення його проявів.

Термін «ускладнене спілкування» в психологічній літературі в широкому сенсі розуміється як усі форми спілкування, які призводять до зниження рівня усвідомленості чинників ускладнень у спілкуванні, до зменшення спроб пошуку самостійного виходу з ускладнень, які виникли, до деструктивних змін поведінки партнерів (І. В. Булах, Л. В. Долинська, Г. Є. Улунова, О. А. Лещинська, Л. П. Матяш-Заяц, В. О. Татенко, Г. О. Хомич, Н. Коупленд, Х. Джілз, Дж. Вейман та ін.). У вузькому сенсі цей термін означає незначні непорозуміння або проблеми в процесі спілкування. Ускладненнями спілкування студентів Л. О. Жданюк [1] розглядає як суб'єктивні переживання людини, пов'язані з невідповідністю актуального процесу спілкування, очікуванням від нього, так й об'єктивні труднощі, що виявляються в напруженості, перериванні процесу спілкування, відмові від його продовження.

На думку Л. В. Долинської та Г. Є. Улунової [3], суб'єкта ускладненого спілкування можна описати за допомогою таких параметрів: 1) ступінь впливу суб'єкта на підсумки спілкування (тертя, незначні збої, конфлікт); 2) ступінь усвідомлення суб'єктом наслідків своїх впливів на підсумки спілкування (усвідомлене, цілеспрямоване створення ситуації ускладненого спілкування); 3) комунікативні якості та поєднання способів і вмінь спілкуватися.

Інтерес до розробки невизначених питань ускладненого спілкування у вітчизняній психології розпочався із 70-х років ХХ ст. Останні п'ятдесят років зазначений феномен активно вивчається в Україні на всіх рівнях наукового аналізу – теоретичному, емпіричному та прикладному – у працях І. В. Булах, Л. В. Долинської, О. А. Лещинської, Г. Є. Улунової, Г. О. Хомич та ін.

Загальноприйнятою і зручною з погляду дослідження феномену ускладненого спілкування є його розподіл на такі його різновиди, як дефіцитне, дефектне та деструктивне.

Дефіцитне спілкування тісно пов'язане з поняттям *комунікативної депривації*, яка розглядається науковцями (Л. В. Долинська, Г. Є. Улунова, Г. О. Хомич та ін.) як втрата чи позбавлення можливості повноцінно задовольняти потребу в спілкуванні із соціальним середовищем унаслідок складних життєвих ситуацій. Дефіцитне спілкування, на думку Г. О. Хомич [4], проявляється як *самотність*, оскільки неможливість обмеження деструктивного спілкування і його покращення або повного припинення викликає дефіцит довірливих щирих стосунків, та *відчуженість* особистості – поступову відмову від товариського спілкування, апатію.

Порушення суб'єктності, на думку В. О. Татенка [5], виявляється в нездатності знаходити засоби, адекватні висунутій меті, неспроможності підкорювати «хочу» і «треба», недорозвиненості рефлексивності, що, зі свого боку, унеможливорює процес комунікації. При характеристиці відчуженості як об'єктивного явища акцентується від'єднаність людини, охолодження та розрив контактів з оточенням, випадіння із соціальних зв'язків. Від'єднаний суб'єкт не належить до групи, його соціальні зв'язки порушені. Відчуженість як об'єктивне явище є одним із показників ускладненого спілкування. Але причиною відчуження від людей є відчуженість як властивість особистості.

Дефектне спілкування є результатом перешкод, що створюються людиною з певними особистісними властивостями (тривожністю, нетактовністю, сором'язливістю, низькою емпатійністю) або людиною з недостатнім рівнем вмінь та навичок ефективного спілкування.

Отже, тривожність як властивість особистості, що проявляється як стійка тенденція особистості відчувати занепокоєння в різноманітних ситуаціях спілкування, є чинником виникнення ускладнень у спілкуванні. Тривожність як стан є показником наявності цих ускладнень.

Як ще один чинник дефектного спілкування можна розглянути *емпатію* особистості, що в кожній особистості має певні характеристики. У дослідженнях Г. Баррета, Д. Річардсона, К. Роджерса доведено, що на ускладненість спілкування впливають вираженість таких параметрів емпатії, як знак, спрямованість, інтенсивність, точність. Д. Х'юстон дійшов висновку, що на успішність спілкування впливає така її властивість, як обмеженість. У дослідженні Г. Є. Улунової [2] підкреслюється, що саме емпатія перетворює байдужу людину на емоційно значущу особистість, забезпечує перехід від абстрактного уявлення про людину («Інший») до значущого («Ти-образ»). Отже, такі характеристики емпатії, як знак, спрямованість, інтенсивність, точність, обмеженість, впливають на характеристику процесу спілкування, визначають ступінь його ускладненості.

Деструктивне спілкування як ще один різновид ускладненого спілкування зумовлюється такими особистісними властивостями суб'єкта, як недостатній самоконтроль у спілкуванні, конфліктність, егоїзм, а також структурою профілю темпераменту й характеру особистості, зокрема вираженістю в неї акцентуацій характеру.

Серед найбільш розповсюджених причин виникнення конфліктів і ускладнень комунікативного процесу дослідниками відзначаються індивідуально-психологічні причини, до яких належать *недостатній самоконтроль у спілкуванні* та *конфліктність* особистості, що є особистісною рисою, яка знаходить вияв в установці (свідомій або неусвідомлюваній) вирішувати всі питання через конфлікт.

Зазначені якості виявляються в специфіці взаємодії з іншими людьми. У сучасній літературі поширеними є декілька класифікацій стилів поведінки в конфлікті.

За моделлю стратегій поведінки в конфліктній ситуації К. Томаса та Р. Кілмена, конфліктна особистість, імовірно, віддаватиме перевагу стратегії суперництва порівняно з іншими стратегіями – співробітництва, поступки, уникнення та компромісу. За класифікацією моделей поведінки особистості на конструктивну, конформну та деструктивну, конфліктна людина, імовірно, виявлятиме недостатній самоконтроль у спілкуванні й стійку схильність до деструктивної моделі спілкування внаслідок неспроможності її носія знаходити конструктивні виходи з конфліктних ситуацій спілкування.

Отже, теоретичний аналіз дає змогу представити дефіцитне, дефектне та деструктивне спілкування як основні різновиди ускладненого спілкування. Вони є результатом впливу особистісних властивостей суб'єктів спілкування або наслідком відсутності комунікативних умінь та навичок. Знання їх особливостей і критеріїв прояву, основних чинників, які призводять до їх виникнення та загострення, сприятимуть ефективній роботі психолога з діагностики, профілактики та корекції зазначеного психологічного феномену. Зазначені різновиди ми врахували при плануванні та проведенні експериментального дослідження.

Результати дослідження. В експериментальному дослідженні вивчення особливостей ускладненого спілкування брали участь студенти різних спеціальностей СумДПУ імені А. С. Макаренка, перших-четвертих курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, загальною кількістю 89 осіб. Дослідження проводилось упродовж 2022/2023 навчального року.

З метою виявлення загального рівня ускладненого спілкування в респондентів нами спочатку було

реалізовано дослідження рівня їхніх комунікативних здібностей за методикою «КОЗ-2» В. В. Синявського – Б. А. Федоришина. Додатково для вивчення взаємозв'язку цього феномену з такими особистісними якостями, як емпатія, самоконтроль у спілкуванні, тривожність у досліджуваних, використовували такі методики: «Діагностика тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, «Діагностика оцінки самоконтролю у спілкуванні» М. Снайдера, «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна та Н. Епштейна.

Вивчення особливостей ускладненого спілкування проведено у два етапи. На першому етапі ми досліджували рівневу динаміку ускладненого спілкування. Кількісні результати аналізу загального рівня ускладненого спілкування в дорослих за методикою «КОЗ-2» В. В. Синявського – Б. А. Федоришина, наведені в таблиці 1 та в діаграмі (рис. 1.)

Низький рівень ускладненості спілкування. Характерний для 39 % респондентів. Ці досліджувані в ситуації спілкування почуваються комфортно, у новій обстановці не розгублюються, проявляють ініціативу, здатні приймати рішення в нестандартних складних ситуаціях, допомагають близьким і друзям, якщо їх спілкування ускладнюється, прагнуть до розширення власного кола спілкування.

Середній рівень ускладненості спілкування. Характерний для 23 % респондентів. Ці досліджувані доволі успішно контактують з іншими, без особливих проблем обстоюють власну думку, однак їхній комунікативний потенціал відрізняється низькою стійкістю й вимагає розвитку.

Високий рівень ускладненості спілкування. Характерний для 38 % респондентів. Цим досліджуваним

Таблиця 1

Особливості прояву ускладненого спілкування у студентів (за методикою В. В. Синявського – Б. А. Федоришина) N=89

Рівні	Абс.	%
Високий	34	38
Середній	20	23
Низький	35	39

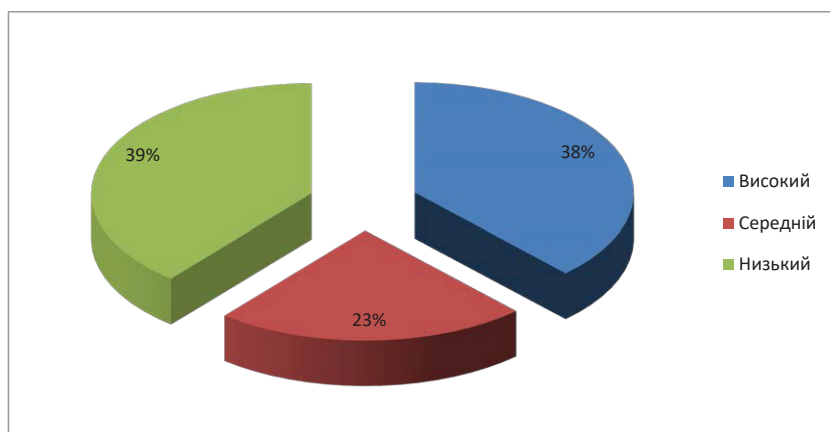


Рис. 1. Особливості рівнів прояву ускладненого спілкування в студентів (у відсотках)

краще проводити час наодинці або незначної кількості перевірених людей, з якими їм комфортно; у ситуації спілкування поведуться скуто, самотійно рідко виявляють ініціативу, їм важко встановлювати контакти й обстоювати власну думку, вони уникають самотійного ухвалення рішень під час спілкування, важко переживають образи.

Отже, з'ясувалося, що більш ніж у половини досліджуваних респондентів – 61 % (54 досліджуваних) – домінують незбалансовані середній та низький рівні сформованості комунікативних навичок, що є свідченням ускладненості спілкування.

На другому етапі нашого емпіричного дослідження ми вивчили особливості взаємозв'язку ускладненого спілкування студентів з такими особистісними якостями, як емпатія, тривожність, самоконтроль у спілкуванні.

Кількісні результати аналізу взаємозв'язку ускладненого спілкування з емпатією в студентів наведено в таблиці 2 та діаграмі (рис. 2).

Низький рівень емпатії. Характерний для 76 % респондентів, у яких наявні ускладнення в спілкуванні. Ці досліджувані некомфортно почуваються у великих компаніях; через низьку здатність до розуміння емоційних проявів та вчинків інших людей їм важко встановлювати контакти з іншими. Вони набагато продуктивніші в індивідуальній роботі.

Середній рівень емпатії. Характерний для 24 % респондентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування. Цим досліджуваним

важко прогнозувати розвиток відносин між людьми в ситуаціях спілкування, незважаючи на те, що в міжособистісних стосунках вони більше довіряють вчинкам інших людей і добре контролюють власні емоції.

Високий рівень емпатії. Взагалі відсутній у респондентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування.

Отже, у більшості осіб з високим і середнім рівнем ускладненого спілкування переважає низький рівень розвитку емпатії.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем ускладненого спілкування та емпатії дорослих ми використовували програму SPSS Statistics 17.0. Між показниками ускладненого спілкування та емпатії спостерігається достовірний прямо пропорційний зв'язок за коефіцієнтом Пірсона ($p = 0,018$). Отримані результати дають змогу стверджувати, що високий і середній рівні ускладненого спілкування негативно позначаються на емпатії: чим більше виражене ускладнене спілкування, тим нижчий рівень емпатії, і навпаки.

Кількісні результати аналізу взаємозв'язку ускладненого спілкування із самоконтролем у спілкуванні в дорослих за методикою «Діагностика оцінки самоконтролю у спілкуванні» М. Снайдера наведені в таблиці 3 та в діаграмі (рис. 3).

Низький рівень самоконтролю в спілкуванні характерний для 48 % респондентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування. Незважаючи на те що ці досліджувані здатні до щирого саморозкриття в ситуації спілкування, вони не вважа-

Таблиця 2

Особливості прояву емпатії в студентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування (за методикою А. Меграбяна, Н. Епштейна) N=54

Рівні	Абс.	%
Високий	0	0
Середній	13	24
Низький	41	76

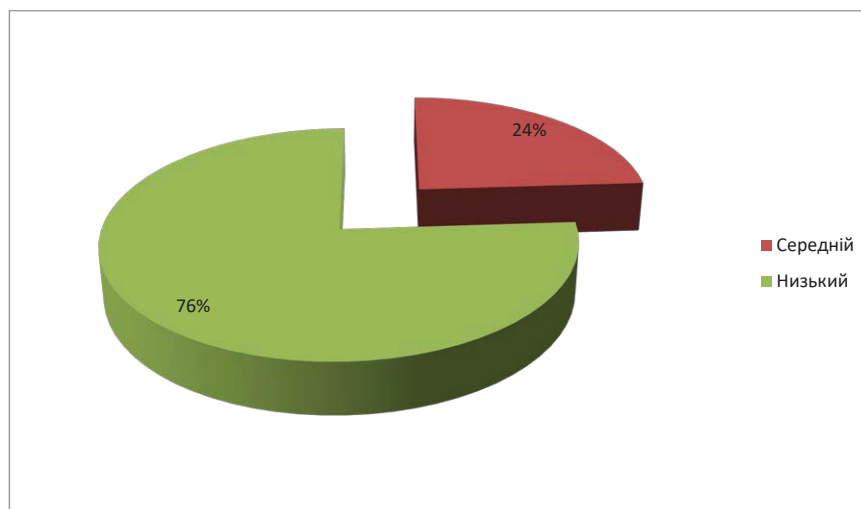


Рис. 2. Особливості рівнів прояву емпатії в студентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування (у відсотках)

ють за потрібне змінюватися залежно від ситуації. Така прямолінійність і негнучкість робить їх «незручними» співрозмовниками.

Середній рівень самоконтролю в спілкуванні притаманний 37 % досліджуваних, у яких наявні ускладнення в спілкуванні. Ці респонденти є відвертими, але недостатньо стримані у власних емоційних проявах, що певною мірою робить їх не дуже бажаними партнерами спілкування для інших.

Високий рівень самоконтролю в спілкуванні характерний лише для 15 % респондентів з ускладненнями в спілкуванні. Ці досліджувані легко входять у ситуацію спілкування, гнучко реагують на будь-які зміни, добре розуміють і передбачають враження, які вони справляють на співрозмовників.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем ускладненого спілкування та самоконтролем у спілкуванні дорослих ми використовували програму SPSS Statistics 17.0. Між показниками ускладненого спілкування та самоконтролем у спілкуванні спостерігається достовірний прямо пропорційний зв'язок ($p = 0,018$, за коефіцієнтом кореляції Пірсона). Отримані результати дають змогу стверджувати, що високий і середній рівень ускладненого спілкування негативно корелюють з високим рівнем самоконтролю в спілкуванні.

Кількісні результати аналізу взаємозв'язку ускладненого спілкування з особистісною тривожністю в студентів за методикою «Діагностика тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна наведено в таблиці 4 та в діаграмі (рис. 4). Виявилось, що у 78 % студентів

Таблиця 3

Особливості прояву самоконтролю в спілкуванні у студентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування (за методикою М. Снайдера) N=54

Рівні	Абс.	%
Високий	8	15
Середній	20	37
Низький	26	48

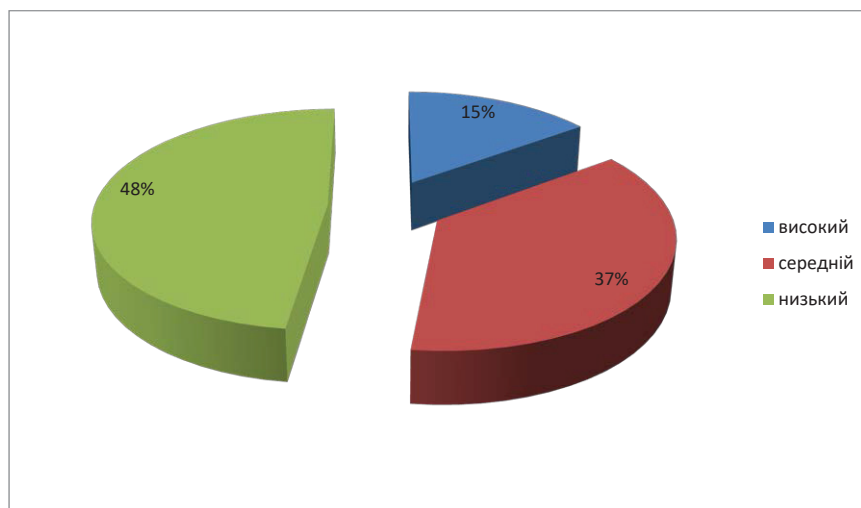


Рис. 3. Особливості рівнів прояву самоконтролю в спілкуванні в студентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування (у відсотках)

з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування домінує високий рівень прояву особистісної тривожності. Середній рівень її прояву характерний для 18 % респондентів. Лише у 2 % зазначених респондентів відзначається низький рівень особистісної тривожності. Переважання високого рівня тривожності в досліджуваних з ускладненим спілкуванням характеризує їх як схильних до виникнення стану тривоги в ситуаціях оцінки і за найменших проблемних ситуацій. Це може призводити до того, що вони перебільшують значущість конфліктної ситуації й можуть вирішити, що виходу з неї немає.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем усклад-

неного спілкування та тривожності дорослих ми використовували програму SPSS Statistics 17.0. Між показниками ускладненого спілкування та емпатії спостерігається достовірний прямо пропорційний зв'язок ($p = 0,66$). Отримані результати дають змогу стверджувати: чим вищий рівень ускладненого спілкування, тим вищий рівень тривожності.

Отже, результати, отримані в цьому дослідженні, свідчать про взаємозв'язок ускладненого спілкування в студентів з такими якостями, як емпатія, самоконтроль у спілкуванні, тривожність. Ми виявили таку закономірність: студенти із середнім і високим рівнем ускладненого спілкування мають переважно низький

Особливості прояву особистісної тривожності в студентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування (за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна) N=54

Рівні	Абс.	%
Високий	42	78
Середній	10	18
Низький	2	4

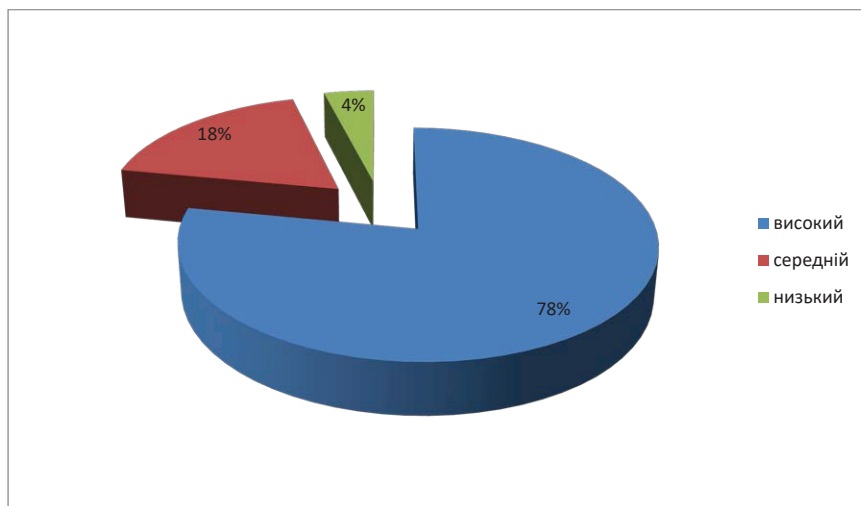


Рис. 4. Особливості прояву рівнів особистісної тривожності в студентів з переважанням середнього й високого рівнів ускладненого спілкування (у %)

рівень розвитку емпатії, середній і низький рівень розвитку самоконтролю в спілкуванні, високий рівень особистісної тривожності.

Висновки. Результати нашого дослідження вказують, що загалом феномен ускладненого спілкування в студентів пов'язаний з такими особистісними феноменами, як емпатія, тривожність, самоконтроль у спілкуванні. З'ясувалося, що в більшій половині досліджуваних респондентів домінують незбалансовані середній та низький рівні сформованості комунікативних навичок, що є свідченням ускладненості спілкування.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено такі статистично достовірні зв'язки ($r = 0,66$, за коефіцієнтом Пірсона, на рівні статистичної значущості $0,01$): 1) у більшості студентів з високим

і середнім рівнем ускладненого спілкування переважає низький рівень розвитку емпатії; 2) три чверті студентів з високим рівнем ускладненого спілкування мають високий рівень тривожності; 3) половина студентів з високим рівнем прояву ускладненого спілкування має низький рівень розвитку самоконтролю в спілкуванні, третина перебуває на середньому незгодженому.

Виявлені тенденції свідчать про необхідність диференційованої психокорекційної роботи зі студентами зі зниження виявів ускладненості спілкування через підсилення в них таких його особистісних чинників, як емпатія і самоконтроль у спілкуванні та зменшення тривожності. Перспективою наших подальших наукових пошуків є розробка ефективної системи психокорекційних засобів, спрямованих на зниження ускладненості спілкування в студентів.

Література:

1. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2017. Вип. 4–5. С. 28–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6 (дата звернення: 24.03.2024)
2. Улунова Г. Є. Психологія ускладненого спілкування в професійних колективах : навч.-метод. посіб. для слухачів центрів перепідготовки та підвищення кваліфікації. Суми : Нота bene, 2015. 188 с.
3. Долинська Л. В., Улунова Г. Є. Ускладнене спілкування в учнів шкіл-інтернатів : навчально-методичний посібник. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. 119 с.
4. Хомич Г. О. Невротичні зрушення у дітей як наслідок переживання тривалої соціально-психологічної дери-вації. *Гуманітарний вісник*. Переяслав-Хмельницький ДП імені Г. С. Сковороди. 2001. Вип. 2. С. 139–146.
5. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинковий підхід як форма соціально- психологічного мислення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39. С. 27–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2017_39_4 (дата звернення: 24.03.2024)

References:

1. Zhdanyuk, L. O. (2017) Sotsial'no-psykholohichni osoblyvosti students'koho viku [Social and psychological features of the student age]. *Visnyk pislyadyploorno-y osvity. Seriya: Sotsial'ni ta povedinkovi nauky*. Vyp. 4–5. P. 28–40. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2017_4-5_6 (data zvernennya: 03.02.2023) [in Ukrainian]
2. Ulunova, H.YE. (2015) Psykholohiya uskladnenoho spilkuvannya v profesiynykh kolektyvakh: navch.-metod. posib. dlya slukhachiv tsentriv perepidhotovky ta pidvyshchennya kvalifikatsiyi [Psychology of complicated communication in professional teams]. Sumy: Nota bene. 188 p. [in Ukrainian]
3. Dolyns'ka, L.V., Ulunova, H.YE. (2005) Uskladnene spilkuvannya v uchniv shkil-internativ: navchal'no-metodychnyy posibnyk [Complicated communication among students of boarding schools]. K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova. 119 p. [in Ukrainian]
4. Khomych, H.O. (2001) Nevrotychni zrushennya u ditey yak naslidok perezhyvannya tryvaloyi sotsial'no-psykholohichnoyi deprivatsiyi. [Neurotic changes in children as a result of experiencing long-term social and psychological deprivation]. *Humanitarnyy visnyk. Pereyaslav-Khmel'nyts'kyi DPI imeni H.S. Skovorody*. Vyp. 2. P. 139–146. [in Ukrainian]
5. Tatenko, V. O. (2017) Sub'yektno-vchynkovyy pidkhid yak forma sotsial'no-psykholohichnoho myslennya [The subject-action approach as a form of social-psychological thinking]. *Naukovi studiyi iz sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi*. Vyp. 39. S. 27–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2017_39_4 (data zvernennya: 24.03.2024) [in Ukrainian].

СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ ТА ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Забаровська Світлана Миколаївна,

аспірантка

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя,

викладачка

ДПТНЗ «Сновське вище професійне училище лісового господарства»

ORCID ID: 0000-0002-4642-1172

У статті розкрито питання про розуміння поняття «емоційна компетентність особистості» в сучасній психології. Здійснено огляд відомих концепцій емоційної компетентності, зокрема, зарубіжних і українських дослідників К. Саарні, Д. Гоулмана, В. В. Зарицької, В. М. Борисенко, О. О. Лазуренко, О. А. Льошенко, Я. М. Раєвської, О. П. Солякової та ін. Проаналізовано відмінність поняття емоційної компетентності й близького за значенням поняття емоційного інтелекту, визначено їх взаємозв'язок. Зазначається, що емоційна компетентність базується на емоційному інтелекті, але є набутим утворенням, яке формується під впливом соціокультурного оточення. Розглянуто уявлення науковців про базові компоненти в конструкті емоційної компетентності: рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію, що утворюють чотири функціональні блоки: поведінковий, когнітивний, інтраперсональний та інтерперсональний.

Надається авторське розуміння поняття «емоційна компетентність», яке ґрунтується на аналізі більш загального поняття «компетентність». Емоційну компетентність пропонується розуміти як інтегральну характеристику особистості. Теоретично обґрунтовуються ключові компоненти емоційної компетентності, як-от знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки, що стосуються емоційної сфери особистості. Перераховані компоненти згруповано в три блоки: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Зазначається, що складові компоненти емоційної компетентності можуть існувати та виявлятися двовекторно: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

Наголошено на вагомому значенні емоційної компетентності в підтриманні психічного здоров'я й психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: особистість, емоційна сфера, емоційний інтелект, компетентність, емоційна компетентність.

Zabarovska Svitlana. The essence of the concept and the main components of emotional competence of a personality

The article deals with the issue of understanding the concept of "emotional competence of a personality" in modern psychology. A review of the well-known concepts of emotional competence, in particular, foreign and Ukrainian researchers K. Saarni, D. Goleman, V. V. Zarytska, V. M. Borisenko, O. O. Lazurenko, O. A. Leshenko, Y. M. Raevska, O. P. Soliakova and others, is carried out. The author analyzes the difference between the concept of emotional competence and the concept of emotional intelligence, which is close in meaning, and determines their relationship. It is noted that emotional competence is based on emotional intelligence, but is an acquired formation that is formed under the influence of the socio-cultural environment. The author considers the ideas of scientists about the basic components in the construct of emotional competence: reflection, self-regulation, regulation of relationships and empathy, which form four functional blocks – behavioral, cognitive, intrapersonal and interpersonal.

The author's understanding of the concept of «emotional competence» is presented, which is based on the analysis of the more general concept of «competence». Emotional competence is proposed to be understood as an integral characteristic of a personality. The key components of emotional competence are theoretically substantiated, such as knowledge, skills, experience, values and attitudes related to the emotional sphere of a personality. The listed components are grouped into three blocks: cognitive (knowledge), activity (skills and abilities) and personal (experience, attitudes, values). It is noted that the constituent components of emotional competence can exist and be manifested in two directions: intrapsychologically (directed to oneself) and interpsychologically (directed to others).

The author emphasizes the importance of emotional competence in maintaining mental health and psychological well-being of the individual.

Key words: personality, emotional sphere, emotional intelligence, competence, emotional competence.

Вступ. Емоційна сфера особистості належить сьогодні до однієї з найбільш актуальних дослідницьких проблем як у теоретичному, так і в емпіричному аспектах. Активізувалися дослідження так званих складних вищих емоційних особливостей особистості, зокрема, вивчаються інтегративні явища – емоційний інтелект та емоційна компетентність. Як самостійне поняття, емоційна компетентність особистості викристалізовується на основі багаторічного вивчення категорії «емоційний інтелект».

Зокрема, до вивчення поняття емоційного інтелекту зверталася низка зарубіжних і вітчизняних науковців: Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Н. В. Коврига, Дж. Майер, Н. В. Назарук, Е. Л. Носенко, К. В. Петрідес, П. Саловей, Е. Фернехман, О. Я. Чебікін, М. М. Шпак та ін. Останніми роками значно зросла увага дослідників до поняття «емоційна компетентність», емпірично доводиться визначальне значення цього інтегративного утворення в підтриманні психічного здоров'я й пси-

хологічного благополуччя людини (Р. Р. Шарма [19], І. Коцу, К. Лейс, П. Фоссіон [15], Дж. Чіаррокі, Г. Скотт [14] та ін.).

Однак у психології сьогодні склалася ситуація невизначеності щодо ототожнення / розмежування цих двох понять, їх дефініції та методичних засад діагностування і формування.

Метою статті є характеристика наявних концепцій емоційної компетентності, уточнення цього поняття, визначення його складових компонентів.

Дослідження здійснювалося за допомогою теоретичних **методів**: аналіз наукових джерел кола досліджуваної проблеми; категоріальний та порівняльний аналіз дефініцій і теоретичних концепцій; порівняння, систематизація та узагальнення даних, отриманих у результаті аналізу наукових джерел.

Результати. У зарубіжних дослідженнях емоційного інтелекту поряд з поняттям «emotional intelligence» застосовуються іншомовні поняття «ability», «capacity» або «competence». Часто ці терміни перекладають як «здібність», однак їх семантичне значення відмінне. Так, поняття «abilities» означає потенційні можливості, здібності, «capacities» – розумові здібності в поєднанні з потенціалом людини, «competence» – компетентність. Тому застосування того чи того поняття вказуватиме на різні акценти в розумінні його сутності. Зокрема, у сучасній вітчизняній психології з'явилося розуміння відмінності емоційної компетентності й емоційного інтелекту, хоч іноді ці поняття продовжують ототожнювати. Серед дослідників емоційної компетентності немає однозначного розуміння сутності цього поняття, її структури, а також факторів, які визначають її розвиток.

Дослідження феномену «емоційна компетентність» дає змогу виокремити його специфічні особливості і свою структуру, хоч він і базується певним чином на сформованості емоційного інтелекту.

Зокрема, поряд з дослідженнями емоційного інтелекту в 1990 році К. Саарні [17; 18] вводить термін «емоційна компетентність», яку розглядає як єдність трьох аспектів: «Я-ідентичності», морального почуття та історії розвитку. К. Саарні розглядає її як поєднання 8 видів здібностей чи вмінь: усвідомлення власних емоцій, здатність розрізняти та розуміти емоції інших, здатність використовувати словниковий запас емоцій та експресії, здатність до емпатичної участі, здатність відрізняти суб'єктивне емоційне переживання від зовнішнього вираження емоцій, адаптивне подолання негативних емоцій і тривожних обставин, усвідомлення емоційного спілкування в стосунках, здатність до емоційної самоефективності.

Емоційна компетентність, на думку К. Саарні [18], це демонстрація самоефективності в соціальних транзакціях, що викликають емоції. Результатом розвитку емоційної компетентності буде здатність керувати своїми здібностями, висока самооцінка та життєздатність при стресах. «Важливі наслідки емоційної компетентності, – пише Саарні, – це відчуття суб'єктивного благополуччя та адаптивної стійкості перед обличчям майбутніх стресових обставин» [18, с. 12].

На думку М. Баклі, К. Саарні [17], відмінність емоційного інтелекту від емоційної компетентності полягає в тому, що вона містить уміння, необхідні для успішної адаптації й подолання в межах безпосереднього соціального оточення. При цьому акцент робиться не на мисленнєвих здібностях, а на адаптивному функціонуванні. Якщо рівень емоційного інтелекту детермінований спадковими факторами, то емоційна компетентність формується під впливом соціокультурного оточення. Тобто емоційні компетенції є соціалізованими, сформованими під впливом соціального оточення здібностями емоційного інтелекту. На практиці важко відділити вроджені компоненти здібностей емоційного інтелекту від набутих компетенцій у сфері розуміння та управління емоціями, вважається, що демаркаційна лінія проходить у континуумі «здібності – знання».

Американський дослідник Д. Гоулман [3] у 1990-х роках синонімічно до поняття «емоційний інтелект» почав використовувати термін «емоційна компетентність». Він зазначав, що «тоді як емоційний інтелект визначає потенційну здатність людини опанувати основи самовладання тощо, емоційна компетенція показує, яку частину своїх можливостей людині вдалося опанувати на такому рівні, щоб розширити вміння, необхідні для виконання своєї роботи. ...емоційні компетенції — це набуті вміння» [3, с. 18]. На його думку, емоційна компетентність має два основні складники: особиста компетентність (сюди входять розуміння себе, саморегуляція і мотивація) і соціальна компетентність (охоплює емпатію й соціальні навички). Він виокремлював такі компоненти: розуміння себе, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички.

Емоційну компетентність українські вчені В. В. Зарицька, В. М. Борисенко [7] визначають як результат розвитку емоційного інтелекту, який є інтегральною властивістю особистості розпізнавати, розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, використовувати ці здатності для досягнення важливих цілей як у житті загалом, так і в професійній діяльності. Емоційна компетентність ними визначається як здатність особистості до саморегуляції емоцій та розпізнавання, розуміння емоцій інших людей, до рефлексії як механізму осмислення емоцій, способів їх прояву в себе та інших, причин їх виникнення, прогнозування їх протікання та наслідків, до яких може призвести їх неадекватний прояв.

Під емоційною компетентністю О. О. Лазуренко [8] розуміє таку інтегральну властивість особистості, яка становить набір знань, умінь та навичок, що дають змогу адекватно діяти на основі обробки всієї інформації. Вона збагачує досвід особистості, сприяє швидкому аналізу емоціогенних ситуацій, є умовою успішності людини у всіх сферах життя. Рівень емоційної компетентності проявляється в емоційних властивостях особистості й одночасно детермінується ними, що може свідчити про цілісність емоційного життя.

Науковиці Я. М. Раєвська, О. П. Солякова [12] емоційну компетентність розглядають як готовність і здатність людини гнучко управляти власними емоційними

реакціями та реакціями інших людей, адекватно до ситуацій та умов, що змінюються, і використовувати ці здатності для досягнення важливих цілей як у житті загалом, так і в професійній діяльності зокрема.

Сучасні дослідники (Я. М. Раєвська, О. П. Солякова [12], В. М. Борисенко [1]) виокремлюють чотири базові компоненти в конструкті емоційної компетентності: рефлексію, саморегуляцію, регуляцію взаємин та емпатію. Ці компоненти, на думку зазначених авторів, утворюють чотири функціональні блоки – поведінковий, когнітивний, інтраперсональний та інтерперсональний. Два з них – саморегуляція і рефлексія – стосуються власного емоційного стану особистості, а два – регуляція взаємовідношень та емпатія – направлені на зовнішніх суб'єктів емоційного впливу.

О. А. Льюшенко [10] вважає, що емоційний інтелект – це здатність людини сприймати та виражати емоції, посилювати мислення за допомогою емоцій, розуміти емоції та управляти ними. Емоційна компетентність – це інтегральна властивість особистості, це сукупність знань, вмінь та навичок, які дають змогу ухвалювати адекватні рішення й діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації, яку надає емоційний інтелект. Дослідниця вважає, що емоційна компетентність сприяє підвищенню адаптивних здібностей індивіда, гармонійній взаємодії з навколишнім світом, особистісному розвитку, життєвому успіху загалом. Емоційна компетентність відображає емоційну зрілість індивіда, вона поєднує емоційні, інтелектуальні й регуляторні складники психіки.

Розглядаючи професійну компетентність, Т. М. Демиденко [4] зазначає, що на відміну від емоційного інтелекту, який детермінований спадково, емоційна компетентність формується в соціальному оточенні, значно залежить від впливів сім'ї, ровесників, школи, засобів масової інформації, соціальних сценаріїв та ін. Тому якщо поняття «емоційний інтелект» визначається через поняття «здібності» (розвинені задатки), то розглядаючи зміст емоційної компетентності, на її погляд, доречно вживати поняття «здатності» (сформовані й розвинені в особистості вміння, напрацьований досвід в усвідомленні та регулюванні емоційної сфери). Емоційна компетентність є афективно-когнітивним явищем, яке становить системну властивість особистості, що передбачає навички адекватної ситуації рефлексії, саморегуляції, оптимального рівня емпатії та експресивності.

Загальне визначення емоційної компетентності Л. А. Любіна, М. П. Тимофієва, В. А. Осипенко [9] пропонують розуміти як поінформованість в емоційній сфері. Ці автори вважають, що емоційна компетентність тісно пов'язана з когнітивними здібностями та особистісними характеристиками людини, тобто містить: особистісну компетентність (розуміння себе, саморегуляція та мотивація) і соціальну компетентність (емпатія та соціальні навички). Емоційна компетентність, на їхню думку, передбачає цілісний та прогресивний розвиток емоційної сфери особистості й становить

собой набір знань, вмінь та навичок, які дають змогу адекватно діяти на основі обробки всієї емоційної інформації. Емоційна компетентність збагачує досвід особистості, сприяє швидкому аналізу емоціогенних ситуацій. Високий рівень розвитку визначених складників емоційної компетентності є найважливішим фактором збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості, ключовими характеристиками якого є стресостійкість, баланс (гармонія) й духовність [9, с. 90].

Ми дотримуємося думки, що визначення поняття «емоційна компетентність» має базуватися на розумінні сутності родового поняття компетентності. У перекладі з латинської мови поняття «*competens*» означає поінформованість, обізнаність. Компетентність – це також володіння людиною певною компетенцією, що передбачає особистісне ставлення до неї та предмета діяльності. Компетентність – це поінформованість, авторитетність, а компетенція – це коло питань, явищ, у яких особа має авторитетність, досвід.

У законодавстві України подається таке визначення: «компетентність – здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей».

Точне визначення поняття компетентності, вважаємо, подають у своїх працях М. С. Головань [2] та О. М. Марущак [11], які розуміють її як інтегративне утворення особистості, що інтегрує в собі знання, уміння, навички, досвід, ставлення та цінності.

У науковій психології введено поняття індексу (від лат. *index* – показник) емоційної компетентності як міри розвитку здатності в емоційній сфері й набутих соціальних навичок особистості.

Спробуємо визначити основні складники емоційної компетентності особистості, з огляду на розуміння сутності понять «компетентність».

Отже, одним із компонентів є **знання**, що стосуються емоційної сфери. Згідно із Сучасною енциклопедією України [6], знання розуміються як сукупність відомостей, набутих у процесі повсякденного досвіду, навчання та спеціальних способів дослідження. Знання засвоюються, формуються на основі механізму інтеріоризації суспільно-історичного досвіду. До того ж знання не є фіксованими, вони доповнюються й змінюються протягом життя кожної людини та розвитку людства загалом.

До структури емоційної компетентності можемо зарахувати знання про: емоційні явища (емоції, почуття, переживання, стани, пристрасті тощо); сформований пасивний та активний словниковий запас назв емоційних процесів і станів; можливі причини виникнення в людини емоційних явищ, чинники, які зумовлюють ті чи ті емоції й почуття, стани; особливості перебігу емоційних процесів і станів; культурні норми їх вираження, зовнішньої експресії; власні індивідуальні особливості переживань емоційних явищ, особливості відчуження та вираження емоцій, почуттів, станів оточенням; спо-

соби й прийоми саморегуляції та впливу на емоційний стан іншого тощо.

Сьогодні в психолого-педагогічній науці продовжуються дискусії щодо розуміння вмінь і навичок. Будемо дотримуватися думки, що вміння – це здатність виконувати складні комплекси дій на основі засвоєних знань, досвіду, навичок. Уміння – це такий рівень володіння, який потребує незначного контролю свідомістю, це здатність належно виконувати певні дії. Уміння є там, де знання поєднуються з вправністю у виконанні дій. Формуються навички, коли виконання дії потребує менше зусиль і вольового контролю, виконання стає вільнішим, легшим. Виконання дії стає певною мірою автоматизованим, тобто навички виявляються в автоматизованому виконанні дій.

У структурі емоційної компетентності представлено цілу сукупність **умінь та навичок**, що стосуються емоційної сфери: розпізнавати власні емоційні процеси й стани у внутрішньому (вісцеральному) та зовнішньому вираженні; якомога точніше добирати назву до емоційного переживання чи стану та вербалізувати їх; декодувати експресію емоцій інших, диференціювати патерни експресії в засобах вербальної, оптико-кінетичної, паралінгвістичної, екстралінгвістичної систем комунікації; здійснювати саморегуляцію власного психоемоційного стану, емоцій і почуттів, зокрема, володіти техніками й прийомами самоконтролю і самомотивації; керувати власною експресивною поведінкою відповідно до культурних норм та соціальних очікувань; впливати на інших, викликаючи ті чи ті емоції, почуття і стани, керувати їх інтенсивністю та перебігом.

Людина впродовж свого життя набуває індивідуального емоційного **досвіду**. Досвід, як пише А. А. Фурман, це «сукупність знань, умінь, норм, цінностей і смислообразів, які здобуваються людиною впродовж життя, застосовуються нею на практиці. Він містить увесь психологічний матеріал, необхідний для самопобудови її як особистості, структурує й систематизує його в загальну картину власного, індивідуального світобачення. Досвід – це також уся “тканина” чуттєвих сприймань, що створюється нею в процесі взаємодії з природою і суб’єктивним довкіллям, оформляється у вигляді знань про матеріалістичний і духовний світи» [13, с. 80]. Змістова основа досвіду в психологічній конституції людини, як уважає А. А. Фурман, є сукупністю чуттєвих сприймань, емоційних переживань, здобутих знань, норм, умінь, навичок, цінностей і смислів. У процесі взаємодії з навколишньою дійсністю, інформаційні відомості про світ кристалізуються в сталу систему людського світогляду і засобами аналітико-синтетичного осмислення утворюють особистісний досвід.

У процесі власної життєдіяльності та соціальної взаємодії особистість набуває суто індивідуального досвіду і в емоційній сфері, саме такий досвід є складником структури емоційної компетентності. Це досвід емоційного переживання та зовнішньої експресії, апробація форм емоційного реагування в соціальних умовах і саморегуляції, досвід сприйняття і впливу на емоційні прояви інших людей, закріплення найбільш ефективних поведінкових стратегій тощо.

До структури емоційної компетентності також можна зарахувати **установки** щодо емоційних явищ, які набувають вигляду певних когнітивних інтерпретацій, життєвих концепцій чи емоційних схем. Так, розробляючи соціально-когнітивну модель емоцій, Р. Л. Ліхі [17] вказує на те, що досвід емоції слідує за інтерпретаціями. Такі інтерпретації він називає теоріями емоцій, що є основним змістом емоційних схем, тобто уявлень і переконань про свої та чужі емоції й те, як їх можна регулювати. Такі інтерпретації чи психологічні установки щодо емоцій значною мірою формуються під впливом соціально-культурного середовища, у якому зростає сам індивід, також на їх зміст впливає унікальний досвід життя.

До емоційної компетентності також належать **цінності**, що стосуються емоційної сфери. Такі цінності відображаються в емоційних схемах або особистісних переконаннях. Наприклад, переконання людини в цінності моральної стійкості, зовнішньої незворушності накладе відбиток на емоційне самопочуття, динаміку емоційного переживання, зовнішню експресію тощо.

Висновки. Поняття емоційної компетентності є окремим психологічним конструктом, який базується на емоційному інтелекті, але за своєю суттю є відмінним. Розроблені концепції емоційної компетентності розглядають її як сукупність умінь, результат розвитку емоційного інтелекту, емоційну грамотність, емоційну поінформованість, інтегральну психологічну властивість.

Емоційну компетентність пропонуємо розуміти як інтегральну характеристику особистості, яка поєднує в собі розвинені знання, уміння, навички, досвід, цінності та установки, що стосуються емоційної сфери.

У структурі емоційної компетентності виокремлюємо такі компоненти: когнітивний (знання), діяльнісний (уміння та навички) та особистісний (досвід, установки, цінності). Зазначені компоненти можуть існувати та виявлятися двовекторно: інтрапсихологічно (спрямовані на себе) та інтерпсихологічно (спрямовані на інших).

Перспективами подальших досліджень з визначеної проблеми вбачаємо аналіз методичних підходів до діагностування емоційної компетентності, вивчення наявних психодіагностичних методів та методик.

Література:

1. Борисенко В. М. Структура емоційної компетентності: аналітичний огляд наукових підходів. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2017. Т.22. Вип. 2 (44). С. 16–26.
2. Головань М. С. Компетенція і компетентність: досвід теорії, теорія досвіду. *Вища освіта України*. 2008. № 3. С.2 3–30.

3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
4. Демиденко Т. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі професійної підготовки. *Вісник Черкаського університету. Педагогічні науки*. 2018. № 1. С.29-35.
5. Доцевич Т. І. Емоційна компетентність викладача закладів вищої освіти як складова його професійної компетентності. *InterConf*. 2021. № 57. С. 250–254.
6. Енциклопедія сучасної України. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=16856 (дата звернення: 23.07.2023)
7. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С. 241–245.
8. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/viewFile/370/554> (дата звернення: 24.07.2023)
9. Любіна Л. А., Тимофієва М. П., Осипенко В. А. Емоційна компетентність як показник психологічного здоров'я майбутніх лікарів. *Психологічний часопис*. 2018. № 5 (15). С. 81–97.
10. Льюшенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені Т.Шевченка*. 2010. № 2. С. 49–52.
11. Марущак О. М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності. *Креативна педагогіка: [наук.-метод. журнал]*. 2016. Вип. 11. С. 97–108.
12. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3 (52). С.127-132.
13. Фурман А.А. Концепт досвіду в індивідуальній психології Альфреда Адлера. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 78–94.
14. Ciarrochi J., Scott G. The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2006. Vol.34, Is.2. P. 231–243.
15. Kotsou A., Leys C., Fossion P. Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol.226, No.15. P. 142–145.
16. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: Distinctive Features. London: Routledge. 2018. 176 p.
17. Saarni C., Buckley M. Children's understanding of emotion communication in families. *Marriage & Family Review*. 2002. No.34 (3–4). P. 213–242.
18. Saarni C. A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430678.pdf> (дата звернення: 12.02.2024)
19. Sharma R.R. An Empirical Investigation into the Role of EQ/Emotional Intelligence Competencies in Mental Well-being. *Vision*. 2011. Vol.15, Iss. 2. P. 177–191.

References:

1. Borysenko V. M. (2017) Struktura emocijnoji kompetentnosti: analitychnyj oghljad naukovykh pidkhodiv [The structure of emotional competence: an analytical review of scientific approaches.]. *Visnyk ONU im. I.I. Mechnykova. Psykholohija*. Vol. 2 (44). P. 16–26. [in Ukrainian].
2. Gholovanj M. S. (2008) Kompetencija i kompetentnistj: dosvid teoriji, teorija dosvidu [Competence and competence: theory experience, theory of experience.]. *Vyshha osvita Ukrainy*. No. 3. P. 23–30. [in Ukrainian].
3. Goulman D. (2020) Emocijnyj intelekt [Emotional intelligence]. Kh.: Vivat, 2020. 512 p. [in Ukrainian].
4. Demydenko T. M. (2018) Rozvytok emocijnoji kompetentnosti majbutnikh socialnykh pracivnykiv u procesi profesijnoji pidghotovka [Development of emotional competence of future social workers in the process of professional training]. *Visnyk Cherkaskogho universytetu. Pedagogichni nauky*. No. 1. P. 29–35. [in Ukrainian].
5. Docevyh T. I. (2021) Emocijna kompetentnistj vykladacha zakladiv vyshhoji osvity jak skladova jogho profesijnoji kompetentnosti [Emotional competence of a teacher of higher education institutions as a component of his professional competence]. *InterConf*. No. 57. P. 250–254. [in Ukrainian].
6. Encyklopedija suchasnoji Ukrainy [Encyclopedia of modern Ukraine]. Retrieved from: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=16856 (accessed: 23.07.2023)
7. Zarycika V. V., Borysenko V. M. (2017) Emocijna kompetentnistj jak determinantna skladova profesijnogho stanovlennja fakhivciv socionomichnogho naprjamu [Emotional competence as a determining component of the professional formation of specialists in the socionomic direction]. *Molodyj vchenyj*. No.4 (44). P. 241–245. [in Ukrainian].
8. Lazurenko O. O. Do pytannja shhodo rozvytku ponjattja “emocijna kompetentnistj” u psykholohiji [Regarding the development of the concept of “emotional competence” in psychology]. Retrieved from: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/viewFile/370/554> (accessed: 24.07.2023)
9. Ljubina L. A., Tymofijeva M. P., Osypenko V. A. (2018) Emocijna kompetentnistj jak pokaznyk psykholohichnogho zdorov'ja majbutnikh likariv [Emotional competence as an indicator of psychological health of future doctors]. *Psykhologichnij chasopys*. No.5 (15). P. 81–97. [in Ukrainian].
10. Ljoshenko O. A. (2010) Emocijnyj intelekt ta emocijna kompetentnistj: problemy spivvidnoshennja [Emotional intelligence and emotional competence: relationship issues]. *Visnyk Kyjivskogho nacionalnogho universytetu imeni T.Shevchenka*. No. 2. P. 49–52. [in Ukrainian].
11. Marushhak O. M. (2016) Ponjattja kompetentnosti u pedagogichnij dijalnosti [The concept of competence in pedagogical activity]. *Kreatyvna pedagogika: [nauk.-metod. zhurnal]*. Vol. 11. P. 97–108. [in Ukrainian].

12. Rajevsjka Ja., Soljakova O. (2021) Rozvytok emocijnoji kompetentnosti osobystosti: teoretychnyj dyskurs [Development of emotional competence of the individual: theoretical discourse]. *Naukovi praci Mizhrehionalnoji akademiji upravlinnja personalom. Psykhologhija.* Vol. 3 (52). P. 127–132. [in Ukrainian].
13. Furman A.A. (2012) Koncept dosvidu v indyvidualnij psykhologhiji Aljfreda Adlera [The concept of experience in the individual psychology of Alfred Adler]. *Psykhologhija i suspiljstvo*. No. 3. P. 78–94. [in Ukrainian].
14. Ciarrochi J., Scott G. (2006) The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*. Vol. 34, Iss. 2. P. 231–243.
15. Kotsou A., Leys C., Fossion P. (2018) Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 226, No. 15. P. 142–145.
16. Leahy R.L. (2018) Emotional Schema Therapy: Distinctive Features. London: Routledge. 176 p.
17. Saarni C., Buckley M. (2002) Children's understanding of emotion communication in families. *Marriage & Family Review*. No. 34 (3–4). P. 213–242.
18. Saarni C.A. Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED430678.pdf> (accessed: 12.02.2024)
19. Sharma R.R. (2011) An Empirical Investigation into the Role of EQ/Emotional Intelligence Competencies in Mental Well-being. *Vision*. Vol.15, Iss. 2. P. 177–191.

ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ КОРУПЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ

Зарічанський Олег Анатолійович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

старший науковий співробітник відділу

проблем інформаційно-психологічного протидіювання науково-дослідного центру

Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0000-0002-6934-9521

Корупцію представлено як одне з наймасовіших та найнебезпечніших явищ сучасності, складність вивчення якого полягає в його мультидисциплінарності, адже корупція тільки в її наслідках виявляється проблемою правовою та економічною, а за своїми витокami вона є проблемою суто психологічною й загальнолюдською. Запропоновано критерії для класифікації корупційних явищ: за суб'єктами корупційних діянь виокремлено державну, комерційну та політичну корупцію; за частотою корупційних явищ – епізодичну, системну корупцію та клептократію; за видами корупційних діянь – хабарництво, підкуп, одержання незаконних доходів, вимагання, «відкати»; приватизація державних ресурсів та коштів; незаконне присвоєння; фальсифікація, розкрадання; привласнення грошей та майна обманним шляхом, зловживання під час використання державних фондів, розтрата; непотизм, або кумівство, фаворитизм (призначення на посади родичів та друзів); просування особистих інтересів, змова (надання переваг окремим особам, конфлікт інтересів); подарунки для прискорення розв'язання проблем; захист та заступництво («кришування», лжесвідчення); зловживання владою (закручування тощо); маніпуляції регулюванням (фальсифікація виборів, ухвалення рішень на користь тієї чи тієї групи або людини тощо); електоральні порушення; здиригівство, клієнтелізм та патронаж тощо. Показано, що корупція має яскраво виражені психологічні складники, а також соціокультурні коріння. Зокрема, зазначено, що корисливі мотиви в корупційній поведінці можуть переплітатися з ігровими й починають потужно детермінувати одне одного. Розкрито такі соціокультурні особливості ставлення громадян до корупції, як толерантність (ставлення до корупції як до повсякденного, невикорінного й неминучого «мінімального рівня зла»), байдужість, непослідовність та суперечливість. Наголошено на соціально-психологічних особливостях культури, що створюють сприятливе середовище для корупції.

Ключові слова: корупція, корупційна поведінка, критерії, масова свідомість, формальні та неформальні відносини.

Zarichanskyi Oleg. Psychological and legal aspects of corruption behavior

Corruption is presented as one of the most massive and dangerous modern phenomena, the difficulty of studying which lies in its multidisciplinary nature; because corruption turns out to be a legal and economic problem only in its consequences, and in its origins it is a purely psychological and universal problem. Criteria for the classification of corruption phenomena are proposed: state, commercial and political corruption are distinguished by the subjects of corruption acts; by the frequency of corruption phenomena – episodic, systemic corruption and kleptocracy; by types of corruption – bribery, obtaining illegal income, extortion, “kickbacks”; privatization of state resources and funds; illegal appropriation; falsification, embezzlement; fraudulent misappropriation of money and property, misuse of state funds, nepotism, favoritism (appointment of relatives and friends); promotion of personal interests, conspiracy (giving preferences to individuals, conflict of interests); gifts to speed up problem solving; protection and intercession (“crushing”, perjury); abuse of power (intimidation, etc.); regulatory manipulation (falsification of elections, decision-making in favor of one or another group or person, etc.); electoral violations; extortion, clientelism and patronage etc. It is shown that corruption has pronounced psychological components, as well as sociocultural roots. In particular, it is stated that self-interested motives in corrupt behaviour can intertwine with game motives and begin to strongly determine each other. Such socio-cultural features of citizens' attitude towards corruption as tolerance (attitude towards corruption as a ubiquitous, ineradicable and inevitable “minimum level of evil”), indifference, inconsistency and contradiction are revealed. Emphasis is placed on the socio-psychological features of culture, which create a favorable environment for corruption.

Key words: corruption, corrupt behaviour, criteria, mass consciousness, formal and informal relations.

Вступ. З найдавніших часів корупція була тісно пов'язана з владою. Протягом усієї історії паралельно з еволюцією держави відбувалася еволюція корупції. Якщо на зорі становлення державності плата жрецю, вождеві або воєначальнику за особисте звернення до їхньої допомоги розглядалася як універсальна норма, то згодом, з ускладненням державного апарату, професійні чиновники стали офіційно отримувати лише фіксований дохід, що означало перехід хабарів у тіньову економіку. Перші згадки про корупцію трапляються вже в другій половині XXIV ст. до н. е. в історії древнього шумерського царства. У четвертому столітті до нашої

ери в давньоіндійському трактаті «Артхашастра» зазначалося, що «легше вгадати шлях птахів у небесах, ніж хитрощі хитромудрих чиновників» [5, с. 17]. Свого апогею корупція досягла в епоху занепаду античності в Римській імперії й стала однією з причин її краху. Саме слово «корупція» має латинське походження – *corruptere* означає «розтлівати, псувати, пошкоджувати».

Світ змінювався, змінювалися й масштаби корупції. Глобалізація та становлення світового господарства дозволили корупції вийти на міжнародний рівень та стати одним із наймасовіших та найнебезпечніших явищ сучасності [12]. У Законі України «Про засади

запобігання і протидії корупції» надається максимально чітке визначення: «корупція – використання наданих особі службових повноважень та пов'язаних із цим можливостей з метою одержання неправомірної вигоди або прийняття обіцянки / пропозиції такої вигоди для себе чи інших осіб або відповідно обіцянка / пропозиція чи надання неправомірної вигоди особі чи на її вимогу іншим фізичним або юридичним особам з метою схилити цю особу до протиправного використання наданих їй службових повноважень та пов'язаних із цим можливостей» [3, с. 3]. Враховуючи, що корупція тільки в її наслідках виявляється проблемою правовою та економічною, а за своїми витоками вона є проблемою суто психологічною й загальнолюдською [7], то без психологічно обґрунтованих підходів та дослідження її соціально-культурних аспектів складно й майже неможливо сформувати будь-які програми з її подолання. Саме це зумовило наш інтерес до дослідження психологічних і соціокультурних ракурсів корупції.

Методи дослідження. Методологічною основою роботи став діалектичний метод наукового пізнання, що дає змогу розглядати правові, психологічні, соціальні та культурні аспекти виникнення й функціонування корупції, дослідити її психологічні та соціокультурні складники в їх розвитку, взаємозв'язку та взаємовпливові. Системно-функціональний метод застосовано для визначення суб'єктів та видів корупції, історико-правовий та порівняльний методи використано для ретроспективного аналізу ставлення населення до корупційних діянь. Науково-теоретичне підґрунтя статті становлять наукові праці фахівців, зокрема зарубіжних, у галузі психології, соціології, права й інших наук.

Виклад основного матеріалу. Організація Об'єднаних Націй розглядає корупцію як складне соціальне, культурне та економічне явище, що стосується всіх країн, не даючи при цьому більш детального пояснення терміну. Примітно, що навіть текст Конвенції ООН проти корупції (UNCAC) не містить визначення того, з чим покликані боротися країни-учасники [6]. Утім, це

пояснюється тим, що феномен корупції є надто складним і багатограним, щоби можна було надати всеосяжне та водночас достатньо детальне визначення. Імовірно, більш детальне уявлення про корупцію можна отримати, якщо класифікувати всі корупційні явища за різними критеріями. Перший критерій можна сформулювати у вигляді запитання: «Хто є суб'єктом корупції та який характер має його корупційна діяльність?» (рис. 1).

Другий критерій має відображати форми корупційних відносин, найбільш поширеними серед яких є:

- хабарництво, підкуп, одержання незаконних доходів (вимагання, «відкати»);
- крадіжка та приватизація державних ресурсів та коштів;
- незаконне присвоєння (підробка, фальсифікація, розкрадання; привласнення грошей, майна обманним шляхом), зловживання під час використання державних фондів, розтрата;
- непотизм, або кумівство, фаворитизм (призначення на посади родичів та друзів);
- просування особистих інтересів, змова (надання преференцій окремим особам, конфлікт інтересів);
- подарунки для прискорення розв'язання проблем;
- захист та заступництво («кришування», лжесвідчення);
- зловживання владою (залякування тощо);
- маніпуляції регулюванням (фальсифікація виборів, ухвалення рішень на користь тієї чи тієї групи або людини тощо);
- електоральні порушення (купівля голосів, підташування результатів виборів);
- встановлення ренти – здирництво (держслужбовці протизаконно встановлюють плату за послуги чи штучно створюють дефіцит);
- клієнтелізм та патронаж (політики надають матеріальні послуги в обмін на підтримку громадян);
- незаконні внески у виборчі кампанії (передача подарунків для впливу на зміст політики, що проводиться) та інші.

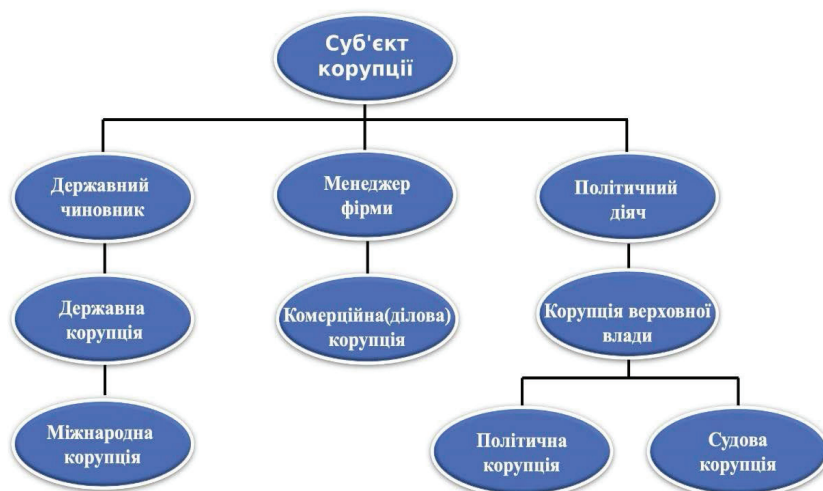


Рис. 1. Суб'єкти та види корупції

Третій критерій, на нашу думку, має відображати, наскільки часто виникають корупційні явища (рис. 2). За частотою корупційних діянь можна виокремити епізодичну корупцію (рідкісні корупційні відносини), систематичну корупцію (налагоджена система корупційної взаємодії) та клептократію, коли корупція стає невід'ємним компонентом владних стосунків.

Означені критерії відображають суттєвий зміст корупції: її суб'єктів, форми реалізації та частоту діянь. Але є низка передумов і чинників цього феномену, без яких її існування було би неможливим. Чимало вчених намагалися дослідити причини її виникнення. Одна з моделей корупції виглядає так [9]:

Корупція_{it} = f (Економічний добробут_{it}, Демократія_{it}, Судова система_{it}, Характеристика держави_{it}, Історія_{it}, Географія_{it}), де i – країна, t – рік. За такою формулою обчислюються такі індекси, як CPI (Corruption Perception Index) Transparency International або WGI (Worldwide Governance Indicators) у World Bank [9]. Розглянемо запропоновану формулу:

1) по-перше, чим вищий рівень економічного благополуччя (ВВП на душу населення), тим менша схильність чиновників вдаватися до незаконних методів отримання прибутку, тим суворіші антикорупційні заходи і тим сильніше громадянське суспільство;

2) по-друге, чим більше розвинена демократія, тим більший у чиновника ризик втратити своє місце і тим більше можливостей в органів боротьби з корупцією;

3) по-третє, розвиненість судової системи також перешкоджає експансії корупційних процесів;

4) по-четверте, що більше й складніше бюрократичний апарат, то більше можливостей відкривається для корупції. Важливу роль відіграє централізація держави: у більшості жорстко централізованих імперій корупція досягала немислимих масштабів, як у Римській та Візантійській імперіях. З іншого боку, не всі експерти схильні вважати децентралізацію запорукою низького рівня корупції;

5) по-п'яте, хоча донедавна дослідники нехтували історичними чинниками, вважається за необхідне розглядати й цю групу причин. Наприклад, у «старих» державах корупційні механізми налагоджені багаторічною практикою і є переважно соціокультурним феноменом, як, наприклад, у деяких східних країнах з давньою історією [10]. З іншого боку, у «молодих державах» широкомасштабна приватизація та нерозвиненість державних механізмів надають майже безмежні можливості для корупції, і найкращою ілюстрацією будуть майже всі країни колишнього соціалістичного табору;

6) роль географічних чинників (у поєднанні з чинником централізації влади) може наочно проілюструвати Римська імперія. Величезні розміри країни неминуче спричиняють труднощі в управлінні та контролі над діяльністю чиновників на місцях. Крім того, державний контроль над природними ресурсами [10] (які також зараховуються до географічних факторів) відкривав для чиновників один із найбільш прибуткових напрямів корупційної діяльності, причому як у формі здирництва, так і у формі хабаря.

Хотілося б окремо відзначити, що такий корупційний феномен, як «відкати», має у своїй основі також історичні та географічні чинники, і це вкотре підкреслює необхідність їх розгляду при аналізі причин корупції.

Останнім часом проведено кілька цікавих досліджень з виявлення психологічних чинників корупції. Так, І. Ларіонова у своїй роботі виявляє соціально-психологічні особливості схильних до дрібної корупції правоохоронців [7]. Авторка характеризує особливості мотивації, життєвих пріоритетів, рис особистості і характеру, диспозицій зазначених правоохоронців та доходить висновку щодо неможливості побудови детального загального профілю дрібного військового корупціонера та виділення критеріїв його схильності до вчинення корупційних дій. Однак вважає, що виявлені соціально-психологічні особливості дрібних корупціонерів-правоохоронців можуть розглядатися як характерні риси такого профілю [7, с.90]. В іншому дослідженні правоохоронців, засуджених за корупцію, виявлено, що вони мають такі якості, як тенденція спілкуватися з невеликою кількістю людей, підвищена обережність при встановленні близьких відносин, відсутність жалості до жертв корупції тощо. Психологічний профіль корупціонерів близький до профілю правоохоронців, засуджених за загальнокримінальні злочини. Під час здійснення протиправної діяльності корупціонери вважають, що розплата за неї не настане ніколи [1]. Аналогічний ефект виявлено і в зарубіжних дослідженнях корупції [11]. Для корупціонерів характерні такі види психологічного захисту, як заперечення та компенсація, переконаність у тому, що жертви корупційних злочинів самі часто вчиняють такі злочини, що нібито виправдовує корупцію. Саме це переконання багато в чому дозволяє корупціонерам заперечувати свою корупційну діяльність як злочин («всі так роблять, хтось більше, а хтось менше») [4].

Слід наголосити й на тому, що в описаних дослідженнях виявилася взаємозалежність корупції та схильності до агресії, хоча прямої агресії в корупційній поведінці, як правило, не виявляється. На цій основі висловлюється припущення про те, що одним із головних факторів схильності до корупційної поведінки є прихована агресія [4]. Отже, висока агресивність як один з основних показників соціально-психологічної атмосфери сучасного суспільства [4] робить великий внесок і в корумпованість.

Соціально-психологічне вивчення корупційної поведінки дало змогу визначити два провідні мотиви: перший досить очевидний, який полягає в прагненні до отримання матеріальних благ, другий психологічно більш цікавий і полягає у ставленні до корупції як до небезпечної та захопливої гри [13]. Ігрові мотиви в корупційній поведінці переплітаються з корисливими й починають потужно детермінувати одне одного. Наявність саме цих двох основ мотивації, їх взаємне посилення значною мірою пояснює як поширеність корупції, так і те, що відповідна поведінка реалізується протягом багатьох років, стаючи способом життя [13].

Виразно проступають також три важливі властивості ставлення до корупції, які безпосередньо пов'язані з масовою психологією. По-перше, толерантність – ставлення до корупції як до повсюдного («усі крадуть», «всі беруть» тощо), невикорінного й неминучого «мінімального рівня зла», що не заслуговує на серйозне засудження. Як пише О. Лозинський, сама ідея нормальності «мінімуму корупції» вже виводить це явище зі смертних гріхів і переводить у розряд неабсолютного зла [8]. В інших дослідженнях відзначається відносно спокійне ставлення українців до корупції [8]. У масовій свідомості домінують полярні види ставлення до корупції – «ненависть» і «байдужість» (проте переважає все ж таки другий) [8]. По-друге, той факт, що виражене засудження в масовій свідомості викликають не власне акти корупції, а лише непомірні розміри хабарів, особливо якщо вони «непропорційні» посади корупціонерів [8]. По-третє, непослідовність та суперечливість. Як і в багатьох інших ситуаціях, виявляється система подвійних стандартів: «я та моє оточення – інші». Власна корупційна поведінка, як й аналогічна поведінка рідних та близьких, сприймається як вимушена відповідь на об'єктивні обставини («не підмажеш – не поїдеш» тощо), не асоціюється з корупцією та не отримує негативної емоційної оцінки. Тоді як аналогічна поведінка інших осіб розглядається як корупційна і виражає їхні негативні особисті якості [8].

«Роздвоєність» масової свідомості щодо корупції проявляється також у тому, що, відповідаючи на запитання «Хто частіше виявляє ініціативу при здійсненні корупційної угоди?», більше третини респондентів називають чиновника, а оцінюючи власний досвід таких угод, чиновника вказують удвічі менше [11]. Така асиметрія сприйняття органічно вписується в закономірності атрибуції відповідальності, добре відомі в соціальній психології [13]. Вона, як і загальна толерантність громадської думки щодо корупції, дуже істотна в ситуації, коли «корупція – це активна взаємодія навіть не двох, а трьох сторін. На макросоціологічному (а на нашу думку, і на макropsихологічному) рівні ці сторони представлені бізнесом, державою та суспільством, а у свідомості безпосередніх учасників корупційних угод – чиновником, підприємцем та фігурою незримого іншого (референтною групою, громадською думкою), на яку спирається легітимація будь-якої незаконної діяльності [9].

Досить очевидною є і соціально-психологічна особливість культури, що створює сприятливе середовище для корупції. Вона полягає в пріоритеті неформальних соціальних відносин над формальними, «нестатутних» над «статутними», дуже характерному для певних

суспільств, які не жили елементів патріархальності: «патерналізм, ієрархічність і опора на неформальні відносини з владою, що підкріплюються подарунками та послугами, стали фундаментальними характеристиками самої культури» [9]. У результаті така форма корупції, як обмін ненормативних послуг на гроші, доповнюється такими її видами: обміном послуг на послуги, обміном послуг на набуття вищого статусу в різних соціальних структурах тощо. Водночас хабар є лише примітивною початковою формою відносин, яка опосередковує короткі (разові) взаємодії й характерна переважно для чиновників дрібної та середньої руки, а також для представників малого бізнесу. Елементарний хабар переростає в систему обміну послугами, які вже не набувають грошової форми і навіть не зводяться до особистих подарунків-підношень [9]. Водночас такі види корупції, на відміну від її грошових форм, не передбачені законодавством, що створює для них майже необмежений простір для реалізації.

Висновки. Сучасна корупція виявляється одним із наймасовіших та найнебезпечніших соціальних явищ, складність боротьби з яким полягає в його мультидисциплінарності, адже корупція тільки в її наслідках виявляється проблемою правовою та економічною, а за своїми витоками вона є проблемою суто психологічною й загальнолюдською. Критеріями для класифікації корупційних явищ можуть бути: класифікація за суб'єктами корупційних діянь (державна, комерційна та політична корупція); за частотою корупційних явищ (епізодична, системна корупція та клептократія); за видами корупційних діянь (хабарництво, підкуп, одержання незаконних доходів, вимагання, «відкати»; приватизація державних ресурсів та коштів; незаконне присвоєння; фальсифікація, розкрадання; зловживання під час використання державних фондів, розтрата; непотизм, або кумівство, фаворитизм; просування особистих інтересів, змова; подарунки для прискорення розв'язання проблем; захист та заступництво («кришування», лжесвідчення); зловживання владою; маніпуляції регулюванням; електоральні порушення; здирництво, клієнтелізм та патронаж тощо). Провідну роль у поясненні корупції відіграють психологічні чинники, адже корупція має яскраво виражені психологічні складники й глибоке соціокультурне коріння. Зокрема, вагомим значення набуває специфічне ставлення представників соціуму до корупції: толерантність / інтолерантність, непослідовність, застосування подвійних стандартів в оцінці корупційних діянь. Для формування дієвих програм з подолання корупції психологічні та соціокультурні чинники її існування потребують більш детального наукового розгляду.

Література:

1. Бондаренко О. С. Корупція в правоохоронних органах: причини та система заходів протидії. Аналітично-порівняльне правознавство. 2023. № 1. С. 446–450. <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.01.77> 3
2. Данчук М. Д. Психологічні особливості виникнення і подолання корупційного делікту правоохоронців : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2007. 21 с.
3. Про засади запобігання і протидії корупції : Закон України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2014, № 49, ст. 2056 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18#Text>

4. Зарічанський О. А. Психологічні аспекти дослідження корупції у зарубіжних наукових студіях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. № 3(51) 2022. С 22–29. <https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/979>
5. Історія економічних вчень : Навчальний посібник. За ред. В. В. Кириленка. Тернопіль : «Економічна думка», 2007. 233 с http://library.wunu.edu.ua/files/EVD/istoriya_econ_vthen_kyrylenko.pdf
6. Конвенція Організації Об'єднаних Націй проти корупції. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 2007, № 49. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_c16#Text
7. Ларіонова І. Т. Соціально-психологічні особливості схильних до дрібної корупції правоохоронців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер.: Психологія*. 2022. Вип. 6. С. 90–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.16>
8. Лозинський О. М. Психологічні чинники інтолерантного ставлення громадян до корупції : дис. ... канд. психол. наук. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2021. 277 с. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/12335>
9. Akbar, Y.H. and V. Vujic, 2014. Explaining corruption: The role of national culture and its implications for international management. *Cross Cult. Manage.*, 21: 191–218. <http://dx.doi.org/10.1108/CCM-03-2013-0050>
10. Alan P. L. Liu. «The Politics of Corruption in the People's Republic of China.» *The American Political Science Review*, vol. 77, no. 3, 1983, pp. 602–23. *JSTOR*, <https://doi.org/10.2307/1957262>. Accessed 22 Mar. 2024
11. Barr, A. and D. Serra, 2010. Corruption and culture: An experimental analysis. *J. Public Econ.*, 94: 862–869. https://econpapers.repec.org/article/eeepubeco/v_3a94_3ay_3a2010_3ai_3a11-12_3ap_3a862-869.htm
12. Lasswell G. D., Rogow A. A. (1971). Power, corruption and honesty. N.Y.; L., 169 p. <https://digitalcommons.law.buffalo.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2754&context=buffalolawreview>
13. Zarichanskyi O., Yevdokimova O., Okhrimenko S. Anti-corruption culture of future legal experts: a look at the problem. 2023. *Journal of law and political sciences/ Vol. (38) - Thirteenth year - Issue (3) July-2023 P. 229–245*. <https://drive.google.com/file/d/1u8VtPswaBD3vtV9zRvsyCBjd0hubVY6t/view>

References:

1. Bondarenko O. S. (ed.) (2023). Koruptsiya v pravookhoronnykh orhanakh: prychyny ta systema zakhodiv protydyiy [Corruption in law enforcement agencies: causes and system of countermeasures]. *Analitichno-porivnyal'ne pravoznavstvo*. No.1. P. 446–450 https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.01.77_3 [in Ukrainian].
2. Danchuk M. D. (ed.) (2007). Psykholohichni osoblyvosti vynyknennya i podolannya koruptsiynoho deliktu pravookhorontsiv [Psychological features of the emergence and overcoming of the corruption offense of law enforcement officers]: avtoref. dys..kand. psykhol. nauk. Khmelnytskyi, 21 p. [in Ukrainian].
3. Zakon Ukrayiny «Pro zasady zapobihannya i protydyiy koruptsiyi» [Law of Ukraine “On Principles of Preventing and Combating Corruption”]. (2014). *Vidomosti Verkhovnoyi Rady (VVR)*, No. 49, Art. 2056 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18#Text> [in Ukrainian].
4. Zarychanskyi O. (ed.) (2022). Psykholohichni aspekty doslidzhennya koruptsiyi u zarubizhnykh naukovykh studiyakh [Psychological aspects of studying corruption in foreign scientific studios]. *Visnyk Kyyivs'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriya: Viys'kovo-spetsial'ni nauky*, 51(3), 22–29. <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2022.51.22-29> [in Ukrainian].
5. Istoryia ekonomichnykh vchen' (2007): Navchal'nyy posibnyk. Za red. V. V. Kyrylenka [Tutorial. Under the editorship V. V. Kyrylenka]. Ternopil: “Economic thought”, 233 p http://library.wunu.edu.ua/files/EVD/istoriya_econ_vthen_kyrylenko.pdf [in Ukrainian].
6. Konventsiya Orhanizatsiyi Ob'yednanykh Natsiy proty koruptsiyi [United Nations Convention against Corruption]. (2007). *Vidomosti Verkhovnoyi Rady Ukrayiny (VVR)*, No. 49. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_c16#Text [in Ukrainian].
7. Larionova I. T. (ed.) (2023). Socio-psychological features of law enforcement officers prone to petty corruption [Social and psychological characteristics of law enforcement officers inclined to minor corruption]. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Ser.: Psykholohiya*, (6), 90–94. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.16> [in Ukrainian].
8. Lozynsky O. M. (ed.) (2021). Psykholohichni chynnyky intol'erantnoho stavlennya hromadyan do koruptsiyi [Psychological factors of citizens' intolerant attitude towards corruption]. *Dys. kand. psykhol. nauk. Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny*, Kyiv, 277 p. <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/12335> [in Ukrainian].
9. Y. Akbar & V. Vujic, 2014. Explaining corruption: The role of national culture and its implications for international management. *Cross Cult. Manage.*, 21: 191–218. <http://dx.doi.org/10.1108/CCM-03-2013-0050> [in English].
10. Alan P. L. Liu. The Politics of Corruption in the People's Republic of China. *The American Political Science Review*, vol. 77, no. 3, 1983, pp. 602–23. *JSTOR*, <https://doi.org/10.2307/1957262>. Accessed 22 Mar. 2024 [in English].
11. A.Barr, & D. Serra, (2010). Corruption and culture: An experimental analysis. *J.Public Econ.*, 94: 862–869. https://econpapers.repec.org/article/eeepubeco/v_3a94_3ay_3a2010_3ai_3a11-12_3ap_3a862-869.htm [in English].
12. Lasswell G. D., & Rogow A. A. (1971). Power, corruption and honesty. N.Y.;L., 169 p. <https://digitalcommons.law.buffalo.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2754&context=buffalolawreview> [in English].
13. Zarichanskyi O., Yevdokimova O., & Okhrimenko S. (2023). Anti-corruption culture of future legal experts: a look at the problem. *Journal of law and political sciences/ Vol. (38) Thirteenth year – Issue (3) P. 229–245*. <https://drive.google.com/file/d/1u8VtPswaBD3vtV9zRvsyCBjd0hubVY6t/view>. [in Ukrainian].

ЧИННИКИ ІНТЕНЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВОГО РОЗРИВУ ТУРБОТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ЕКСПЛОРАТОРНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Казаков Станіслав Сергійович,

аспірант кафедри психодіагностики та клінічної психології
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
ORCID ID: 0000-0001-9827-3290

Грицай Діна Вікторівна,

М.Д., лікарка вищої категорії,
завідувачка відділення медико-психологічної реабілітації
КНП КОР «Київський обласний центр ментального здоров'я»
ORCID ID: 0009-0003-6763-3646

У публікації висвітлено результати пошукового якісного дослідження, спрямованого на визначення ймовірних чинників інтенційно-поведінкового розриву турботи про здоров'я серед військовослужбовців. Поняття розриву описує труднощі реалізації сформованого наміру щодо збереження чи зміцнення здоров'я. З огляду на визначену вибірку, реабілітаційні заходи обрано нарізною формою турботи про здоров'я, що досліджується. Наголошено на цінності адаптивного сприйняття втручання у подоланні розриву та відновленні психологічної функціональності цільової групи. Опрацьовано матеріали 24 напівструктурованих інтерв'ю з комбатантами, що проходили реабілітацію у Відділенні медико-психологічної реабілітації Київського обласного центру ментального здоров'я. Записи інтерв'ю щодо їхньої залученості до реабілітаційної програми було опрацьовано, послуговуючись методами контент-аналізу за ключовими словами (*keyword-based content analysis*), латентного моделювання концептів на основі латентного розподілу Діріхле (*Latent Dirichlet Allocation, LDA*) та *t*-розподіленого вкладення стохастичної близькості (*t-distributed Stochastic Neighbour Embedding, t-SNE*). За результатами аналізу даних виявлено ключові теми, що можуть визначати міру залученості військовослужбовців у реабілітаційних заходах: переживання екзистенційної незахищеності, сприймана невідповідність інтервенцій потребам особи, сприйманий негативний вплив чи неефективність втручання. Потенційні дистальні чинники інтенційно-поведінкового розриву в реабілітаційних намірах містять міру інституційної зради та силу мережі соціальної підтримки, що узгоджується з первинним рефлексивним процесом моделі багаторівневого підходу до керування дією (*Multi-Process Action Control, M-PAC*). Сприйняті наслідки втручання, грамотність і переконання, а також прихильність до персоналу можуть слугувати проксимальними чинниками розриву.

Ключові слова: турбота про здоров'я, відтермінування турботи про здоров'я, психологічна реабілітація, ментальне здоров'я, феноменологічний підхід, військовослужбовці.

Kazakov Stanislav, Hrytsai Dina. Determinants of the health-related intention-behaviour gap among military personnel: an exploratory study

The publication highlights the findings of an exploratory qualitative study that aimed to identify potential determinants of the health-related intention-behaviour gap among military personnel. The gap term refers to the challenges encountered in translating intentions into actions to maintain or improve health. Given the military personnel sample, rehabilitation was selected as the primary health behaviour under investigation. The study underscored the significance of adaptive perception of interventions for bridging the gap and restoring the psychological functioning of the target group. The study analysed data from 24 semi-structured interviews conducted with combatants undergoing rehabilitation at the Medical-Psychological Rehabilitation Department of the Kyiv Regional Center for Mental Health. Interview transcripts regarding participants' engagement in the rehabilitation program were subjected to keyword-based content analysis and latent concept modelling through Latent Dirichlet Allocation (LDA) and *t*-Distributed Stochastic Neighbour Embedding (*t-SNE*). The analysis identified key themes that may represent the extent of military personnel's involvement in rehabilitation: experiences of existential insecurity, perceived mismatches between interventions and needs, and the perception of interventions as either negatively impactful or ineffectual. Potential distal factors affecting the intention-behaviour gap in rehabilitation intentions include the degree of institutional betrayal and the strength of social support networks, aligning with the primary reflective processes of the Multi-Process Action Control (M-PAC) model. Perceived intervention outcomes, health literacy, and attitudes toward health, as well as an agreement with staff, are suggested as proximal determinants of the intention-behaviour gap.

Key words: health behaviour, health-related procrastination, psychiatric rehabilitation, mental health, phenomenological approach, military personnel.

Вступ. Розрив між наміром щодо збереження чи зміцнення здоров'я та втіленою дією суттєво обмежує ефективність втручання фахівців галузі охорони здоров'я. Хоча інтенція є змістовною основою виконуваної діяльності, актуальні публікації висвітлюють помірний показник пояснення варіації безпосередньо намірами, а

саме: 20–30 %, як зазначають Wijetunge та ін. [1]; 25–30 % згідно з даними, отриманими de Bruin та ін. [2], 42–51 % за окремими формами турботи про здоров'я [3; 4]. Доцільним є зауваження Conner та Norman щодо виняткових, імовірно недосяжних умов для пояснення всіх відмінностей поведінки виключно намірами [5]. Варто

зазначити, що міра пояснення в цьому разі є контекстуальною, оскільки визначається цілями та характером планованої діяльності. З огляду на це, у галузі психології здоров'я розрізнення окремих типів поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, є необхідним для критичної інтерпретації висновків [6]. Водночас за браком знахідок у межах проблемного поля інтенційно-поведінкового розриву доцільно інтегрувати результати щодо суміжних категорій турботи про здоров'я. Крім того, зазначений контекст визначається досвідом особистості. Як зауважили McLeay та ін., специфічні умови бойових дій (інтенсивність, стресогенність, екологічні чинники, загроза смерті та ін.) зумовлюють характерні психологічні особливості військовослужбовців, що, на думку авторів представленої дослідження, можуть пояснити вагому частину варіації поведінки цільової групи, пов'язаної зі здоров'ям [7].

Власне, наразі проблема подолання розриву залишається нерозв'язаною саме за браком відомостей щодо визначників реалізації сформованого прагнення піклуватися про власне здоров'я. Як зазначають Rhodes та de Bruijn, це свідчить про необхідність перегляду моделей втручання, спрямованих безпосередньо на мотиви та доцільність пошуку додаткових конструкцій, що модерують зв'язок наміру з поведінкою [8]. Доцільно встановити, які саме дотичні явища можуть слугувати мішенями для втручання, оскільки зазначена невідповідність має велику вагу, зокрема, у процесі медико-психологічної реабілітації військовослужбовців. Оптимальний рівень здоров'я та психофізична готовність необхідні для ефективного виконання бойових розпоряджень, а також суттєво сприяють відновленню демобілізованих військовослужбовців [9]. Попри це серед цільової популяції зберігається дилаторна тенденція щодо турботи про здоров'я, яка обмежує результативність фахових інтервенцій. Подібна схильність не реалізувати сформований реабілітаційний намір притаманна також цивільним особам [10]. Проте стресогенні умови бою та неабиякий ризик травматичного досвіду, пов'язаного з ними, визначають констеляцію розширення розриву [11].

Як зазначають Крук та Григус, «після лікування... військовослужбовці стикаються з проблемою відновлення своєї фізичної та психологічної функціональності» [12, с. 46]. У напрямі медико-психологічного супроводу військовослужбовців досягнення бажаних результатів потребує формування позитивного сприйняття реабілітаційного процесу [13]. Водночас усталені адаптивні переконання щодо реабілітаційних заходів є первинною ланкою успішного відновлення функційних можливостей особистості [14]. Наведене твердження співвідноситься з висновками Remigio-Baker та ін. щодо динаміки постконкусійних симптомів серед військовослужбовців зі стійкими переконаннями стосовно ефективності конкретних форм активності, передбачених реабілітаційними програмами [15]. Цей зв'язок підкреслює важливість інтенційного рівня, припускаючи, що позитивні очікування можуть потенційно модерувати відновлення. Водночас Lin і Roberts

вказують, що саме переконання, суб'єктивні норми та сприйнятий поведінковий контроль можуть пояснювати до 64 % варіації намірів щодо превентивної поведінки [16]. Тож процес реабілітації, імовірно, виграє від цілісного підходу, що враховує психологічну готовність і міру залучення пацієнтів.

Водночас бракує єдиного підходу до роботи із зазначеною проблематикою. Зокрема, поширена модель персоналізованого супроводу, недостатня для сприяння прихильності серед пацієнтів із політравмою, поширеною серед комбатантів [17]. Крім того, наявність супутніх психічних розладів ускладнює визначення уніфікованої стратегії адаптації [18]. Оскільки констеляція, сформована бойовим досвідом українських військовослужбовців, накладає відповідні обмеження на пряме поширення висновків попередніх досліджень, необхідно прояснити, які мішені втручання можуть бути цінними для медико-психологічної реабілітації популяції, що обговорюється. Тож автори, послугуючись концептуальною основою багаторівневого підходу керування дією, вважають доцільним установити ймовірні дистальні та проксимальні психологічні чинники, що визначають залученість військовослужбовців на етапі відновлення [19; 20].

Матеріали та методи. Дослідження виконано за якісним пошуковим дизайном. Проведено 24 напівструктуровані клінічні інтерв'ю з комбатантами десантно-штурмових військ, що проходили медико-психологічну реабілітацію на базі КНП КОР «Київський обласний центр ментального здоров'я» (м. Ворзель, Київська обл.). Записи, сформовані за результатами інтерв'ювання, опрацьовано, послугуючись методами якісного аналізу даних. Зокрема, виконано контент-аналіз на засновку ключових слів, моделювання латентних концептів за латентним розподілом Діріхле (Latent Dirichlet Allocation, LDA) та t-розподіленням вкладенням стохастичної близькості (t-distributed Stochastic Neighbour Embedding, t-SNE). Аналіз проведено за допомогою R-версії 4.3.2 (31.10.2023). Респонденти були ознайомлені зі змістом і умовами дослідження та надали інформовану згоду на участь, що зберігається авторами разом із записами в захищеному хмарному сховищі.

Результати. Оптимальну кількість тематичних категорій визначено за результатами зіставлення найменшого індексу косинуса відстані та найбільшого значення показника дивергенції (рис. 1) [21; 22].

Відповідно, виконано моделювання латентних концептів за розподілом Діріхле та визначено 4 провідні теми, що характеризують досвід залучення до реабілітаційного процесу військовослужбовців (рис. 2). За порогового значення $\theta = 0.15$, наскрізною у всіх інтерв'ю є тема № 1 «Незахищеність», що узагальнює переживання учасників стосовно загроз та ризиків, асоційованих з умовами діяльності; міру екзистенційної незахищеності комбатанта. Крім того, наскрізною доцільно також визначити тему № 2 «Погіршення стану», що описує переконання щодо негативних наслідків реабілітаційних заходів на психологічний або фізичний стан особи.

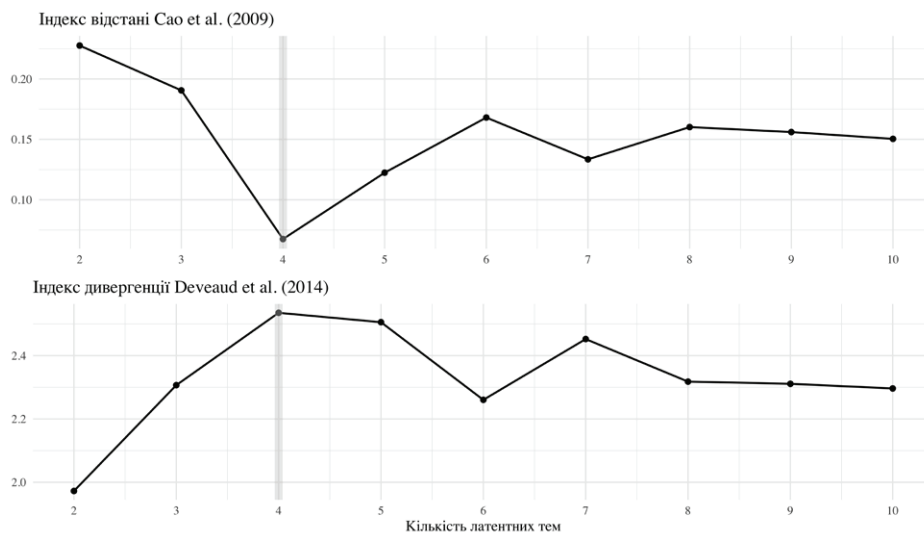


Рис. 1. Лінійний графік коефіцієнтів Cao та ін., Deveaud та ін.

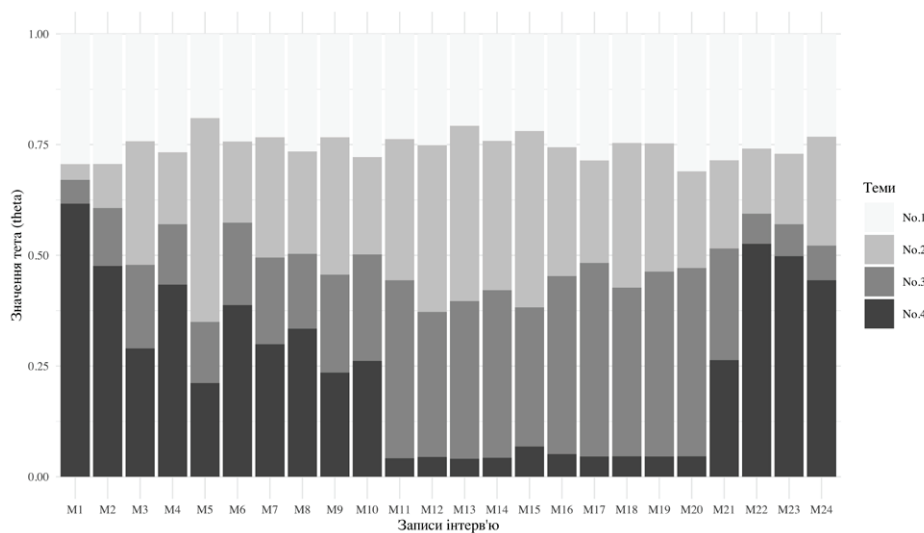


Рис. 2. Гістограма розподілу тем за записами інтерв'ю

Хоч ця тема недостатньо висвітлена в інтерв'ю M1 та M2, автори зробили припущення щодо її універсальності за результатами ручного перегляду матеріалів. Зважаючи на нерівномірність розподілу за записами, вторинною є тема № 3 «Неадекватна допомога», що висвітлює неприхильність особи до фахівців галузі, а також № 4 «Відсутність результату», що узагальнює переконання стосовно міри ефективності реабілітаційних програм. Характерний розподіл може свідчити про асоційованість сприйманих бар'єрів, які узагальнено в зазначених темах, із певною латентною характеристикою, що визначає досвід комбатантів та потребує уточнення. Крім того, необхідно окреслити відмінності цих категорій, оскільки вони видаються тематично наближеними. Сприйнятий барк результатів інтервенцій відображає переконання щодо неефективності реабілітаційних заходів, що пропонуються комбатантові. Натомість невідповідність наданої допомоги більшою мірою охоплює ставлення до персоналу, ніж до послуг. Тема № 3 «Неадекватна

допомога» розкриває нейроцептивний вимір досвіду учасників дослідження, сприйняття загрози від фахівців, переживання недовіри. Варто зазначити, що загальні назви для відповідних категорій обрано з формулювань, якими послуговувалися респонденти. Натомість назви для підтем визначено авторами дослідження самостійно. Примітною є семантична наближеність назви «Незахищеність», що утворена за низкою прикметників «незахищений», «беззахисний», «безпомічний», «голий», та конструкту екзистенційної незахищеності, який розглядається як основа зазначеного бар'єра.

Оскільки наведені категорії є досить широкими, також проведено моделювання концептуальної структури за t-SNE задля огляду дистанції та визначення ймовірних підтем. На Рисунку 3 висвітлено результат візуалізації, зокрема, помітно, що виокремлення більшої кількості латентних тем не доцільне, зважаючи на їх накладання та можливість узагальнення в чотирьох ширших, визначених попередньо.

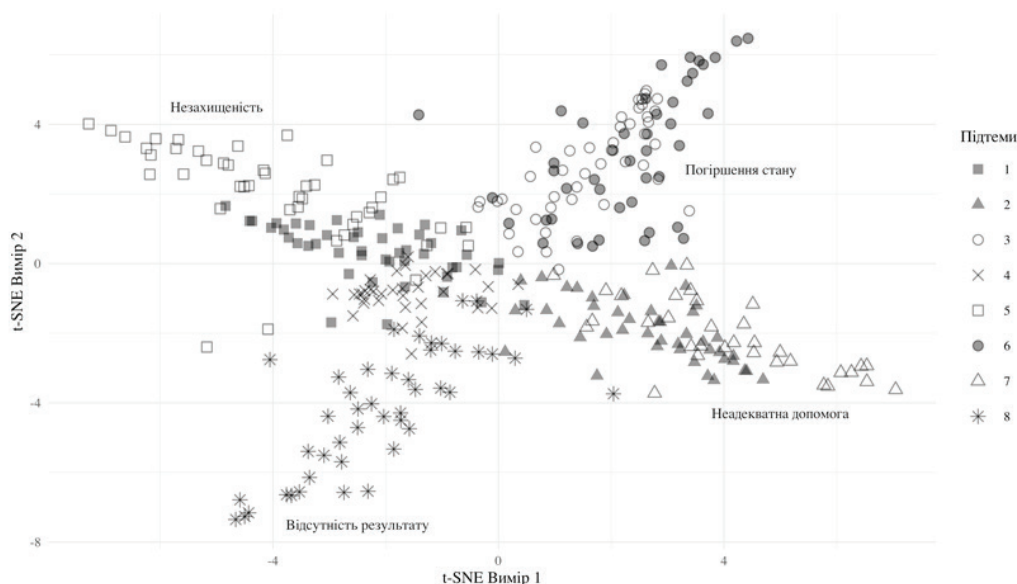


Рис. 3. t-SNE візуалізація латентного моделювання восьми підтем

Водночас розподіл на вісім підтем дає змогу зробити певні уточнення щодо досвіду учасників дослідження. Показово, що широка тема «Відсутність результату» формується переважно підтемою № 8 «Переконання». Доцільно припустити, що сприймана міра ефективності інтервенцій є дискретним чинником відтермінування, який визначається змістом та стійкістю переконань військовослужбовців щодо результатів реабілітаційних заходів:

М4: *Я вже вас знаю, психологів. Я вас усіх уже читав. Знаю, що ви мені будете зараз розповідати. Ці заняття мені нічим не можуть допомогти... Чесно, я з вами навіть не хочу витратити свій час, бо в мене його не так багато лишилося. Та й у вас теж не так багато. Тре щось ефективно робити, а не переливати з пустого в порожнє.*

Поширеними в цій категорії є формулювання, що надають оцінку фахівця, проте в такому разі респонденти послуговуються переважно формами займенників другої особи множини. Натомість тема «Неадекватна допомога» має в основі звернення за формами другої особи однини чи третьої особи множини. Отже, можемо розрізнити висловлювання, що стосуються ставлення комбатантів до фахівців та до інтервенцій:

М3: *Ти зі мною можеш тут скільки завгодно сидіти. Але це не змінює того, що вони [персонал] ні на що не здатні; тільки роздражають. От скажи мені, це нормально як вони себе поведуть?*

М20: *Ви тут багато робите. Я прям бачу, як ви бігаєте, суетяться [сміється], стараєтесь, коротіше. Нюанс тільки, що все це не працює. Може для когось, але не для мене. Тому я і не дуже хочу вас напружати. До реабілітолога я ходжу... Групі [заняття] – мені як об камінь вода.*

Згідно з t-SNE візуалізацією помітний частковий перетин підтем № 1 «Слабка мережа підтримки»,

№ 4 «Переживання покинутості» та № 8 «Переконання». Автори припускають, що це пов'язано із взаємодією зазначених складників у формуванні досвіду залучення. Підтема № 4 охоплює переживання відторгнення та зіткнення з екзистенційною даністю ізоляції. Перетин із темою «Незахищеність» свідчить про значущість досвіду самотності у формуванні відчуття екзистенційної незахищеності, що відповідає змісту зазначеної категорії. Зокрема, це переживання характерним чином виявляється в конструюванні перспективи майбутнього поза реабілітаційним простором:

М14: *Та нікому я не треба. Яка реабілітація? Зараз полежу тут тиждень ще, може, два. [пауза] А потім, що? Яка там далі реабілітація? Ти сам на сам далі з оцим усім.*

М7: *Навіщо починати, якщо нікому це все потім робити? Я скоро поїду і фізотерапії не буде, а спина болітиме. А болітиме мені, а не комусь тут і не комусь там, тому всім однаково. [пауза] Як викинутий на вулицю. Наче й дім, і хліб є, але я немов безхатько.*

Доцільно зробити прогностичний висновок щодо фаталістичної тенденції серед комбатантів щодо короткотривалих втручань, яка зумовлена сприйнятим браком супроводу надалі. Тож, незважаючи на скорочення розриву доступності, респонденти повідомляли про обмеження тривалості реабілітаційного процесу як про його повну недоступність:

М1: *Це хіба нормально, що мене отак тут повторюють? Мені треба місяці три ще лікуватися тільки, а потім відновлюватися. Ну чи менше, я не знаю. Але з ким мені займатися після вас?.. [пауза] Я хочу, правда, але в мене немає можливості, якщо це такий короткий час.*

Сприймана недоступність реабілітації, ймовірно, тісно пов'язана з тематичною категорією «Незахищеність», оскільки зумовлена переживаннями покинутості,

зокрема, фахівцями реабілітаційного спрямування поза реабілітаційним простором. У цьому контексті можемо припустити, що сформованість мережі соціальної підтримки є протективним чинником переживання ізоляції та модерує ставлення до фахових інтервенцій.

Узагальнюючи, виокремлено два провідні наративи сприйманого браку результатів реабілітаційних втручань: безпосереднє заперечення ефекту поведінкових втручань («Помалювали і що? Що це дало, це ж не крапельниця») та опосередковане переживанням соціального відторгнення («Воно вам не треба, зі мною панькатися, я знаю»). Хоча перший наратив видається наближеним до теми «Неадекватна допомога», що відображає невідповідність інтервенцій, у цьому контексті йдеться про стійке переконання, тоді як невідповідність стосується стану стурбованості. Власне, за результатами тематичного моделювання в Таблиці 1 наведено зразки висловлювань респондентів, що узагальнюють визначені теми та підтеми.

Визначені під час тематичного аналізу категорії більшою мірою стосуються відтермінування та міри комплаєнсу. Натомість мережевий аналіз уможливує прояснення висвітлених тем у розрізі інтенційно-поведінкового розриву. Поширеним у розповідях формулюванням, що відображає розрив між наміром та поведінкою, було «хочу, але...», яке слугувало ключовою фразою для формування мережі спільного використання слів (рис. 4). Показово, що на противагу вибірці цивільних осіб, відсутнє формулювання «хочу, але не можу» [23]. Натомість найбільш поширеними конструкціями, що супроводжували твердження респондентів про сформований намір долучитися до реабілітаційних заходів, були визначники почуттів («відчуваю підтримку», «почуваюся, як...», «відчуваю, що один не впораюся», «боюся зробити гірше»). Проте розрізнення валентності ускладнене, що, ймовірно, пов'язано з характерним рівнем інконгруентності респондентів. Зокрема, виражена дієслівність у мовленні ($k = 0,31$) засвідчує високий рівень емоційності учас-

ників, суб'єктивну значущість сформованої інтенції відновлення.

Натомість складність розрізнення емоційних змістів є виправданою низьким рівнем когезії ($k = 0,2$) та високим значенням емболії ($k = 0,4$), що відображають труднощі вербалізації досвіду респондентами. А проте характерне розмежування респондентами пасивної позиції як безпечної («поки не почав [реабілітацію], то хоч якось у балансі все в житті було») на противагу активній як потенційно небезпечній («зараз нароблю такого, що буде тільки гірше»). Зазначена тенденція, ймовірно, пов'язана з виснаженням, що асоційоване з пережитим травмивним досвідом, а також переживанням фізичного та психологічного дистресу зумовленого розладом. Тож міра залучення до реабілітації може визначатися інтенсивністю посттравматичних проявів. Зокрема, респонденти, що виявляли фіксацію на травмивному досвіді меншою мірою або ж зовсім не висловлювали реабілітаційного наміру. Відповідно, у мережевому аналізі не висвітлено аспектів, що стосуються безпосередньо переживання ПТСР чи суміжних.

Сприйняття тривалості та зусиль, необхідних для проходження реабілітаційної програми, визначають готовність залучення, підкріплюючи застосовність теми «Незахищеність» до рівня розриву:

M6: Я хочу, але хіба ж я маю все, що потрібно для цього? Типу, у вас я можу досить довго полікуватися, правильно ж? Я, якщо чесно, не знаю, де можна знайти психолога, типу є якісь ресурси, так?

M10: Ну я проходив коротку програму реабілітації. Мені одразу стало не дуже, ясна річ. Але десь за дні три – так відпустило все: шия, руки, ноги. Я прям задихав. Тому зараз я – усе, що треба робити.

M17: Цього ж недостатньо, тільки почне все боліти. Треба десь місяці чотири. Мені здається, навіть п'ять. А п'ять місяців тільки відновлюватися... [павза] Я вже займався після 2015 майже рік з реабілітологом.

Таблиця 1

Узагальнення виокремлених за результатами аналізу тем		
Тема	Підтема	Цитата
«Незахищеність»	Інституційна зрада	M11: Кинули, як собак. І куди зараз повертатися? Ніде поваги, куди вже лікування... Про нас нікому турбуватися.
	Слабка мережа підтримки	M6: Мені, головне, не показувати нічого такого. Я маю бути для них [сім'ї] опорою, а не вони для мене. А важко дуже... Я матері досі не казав, де я. Вона мені так мозок виїсть, що тільки гірше буде.
«Погіршення стану»	Страх узалежнення	M4: Я стараюсь, як можу, обійтися без пігулок. Бо потім їх не буде, як я буду справлятися? Отак оце і стараюся зараз.
	Страх втрати контролю	M21: Я не хочу, щоб зараз тут на ліжку мене розморило, попустило, а потім я приїду до хлопців і когось підставляю.
«Неадекватна допомога»	Невідповідність інтервенцій	M8: Таке впарюють, хіба це нормально? Мені потрібно, щоб мене по-людськи лікували, таке мені не підходить.
	Неприхильність до фахівців	M12: Що ти можеш знати? Я от знаю. У вас тут такі спеціалісти, я був у Л., там нормальні були лікарі, а у вас нічого не буде толкового.
«Відсутність результату»	Переконання	M20: Ви навіть не думайте – я дуже добре обізнаний. Мені не психологи треба, а з неврологом поспілкуватися. Щоби був результат.
	Переживання покинутості	M18: Я не треба нікому ні тут, ні там. Нашо було їхати в шпиталь, не знаю. А толку тепер? Я що тут, що там – не треба нікому.

Відповідно, перспективним напрямом залучення військовослужбовців до реабілітаційного процесу автори вбачають своєчасне впровадження психоедукаційних заходів, інформування та психопрофілактики. На етапі безпосереднього контакту доцільно актуалізувати рефлексивний рівень ставлення до здоров'я військовослужбовців, звертатися до експериментального підходу у формуванні рапорту. Обмежен-

нями наведеного дослідження визначено помірний обсяг вибірки для реалізації якісного аналізу даних та клінічні умови інтерв'ювання, що ускладнюють досягнення сильного діалогу. Напрямом подальших досліджень, на думку авторів, є втілення крос-секційного дизайну та проявлення перспектив подолання переживання інституційної зради серед військовослужбовців.

Література:

1. Bridging Intention-Behavior Gap through Implementation Intention: Conceptual Insight / Wijetunge W. A. D. S. et al. *Int J Res Innov Soc Sci*. 2023. Vol. 7, No. 11. P. 1627–1635. <https://doi.org/10.47772/IJRIS.2023.7011127>
2. Self-regulatory processes mediate the intention-behavior relation for adherence and exercise behaviors / de Bruin M. et al. *Health Psychol*. 2012. Vol. 31, No. 6. P. 695–703. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027425>
3. Zhao X., Dichtl F. F., Foran H. M. Predicting smoking behavior: intention and future self-continuity among Austrians. *Psychol Health Med*. 2022. Vol. 27, No. 5. P. 1042–1051. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1842898>
4. Youth exercise intention and past exercise behavior: Examining the moderating influences of sex and meeting exercise recommendations / Downs D. S. et al. *Res Quart Exerc Sport*. 2006. Vol. 77, No. 1. P. 91–99. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599335>
5. Conner M., Norman P. Understanding the intention-behavior gap: The role of intention strength. *Front Psychol*. 2022. Vol. 13. P. 923464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923464>
6. Казаков С. С. Екзистенційні чинники прокрастинації турботи про здоров'я: експлораторне дослідження. *Габітус*. 2023. No. 49. P. 204–210. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.35>
7. Physical comorbidities of post-traumatic stress disorder in Australian Vietnam War veterans / McLeay S. C. et al. *Med J Aust*. 2017. Vol. 206, No. 6. P. 251–257. <https://doi.org/10.5694/mja16.00935>
8. Rhodes R. E., de Bruijn G. J. How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *Brit J Health Psychol*. 2013. Vol. 18, No. 2. P. 296–309. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12032>
9. Hruby A., Lieberman H. R., Smith T. J. Symptoms of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder and their relationship to health-related behaviors in over 12,000 US military personnel: Bi-directional associations. *J Affect Disord*. 2021. Vol. 283. P. 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.029>
10. Bridging the intention-behavior gap for cardiac rehabilitation participation: the role of perceived barriers / Williamson T. M. et al. *Disab Rehab*. 2020. 42(9), 1284–1291. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1524519>
11. Stigma as a barrier to seeking health care among military personnel with mental health problems / Sharp M. L. et al. *Epidemiol Rev*. 2015. Vol. 37, No. 1. P. 144–162. <http://doi.org/10.1093/epirev/mxu012>
12. Крук І. М., Григус І. М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. *Rehab Recreat*. 2022. No. 12. P. 44–51. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.6>
13. Combs M. A., Critchfield E. A., Soble J. R. Relax while you rehabilitate: A pilot study integrating a novel, yoga-based mindfulness group intervention into a residential military brain injury rehabilitation program. *Rehab Psychol*. 2018. Vol. 63, No. 2. P. 182. <https://doi.org/10.1037/rep0000179>
14. Reflections on recovery, rehabilitation and reintegration of injured service members and veterans from a bio-psychosocial-spiritual perspective / Besemann L. M. *Can J Surg*. 2018. Vol. 61, No. 6. P. S219–S231. <https://doi.org/10.1503%2Ffcjs.015318>
15. Beliefs about the influence of rest during concussion recovery may predict activity and symptom progression within an active duty military population / Remigio-Baker R. A. *Arch Physical Med Rehab*. 2020. Vol. 101, No. 7. P. 1204–1211. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.02.015>
16. Lin N., Roberts K. R. Predicting and explaining behavioral intention and hand sanitizer use among US Army soldiers. *Amer J Infect Control*. 2017. Vol. 45, No. 4. P. 396–400. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2016.11.008>
17. Health Coaching: A Preliminary Report on the Effects in Traumatic Brain Injury/Polytrauma Patients / Madrigal E. et al. *Integr Med Clinic J*. 2017. Vol. 16, No. 6. P. 26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438084/>
18. Dabovich P. A., Elliott J. A., McFarlane A. C. Individualize and separate: Values and identity re-development during rehabilitation and transition in the Australian Army. *Soc Sci Med*. 2019. Vol. 222. P. 265–273. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.01.012>
19. Rhodes R. E. Multi-process action control in physical activity: a primer. *Front Psychol*. 2021. Vol. 12. P. 797484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797484>
20. Expanding the Andersen model: The role of psychosocial factors in long-term care use / Bradley E. H. et al. *Health Serv Res*. 2002. Vol. 37, No. 5. P. 1221–1242. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.01053>
21. A density-based method for adaptive lda model selection / Cao J. et al. *Neurocomputing*. 2009. Vol. 72, No. 7–9. P. 1775–1781. <http://doi.org/10.1016/j.neucom.2008.06.011>
22. Deveaud R., SanJuan É., Bellot P. Accurate and effective latent concept modeling for ad hoc information retrieval. *Doc Num*. 2014. Vol. 17, No. 1. P. 61–84. <http://doi.org/10.3166/dn.17.1.61-84>
23. Казаков, С. Концептуалізація інтенційно-поведінкового розриву в терапевтичному процесі. Регістри стосунків 2023: Життя всупереч – далі буде : матеріали XI всеукр. конф., м. Київ, 02–03 груд. 2023 р. / УСП Київ, 2023. С. 63–69. URL: <http://bit.ly/3UgU3Se>

References:

1. Wijetunge, W. A. D. S., Yusoff, S. K. B. M., Azam, S. F., & Tham, J. (2023). Bridging Intention-Behavior Gap through Implementation Intention: Conceptual Insight. *Int J Res Innov Soc Sci*, 7(11), 1627–1635. <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2023.7011127>
2. de Bruin, M., Sheeran, P., Kok, G., Hiemstra, A., Prins, J. M., Hospers, H. J., & van Breukelen, G. J. (2012). Self-regulatory processes mediate the intention-behavior relation for adherence and exercise behaviors. *Health Psychol*, 31(6), 695–703. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027425>
3. Zhao, X., Dichtl, F. F., & Foran, H. M. (2022). Predicting smoking behavior: intention and future self-continuity among Austrians. *Psychol Health Med*, 27(5), 1042–1051. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1842898>
4. Downs, D. S., Graham, G. M., Yang, S., Bargainnier, S., & Vasil, J. (2006). Youth exercise intention and past exercise behavior: Examining the moderating influences of sex and meeting exercise recommendations. *Res Quart Exerc Sport*, 77(1), 91–99. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599335>
5. Conner, M., & Norman, P. (2022). Understanding the intention-behavior gap: The role of intention strength. *Front Psychol*, 13, Article 923464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923464>
6. Kazakov, S. S. (2023). Ekzystantsiini chynnyky prokrastynatsii turboty pro zdorovia: eksploratorne doslidzhennia [Existential determinants of health procrastination: an exploratory study]. *Habitus*, (49), 204–210. <https://doi.org/10.3278/2/2663-5208.2023.49.35>
7. McLeay, S. C., Harvey, W. M., Romaniuk, M. N. M., Crawford, D. H. G., Colquhoun, D. M., Young, R., Dwyer, M., O'Sullivan, R. A., Cooksley, G., Strakosch, C. R., Thompson, R. M., Voisey, J., & Lawford, B. R. (2017). Physical comorbidities of post-traumatic stress disorder in Australian Vietnam War veterans. *Med J Aust*, 206(6), 251–257. <https://doi.org/10.5694/mja16.00935>
8. Rhodes, R. E., & de Bruijn, G. J. (2013). How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *Brit J Health Psychol*, 18(2), 296–309. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12032>
9. Hruby, A., Lieberman, H. R., & Smith, T. J. (2021). Symptoms of depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder and their relationship to health-related behaviors in over 12,000 US military personnel: Bi-directional associations. *J Affect Disord*, 283, 84–93. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.029>
10. Williamson, T. M., Rouleau, C. R., Aggarwal, S. G., Arena, R., & Campbell, T. S. (2020). Bridging the intention-behavior gap for cardiac rehabilitation participation: the role of perceived barriers. *Disab Rehab*, 42(9), 1284–1291. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1524519>
11. Sharp, M. L., Fear, N. T., Rona, R. J., Wessely, S., Greenberg, N., Jones, N., & Goodwin, L. (2015). Stigma as a barrier to seeking health care among military personnel with mental health problems. *Epidem Rev*, 37(1), 144–162. <http://doi.org/10.1093/epirev/mxu012>
12. Kruk I. M., & Grygus I. M. (2022). Fizychna terapiia viiskovosluzhbovtiv z naslidkami vohnepalnykh poranen [Physical therapy of military personnel with the consequences of burnt injuries]. *Rehab Recreat*, (12), 44–51. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.6>
13. Combs, M. A., Critchfield, E. A., & Soble, J. R. (2018). Relax while you rehabilitate: A pilot study integrating a novel, yoga-based mindfulness group intervention into a residential military brain injury rehabilitation program. *Rehab Psychol*, 63(2), Article 182. <https://doi.org/10.1037/rep0000179>
14. Besemann, L. M., Hebert, J., Thompson, J. M., Cooper, R. A., Gupta, G., Brémault-Phillips, S., & Dentry, S. J. (2018). Reflections on recovery, rehabilitation and reintegration of injured service members and veterans from a bio-psychosocial-spiritual perspective. *Can J Surg*, 61(6 Suppl 1), Article S219. <https://doi.org/10.1503%2Ffcjs.015318>
15. Remigio-Baker, R. A., Gregory, E., Cole, W. R. et al. (2020). Beliefs about the influence of rest during concussion recovery may predict activity and symptom progression within an active duty military population. *Arch Phys Med Rehab*, 101(7), 1204–1211. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.02.015>
16. Lin, N., & Roberts, K. R. (2017). Predicting and explaining behavioral intention and hand sanitizer use among US Army soldiers. *Amer J Infect Control*, 45(4), 396–400. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2016.11.008>
17. Madrigal, E., Gray, M., Timmerman, M. A., Orozco, T., Ripley, D. C., Adamson, M., & Harris, O. A. (2017). Health Coaching: A Preliminary Report on the Effects in Traumatic Brain Injury/Polytrauma Patients. *Integr Med Clinic J*, 16(6), Article 26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438084/>
18. Dabovich, P. A., Elliott, J. A., & McFarlane, A. C. (2019). Individuate and separate: Values and identity re-development during rehabilitation and transition in the Australian Army. *Soc Sci Med*, 222, 265–273. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.01.012>
19. Rhodes, R. E. (2021). Multi-process action control in physical activity: a primer. *Front Psychol*, 12, Article 797484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797484>
20. Bradley, E. H., McGraw, S. A., Curry, L., Buckser, A., King, K. L., Kasl, S. V., & Andersen, R. (2002). Expanding the Andersen model: The role of psychosocial factors in long-term care use. *Health Serv Res*, 37(5), 1221–1242. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.01053>
21. Cao, J., Xia, T., Li, J., Zhang, Y., & Tang, S. (2009). A density-based method for adaptive lda model selection. *Neurocomputing*, 72(7–9), 1775–1781. <http://doi.org/10.1016/j.neucom.2008.06.011>
22. Deveaud, R., SanJuan, É., & Bellot, P. (2014). Accurate and effective latent concept modeling for ad hoc information retrieval. *Doc Num*, 17(1), 61–84. <http://doi.org/10.3166/dn.17.1.61-84>
23. Kazakov, S. (2023). Kontseptualizatsiia intentsiino-povedinkovoho rozryvu v terapevtychnomu protsesi [Conceptualization of the intentional-behavioral gap in therapeutic process]. In K. Malysheva, *Rehistry Stosunkiv: Zhyttia vsuperech – dali bude* (pp. 63–69). UUAP. <http://bit.ly/3UgU3Se>

АКСІОМЕТРИКА ДИСПОЗИЦІЙНОГО АНТАГОНІЗМУ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Карпенко Зіновія Степанівна,

доктор психологічних наук,
професор кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»

ORCID ID: 0000-0002-0747-2591

Researcher ID: I-5591-2015

Scopus Author ID: 57221871705

Статтю присвячено теоретичному моделюванню диспозиційного антагонізму в структурі особистості з позицій аксіологічного підходу в персонології та принципу інтегральної суб'єктності. Зазначено, що історичною логікою розвитку теорій рис у психології особистості доведено існування найбільш генералізованих позитивних рис-диспозицій, відображених у «Великій п'ятірці» (нейротизм / емоційна стабільність, екстраверсія / інтроверсія, відкритість / закритість досвіду, доброзичливість / дружелюбність, свідомість / сумлінність), згодом доповнених фактором «Чесність, скромність» у HEXACO. В останні два десятиліття верифіковано існування «Темної тріади» у складі неклінічних форм психопатії, нарцисизму й макіавелізму, доповнених згодом неклінічним садизмом у «Темній тетраді». Аргументовано ієрархічну концептуальну модель диспозиційного антагонізму позитивних і негативних предикторів поведінки на п'яти рівнях суб'єктної репрезентації особистості: 1) відносний суб'єкт або психосоматичний індивід – нейротизм vs первинна психопатія; 2) моносуб'єкт або суб'єкт індивідуальної предметної діяльності – екстраверсія vs нарцисизм; 3) полісуб'єкт або соціальний індивід, особистість у вузькому значенні – доброзичливість vs макіавелізм; 4) метасуб'єкт або творча індивідуальність – відкритість досвіду vs садизм; 5) абсолютний суб'єкт або цілісна, універсальна людина чи особистість у широкому значенні – свідомість vs вторинна психопатія, що сукупно маркують біофільний та некрофільний ціннісно-мотиваційні чинники структури особистості й зумовлені ними відповідні вчинки. На часі – масштабна емпірична перевірка валідності запропонованої моделі з метою запобігання й корекції різноманітних поведінкових девіацій на рівні як особистості, так і суспільних феноменів.

Ключові слова: аксіометрика, диспозиційний антагонізм, принцип інтегральної суб'єктності, «Велика п'ятірка», HEXACO, «Темна тріада», «Темна тетрада».

Karpenko Zinoviia. Axiometrics of dispositional antagonism existing in the structure of personality

The article models theoretically dispositional antagonism existing in the structure of personality from the view of the axiological approach applied in personology and the principle of integral subjectivity. On the path of trait theory development within personality psychology, the most generalized positive traits – dispositions have been revealed, which were firstly reflected in the “Big Five” (neuroticism / emotional stability, extroversion / introversion, openness / closedness to experience, benevolence/friendliness, consciousness / conscientiousness) and supplemented later by the factor “Honesty, modesty” in HEXACO. In the last two decades, the “Dark Triad” existing as non-clinical forms of psychopathy, narcissism and Machiavellianism was verified; later it was supplemented by non-clinical sadism creating the “Dark Tetrad”. The article proposes a hierarchical conceptual model revealing dispositional antagonism existing between positive and negative predictors of behaviour at five levels of subjective personality representation: 1) a relative subject or a psychosomatic individual – neuroticism vs primary psychopathy; 2) a mono-subject or a subject of individual subject activity - extraversion vs narcissism; 3) a poly-subject or a social individual, personality in its narrow sense – benevolence vs Machiavellianism; 4) a meta-subject or a creative individual – openness to experience vs. sadism; 5) an absolute subject or a complete, universal person or personality in its broad sense – consciousness vs. secondary psychopathy; these predictors collectively mark the biophilic and necrophilic value-motivational factors in a personality structure and the corresponding actions caused by them. A large-scale empirical validity test for the proposed model is being planned to prevent and correct various behavioural deviations at the levels of both individual and social phenomena.

Key words: axiometrics, dispositional antagonism, principle of integral subjectivity, “Big Five”, HEXACO, “Dark Triad”, “Dark Tetrad”.

Вступ. З початком нового тисячоліття стало зрозуміло, що психологія не може триматися за принцип об'єктивності в сенсі суб'єктивної незаангажованості й безоцінності стосовно досліджуваних феноменів і що у їх вивчення неодмінно вплітається більш чи менш усвідомлювана, найчастіше імпліцитна, аксіометрика. З часу започаткування Г. Олпортом у 40-х роках минулого століття диспозиційного напрямку в дослідженні особистості [1] персонологи концентрували свою увагу на її позитивних рисах, чому сприяв вихід на арену так

званої третьої сили психології – гуманістичної – на чолі з К. Роджерсом [2].

Відносне затишшя, що запанувало після буремних, трагічних за своїми наслідками подій Другої світової війни, вселяло надію в добру, конструктивну природу людини, траєкторію розвитку якої (самоактуалізацію) може викривити лиш невідповідне (некомплементарне) її природній схильності соціокультурне середовище. Мабуть, апогеем тенденції до ідеалізації природи людини стала позитивна психологія, родоначальником

якої є М. Селігман [3]. Він та його послідовники наводять статистичні дані про неухильне зменшення кількості воєн у світі впродовж багатьох століть і до нашого часу.

«Статистичному» аргументу позитивно налаштованих персонологів можна протиставити дослідження еволюційних психологів, клініцистів, дослідників нейрокогнітивних механізмів психіки та ін. Саме завдяки цим дослідженням канадські вчені Д. Полхус і К. Уільямс у 2002 р. запропонували концепцію «Темної тріади» [4] на противагу висунутій приблизно 20 років до того теорії «Великої п'ятірки» [5–7].

У попередніх публікаціях авторки цього тексту здійснено спробу вписати риси Великої п'ятірки в аксіопсихологічний інтерпретаційний формат із застосуванням принципу інтегральної суб'єктності [8; 9]. **Метою** статті є концептуальне розширення аксіометрики диспозиційного підходу в психології особистості шляхом доповнення позитивного полюсу ціннісно-мотиваційних і поведінкових тенденцій людини негативними. З огляду на це, виправданим є часткове повторення раніше артикульованих тез.

Провідним **методом дослідження** є теоретичне моделювання, здійснене на базі аналізу, узагальнення й абстрагування від несуттєвого й другорядного наявних першоджерел – публікацій, що містять метааналіз результатів емпіричних досліджень часткових проблем (**матеріал дослідження**).

Результати дослідження. Зasadничо авторська гіпотеза полягала в тому, що долучення принципу інтегральної суб'єктності як такого, що пояснює аксіогенез особистості, до інтегративної концепції низки дослідників «Великої П'ятірки» (П. Коста, Р. Мак-Крей та ін.) дасть змогу скорелювати рівні суб'єктності з відповідними рисами особистості, тим сам прокресливши траєкторію її аксіопсихологічного піднесення як показника повноти соціалізації.

Починаючи з 1998 р., авторка визначила п'ять іпо-стасей людини як інтегрального суб'єкта життєздійснення: відносний суб'єкт (суб'єкт як діяч, ініціатор власної діяльності), полісуб'єкт (особистість як соціальний індивід, суб'єкт моральної поведінки), метасуб'єкт (індивідуальність, суб'єкт творчої діяльності), абсолютний суб'єкт (універсальність, ідеал самовдосконалення).

Авторська концепція аксіогенезу особистості ввбрала в себе ціннісні виміри індивідуальної свідомості, експліковані за допомогою методу системологічного моделювання. Останнє спирається на представлення особистості змістово-структурною і функціонально-генетичною єдністю, що здійснює певне духовне (ціннісно-диспозиційне) устремління.

При цьому сутнісний (предиспозиційний) рівень індивідуальної свідомості (тут – психіки) представлений інтенцією «передчуваю», зорієнтованою на вітальність як цінність інстинктивної активності людського індивіда (організму) – рівень відносного суб'єкта; моносуб'єктний рівень свідомості представлений диспозицією «треба», налаштованою на цінності істини,

справедливості й користі, що досягаються відповідно в пізнавальній, комунікативній та практично-перетворювальній діяльності; полісуб'єктний рівень свідомості репрезентує диспозиція «мушу», що забезпечує співжиття особистості з групою й орієнтована на добродійність як основу моральної за змістом і сумісної за формою діяльності; метасуб'єктний рівень свідомості представлений диспозицією «буду» в сенсі «смію», що стверджує суспільну вартість індивідуальної творчої діяльності з її орієнтацією на прекрасне; супердиспозиційний (універсальний) рівень функціонування ціннісної свідомості людини як абсолютного суб'єкта забезпечується сформованою здатністю «приймаю», що вказує на верховне устремління людської екзистенції – загальне благо, і досягається у відданості справі життя, служінні вищим духовним ідеалам.

Слід зазначити, що конструкт «особистість» вживається у двоякому сенсі: широкому – як синонім поняття «людина», його психологічний еквівалент у розумінні фундаментальної здатності людської особи бути духовним (трансцендентальним) суб'єктом, спроможним актуалізувати свої інтенції й упредметнити ціннісні устремління в різних видах активності; вузькому сенсі – особистість як соціальний індивід, продукт інтерналізації соціальних ролей, полісуб'єкт.

В онтогенетичній логіці соціалізація особистості може бути представлена як поступове розгортання її суб'єктних здатностей (інакше – виконавчих функцій) на різних рівнях життєздійснення, тобто соціально й культурно стимульований аксіогенез, репрезентований відповідними психічними диспозиціями.

Знаменита з кінця минулого століття «Велика п'ятірка» є консолідованою спробою експериментального й статистичного підтвердження фундаментальної лексичної гіпотези про відображення в нашій мові основоволожних особистісних рис, які інтегрують численні індивідуальні варіації та дають змогу людям діяти прогнозовано у звичних для них значущих контекстах соціальної дійсності.

Так, було виокремлено нейротизм (N), що вимірює пристосованість або емоційну нестабільність. Високі оцінки за цим фактором ідентифікують тривожних, нервових, емоційних, невпевнених, неадекватних, іпохондричних індивідів, а низькі – спокійних, розслаблених, неемоційних, витривалих, впевнених, задоволених собою осіб.

Екстраверсія (E) вимірює широту й інтенсивність міжособистісних взаємодій, рівень активності, потребу в зовнішній стимуляції, здатність радіти життю. Високі оцінки за цим фактором отримують товариські, активні, комунікабельні, життєрадісні, ласкаві люди, а низькі – стримані, такі, що тверезо мислять, песимістичні, замкнуті, орієнтовані на справу, тихі й непримітні.

Відкритість досвіду (O) вимірює активний пошук нового досвіду і визнання його самостійної цінності, терпимість до чужого, незвичайного й дослідницький інтерес до нього. Високі оцінки за цим фактором характеризують допитливих, творчих, оригінальних, з бага-

тою уявою індивідів, а низькі – заземлених, обмежених, пов'язаних умовностями осіб, які не відзначаються ні художнім, ні аналітичним складом розуму.

Доброзичливість (А) вимірює якість ставлення людини до інших людей на всьому континуумі від співчуття до ворожості в думках, почуттях і діях. Поліс високих оцінок за фактором А маркує щиросердечних, доброзичливих, довірливих, великодушних і прямих людей, а поліс низьких оцінок – цинічних, грубих, підозріливих, мстивих, безжалюбних, роздратованих маніпуляторів.

Свідомість (С) вимірює ступінь організованості, наполегливості й мотивованості індивіда в цілеспрямованій поведінці. Протиставляє людей надійних і вимогливих тим, хто апатичний і не ретельний у роботі. Високі оцінки за фактором С притаманні організованим, ретельним, пунктуальним, педантичним, акуратним, честюлюбним, наполегливим, надійним особам, а низькі отримують ліниві, безпечні, недбалі, слабовольні, нецілеспрямовані, ненадійні й орієнтовані на насолоди особи [9, с. 289].

Пролонгація роботи над комплексом рис, які найбільш повно описують особистість, привела до того, що в кінці 90-х років минулого століття М. Ештон і К. Лі запропонували шестифакторну структуру особистісних диспозицій, додавши до Великої п'ятірки фактор «Чесність, скромність»; остання часто перекладається як «смирненість». Виокремлений симптомокомплекс має схожість із фактором «Доброзичливість» із Великої п'ятірки, але не зводиться до нього, оскільки його варіативність визначається наявністю (або відсутністю) не лише кооперативності, а й схильності до маніпулятивної поведінки та зневажливого ставлення до оточення [10–12]. Цим самим було перекинуто місток до вивчення негативних рис особистості [13–15]. Саме ж поняття «Темна тріада» введено в психологію, про що було зазначено вище, Д. Полхусом і К. Уільямсом як симптомокомплекс неклінічних форм психопатії, нарцисизму й макіавелізму. Ціла когорта зарубіжних [16–20], а згодом і вітчизняних [21–24] дослідників продовжили вивчати різні аспекти детермінації, прояву та функцій цих особистісних рис.

Назагал під психопатією розуміють аномалію розвитку емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості, що відзначається тотальністю патологічних рис характеру, відносною стабільністю їх проявів протягом життя й соціальною дезадаптацією. Розрізняють первинну (клінічну) і вторинну (неклінічну) форми психопатії. Перша характеризується емоційною холодністю, розгальмованістю інстинктивних спонук, егоїзмом, нездатністю до переживання провини, черствістю й користюлюбством, безстрашністю, схильністю до маніпулятивної поведінки; друга – нестабільністю, девіантною (асоціальною) поведінкою.

Нарцисизм описується через такі риси, як самозакоханість, владність, почуття переваги над іншими, демонстративність задля привернення уваги навколишніх людей до власної персони, марносластво, використання інших у власних інтересах, присвоєння прав.

Нарцисичні особи, з одного боку, володіють харизмою і вміють справляти сприятливе перше враження, а з іншого – вони нездатні до тривалих і конструктивних стосунків. Нарциси поверхові, захоплюються грандіозними й далекими від реальності ідеями; вони здатні до аморальних вчинків, якщо хтось піддає сумніву їхню «велич».

Макіавелізм – це схильність особи до маніпулювання іншими людьми у взаємодії з ними. При цьому маніпулятор приховує свої справжні наміри і за допомогою хитрощів та обману добивається того, щоб партнер, сам того не усвідомлюючи, змінив свої початкові цілі. Макіавелізм втілює крайню егоїстичну орієнтацію людини, яка готова на все, щоб досягнути власної мети, не зважаючи на інтереси інших людей.

Низкою досліджень останнього часу до рис Темної тріади було додано субклінічний садизм (наприклад, вищевідзначені [16; 17]), що трансформувало симптомокомплекс негативних рис до Тетради. Назагал садизм визначається як патерн жорстокої й асоціальної поведінки, схильність до навмисного приниження інших людей, а також завдання їм фізичних, сексуальних або психологічних страждань з метою отримання задоволення.

Якщо співвіднести характеристики рівнів суб'єктності з відповідними диспозиційними утвореннями Великої п'ятірки й Темної тетради, отримаємо результат, відображений у підсумковій таблиці (Таблиця 1). Отже:

1) на старті соціалізації людина як біологічний індивід мотивована організмичними спонуканнями, спрямованими на виживання, тому її життєздатність буде прямо залежати від емоційного фону її сенсорно-перцептивного досвіду й того психоемоційного стану, на тлі якого здійснюється її первинна доцільна активність, перші осмислені поведінкові акти. Так, природним позитивним фактором, що забезпечує цю можливість, є представник Великої п'ятірки – нейротизм / емоційна стабільність. Водночас скидається на те, що первинна психопатія, зумовлена специфічними спадковими ознаками генотипу, є найприроднішим «кандидатом» на представництво особи в статусі відносного (себто психосоматичного) суб'єкта (чи досуб'єкта як особи, ще не спроможної до свідомого волевиявлення) з боку Темної тріади (і Тетради);

2) на рівні монособ'єкта відбувається засвоєння еталонів і стандартів предметних соціальних діяльностей, тому важливою стає позитивна налаштованість на взаємодію, вміння встановлювати контакти, які дозволяють успішно переймати соціокультурні змісти, що залежить від комбінації рис екстра- / інтроверсії з Великої п'ятірки. Противагу цим налаштуванням може скласти нарцисизм з когорти «темних» рис як позбавлена критичної рефлексії самодостатність, що набувається шляхом тенденційного соціального порівняння і знецінення чужого досвіду;

3) полісуб'єкт, власне особистість, конститується розгалуженою мережею суспільних відносин, включення в які вимагає від людини сформованої відпо-

відальної позиції й розвитку цілого спектра морально-психологічних чеснот, що належать до фактору «доброзичливість». Цинічні, грубі, безжальні, мстиві індивіди не мають шансів відбутися на цьому рівні суб'єктності. Опозиційною «темною» рисою до доброзичливості (у деяких інтерпретаціях – дружелюбності) може виступати макіавелізм особи, яка керується холодним розрахунком власної вигоди, поєднаним з експлуатацією й обманом інших людей;

4) на метасуб'єктному рівні онтогенезу відбувається творче трансцендування особистості, збагачення культури індивідуальними сенсами й артефактами, тому від багатства уяви, широти інтересів, розвитку реконструктивних здібностей і дивергентного мислення залежить успішність соціалізації та продуктивність самореалізації. Відкритості досвіду на цьому рівні суб'єктної репрезентації особи протистоїть така темна риса, як садизм, спрямований на нищення всього, що може означати поступ, творення краси в різних царинах життєздійснення – від непересічних досягнень людського розуму й революційних технологічних інновацій до гідного доброчесного життя звичайного громадянина тощо;

5) рівень і широта спектра свідомості людини як абсолютного суб'єкта визначають ступінь її духовної (ціннісно-сислової) зреалізованості і впливовість життєвої філософії. Позитивно налаштована, добросовісна людина – цілеспрямована, з чіткими світоглядними орієнтирами, моральними принципами, надійна і віддана гуманістичним ідеалам – вінчає цикл становлення універсальної особистості. Свідомості / добросовісності з Великої п'ятірки протистоїть вторинна психопатія з боку основоположних рис «Темної тетради», що становить підсумок деструктивних мотиваційно-диспозиційних тенденцій попередніх етапів соціалізації особистості. Назагал можна резюмувати, що вторинна психопатія репрезентує, використовуючи вислів Е. Фромма [25], некрофілію – ненависть до всього

живого і фешитизацію мертвого. Водночас біофілія означає благоговіння перед життям та віру в конструктивний потенціал людини.

Припускаємо, що масові мілітаристські психози, навіяні людиноненавистницькою ідеологією певного змісту (нацизм, фашизм, релігійний фанатизм тощо), є масштабованим вираженням некрофільної диспозиції в структурі соціальної психіки і предиктором розв'язання загарбницьких воєн, поєднаним з геноцидом етносів і націй, намаганням повернути хід історії до її архаїчних часів, позаяк, наприклад, всякому геноциду передують аксіоцид (термін В. В. Рибалки [26]) – намагання знищити духовні опори суспільства, що піддається агресії.

Висновки. Розповсюдження принципу інтегральної суб'єктності в аксіологічному вимірі буття особистості на царину її позитивних і негативних диспозиційних репрезентацій дало змогу вибудувати дедуктивну інтерпретаційну модель, яка засвідчує ієрархію антагоністичних ціннісних устремлінь людини:

- 1) біологічний індивід (відносний суб'єкт) – нейротизм vs первинна психопатія;
- 2) власне суб'єкт умовно індивідуальної предметної діяльності (моносуб'єкт) – екстраверсія vs нарцисизм;
- 3) особистість як соціальний індивід (полісуб'єкт) – доброзичливість vs макіавелізм;
- 4) творча індивідуальність (метасуб'єкт) – відкритість досвіду vs садизм;
- 5) універсальна особистість (абсолютний суб'єкт) – свідомість vs вторинна психопатія.

Шоста позитивна риса з HEXACO «Чесність, скромність (смирненість)» насичує кожну з позитивних рис особистості, найбільше доброзичливість, а її брак живить негативні, «темні» риси та є їх незмінним предиктором.

Перспективи подальших студій аксіопсихологічних корелятивів особистісних диспозицій пов'язані

Таблиця 1

Диспозиційний антагонізм у структурі особистості

№ з/п	Рівні життєздійснення людини як інтегральної суб'єктності	Основоположні позитивні цінності	Суб'єктні механізми (здатності)	Диспозиції (рис) Великої п'ятірки	Диспозиції (рис) Темної тетради
1	Відносний суб'єкт – біологічний індивід	Вітальність / виживання	Зумовлена інстинктами активність	Нейротизм / емоційна стабільність	Первинна психопатія
2	Моносуб'єкт – суб'єкт індивідуальної предметної діяльності	Адаптація / цінності предметних діяльностей	Інтеріоризація соціокультурного досвіду	Екстраверсія / інтроверсія	Нарцисизм
3	Полісуб'єкт – особистість як соціальний індивід	Доброчинність як цінність моральної поведінки	Свідомий моральний вибір доброчинної поведінки	Доброзичливість (дружелюбність)	Макіавелізм
4	Метасуб'єкт – творча індивідуальність	Краса як мірило творчої діяльності	Самореалізація в суспільно корисній діяльності, насамперед професійній	Відкритість досвіду	Садизм
5	Абсолютний суб'єкт – універсальна особистість	Життя як благо (біофілія)	Внутрішньоособистісна інтеграція й гармонізація взаємин зі світом	Свідомість (добросовісність)	Вторинна психопатія (некрофілія)

з емпіричним вивченням пояснювальної, прогностичної й проєктувальної здатностей запропонованої теоретичної моделі, а також розробки і впровадження методів опанування особистістю й спільнотами ціннісно-диспозиційного антагонізму в структурі аксі-

опсихіки з метою гармонізації міжособистісних взаємин, продуктивного розв'язання внутрішньоособистісних і міжгрупових конфліктів, запобігання наслідкам безконтрольного прояву людської деструктивності.

Література:

1. Allport G. W. Pattern and growth in personality. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1961. 610 p.
2. Rogers C. R. On becoming a person: A therapists view of psychotherapy. Boston Houghton Mifflin. 1961. 367 p.
3. Seligman M. E. P. Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York : THE FREE PRESS A Division of Simon & Schuster. 2021. 363 p.
4. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. 36, 6(6). P. 556–563.
5. Costa P. T., McCrae R. R. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1992. P. 222–256.
6. Costa J. R., Paul T.; McCrae, R. R. The NEO Inventories as instruments of psychological theory. *The Oxford handbook of the five factors model*. 2017. P. 11–37.
7. De Young, Colin G. Toward a theory of the Big Five. *Psychological Inquiry*. 2010. Vol. 21 (1). P. 26–33.
8. Карпенко З. С. Соціалізація особистості в координатах «Великої П'ятірки»: аксіопсихологічне тлумачення. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за заг. ред. С.Д. Максименка. Т. X, част. 3. Київ : ГНОЗІС, 2008. С. 226–231.*
9. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-е вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
10. Lee K., Ashton M. C. Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*. 2004. № 39(2). P. 329–358.
11. Ashton M. C., Lee K. Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*. 2007. 11(2). P. 150–166.
12. Ashton M. C., Lee K., de Vries R. E. The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory. *Personality and Social Psychology Review* 2014. 18(2). P. 139–152.
13. Knight N. M., Dahlen E. R., Bullock-Yowell E., Madson M.B. The HEXACO model of personality and Dark Triad in relational aggression. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 122. P. 109–114.
14. Ruchensky J. R., Donnellan M. B. Integrating the HEXACO model with the Triarchic conceptualization of psychopathy. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 119. P. 129–133.
15. Strus W., & Cieciuch J. Poza Wielką Piątkę – przegląd nowych modeli struktury osobowości. *Polskie Forum Psychologiczne*. 2014. 19(1). S. 17–49.
16. Buckels E. E., Jones D. N. and Paulhus D. L. Behavioral confirmation of everyday sadism. *Psychological Science*. 2013. Vol. 24. Iss. 11. P. 2201–2209.
17. Chabrol H., Van Leeuwen N., Rodgers R., Séjourné N. Contributions of psychopathic, narcissistic, machiavellian, and sadistic personality traits to juvenile delinquency. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47. Iss. 7. P. 734–739.
18. Jonason P. K., Webster G. D. The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*. 2010. Vol. 22. Iss. 2. P. 420–432.
19. Hodson G., Book A., Visser B. A., Volk A. A., Ashton M. C., Lee K. Is the Dark Triad common factor distinct from low Honesty-Humility? *Journal of Research in Personality*. 2018. Vol. 73. P. 123–129.
20. Zeigler-Hill V., Besser A., Morag J., Campbell W.K. The Dark Triad and sexual harassment proclivity. *Personality and Individual Differences*. 2016. №8 9. P. 47–54.
21. Клименко М. Р. «Світло» нарцисизму в структурі «темної тріади». *Психологічні науки*. 2017. № 4, Том 1. С. 58–64.
22. Шевчук О. Теорії особистості диспозиційного напрямку: порівняльний аналіз теоретичних конструктів та діагностичних засобів. *Психологічні перспективи*. Вип. 34. 2019. С. 249–260.
23. Сердюк О. О., Базима Б. О. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. *Право і безпека*. 2021. № 4 (83). С. 100–110.
24. Саннікова О. Індивідуально-психологічні особливості емоційної проникливості осіб, схильних до макіавелізму. *Наука і освіта*. 2022. № 4. С. 57–63.
25. Фромм Е. Мати або бути? / Пер. з англ. Г. В. Яновська. Харків : «КСД», 2020. 304 с.
26. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навчальний посібник. Київ : ППППО АПН України, 2006. 530 с.

References:

1. Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston. 610 p.
2. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapists view of psychotherapy. Boston Houghton Mifflin. 367 p.
3. Seligman, M. E. P. (2021). Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York : THE FREE PRESS A Division of Simon & Schuster. 363 p.

4. Paulhus, D. L., Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36, 6(6), 556–563.
5. Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 222–256.
6. Costa J. R., Paul T.; McCrae, R. R. (2017). The NEO Inventories as instruments of psychological theory. *The Oxford handbook of the five factors model*, 11–37.
7. De Young, Colin, G. (2010). Toward a theory of the Big Five. *Psychological Inquiry*, Vol. 21 (1), 26–33.
8. Karpenko, Z. S. (2008). Sotsializatsiia osobystosti v koordynatakh «Velykoi Piatirky»: aksiopsykholohichne tлумachennya [Socialization of personality in the coordinates of the "Big Five": an axiopsychological interpretation]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy [Problems of general and pedagogical psychology: Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostiuk of the APN of Ukraine]* for general ed. S.D. Maksymenko, part. 3. K. : HNOZIS, 226–231 [in Ukrainian].
9. Karpenko, Z. (2018). Aksiolohichna psykholohiia osobystosti: monohrafiia. 2-e vyd., pererob., dopovn. [Axiological personality psychology: monograph. 2nd ed., revised, supplemented]. Ivano-Frankivsk : DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka», 720 p. [in Ukrainian].
10. Lee, K., Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329–358.
11. Ashton, M. C., Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166.
12. Ashton, M.C., Lee, K., de Vries, R. E. The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139–152.
13. Knight, N. M., Dahlen, E. R., Bullock-Yowell, E., Madson, M. B. (2018). The HEXACO model of personality and Dark Triad in relational aggression. *Personality and Individual Differences*, Vol. 122, 109–114.
14. Ruchensky, J. R., Donnellan, M. B. (2017). Integrating the HEXACO model with the Triarchic conceptualization of psychopathy. *Personality and Individual Differences*, Vol. 119, 129–133.
15. Strus, W., & Cieciuch, J. (2014). Poza Wielką Piątkę – przegląd nowych modeli struktury osobowości. *Polskie Forum Psychologiczne*, 19(1), 17–49 [in Polish].
16. Buckels, E. E., Jones, D. N. and Paulhus, D. L. (2013). Behavioral confirmation of everyday sadism. *Psychological Science*, Vol. 24, iss. 11, 2201–2209.
17. Chabrol, H., Van Leeuwen, N., Rodgers, R., Séjourné, N. (2009). Contributions of psychopathic, narcissistic, Machiavellian, and sadistic personality traits to juvenile delinquency. *Personality and Individual Differences*, Vol. 47, iss. 7, 734–739.
18. Jonason, P. K., Webster, G. D. (2010). The Dirty Dozen: A concise measure of the Dark Triad. *Psychological Assessment*, vol. 22, iss. 2, 420–432.
19. Hodson, G., Book, A., Visser, B. A., Volk, A. A., Ashton, M. C., Lee, K. (2018). Is the Dark Triad common factor distinct from low Honesty-Humility? *Journal of Research in Personality*, Vol. 73, 123–129.
20. Zeigler-Hill, V., Besser, A., Morag, J., Campbell, W. K. (2016). The Dark Triad and sexual harassment proclivity. *Personality and Individual Differences*, 89, 47–54.
21. Klymenko, M. R. (2017). «Svitlo» nartsysyzmu v strukturi «temnoi triady» [The «light» of narcissism in the structure of the «dark triad»]. *Psykhologichni nauky [Psychological sciences]*, No. 4, Vol. 1, 58–64 [in Ukrainian].
22. Shevchuk O. (2019). Teorii osobystosti dyspozytsiinoho napryamu: porivnyalni analiz teoretychnykh konstruktiv ta diahnostychnykh zasobiv [Dispositional personality theories: comparative analysis of theoretical constructs and diagnostic tools]. *Psykhologichni perspektyvy [Psychological perspectives]*, Vol. 34, 249–260 [in Ukrainian].
23. Serdiuk, O. O., & Bazyma, B. O. (2021). Adaptatsiia skryninhovoho opytuvalnyka piaty faktoriv osobystosti BFI-10 ta perevirka ioho diahnostychnykh vlastyvostei na prykladi osib, yaki vzhlyvaiut narkotyky [Adaptation of the five-factor BFI-10 personality screening questionnaire and testing of its diagnostic properties on the example of drug users]. *Pravo i bezpeka. [Law and Safety]*, 4(83), 100–110 [in Ukrainian].
24. Sannikova, O. (2022). Indyvidualno-psykhologichni osoblyvosti emotsiynoi pronyklyvosti osib, skhylnykh do makiavelizmu [Individual psychological features of emotional insight of persons prone to Machiavellianism]. *Nauka i osvita [Science and education]*, 4, 57–63 [in Ukrainian].
25. Fromm, E. (2020). Maty ado byty [To have or to be?] / Trans. from English H.V. Yanovska. Charkiv : KSD. 304 p. [in Ukrainian].
26. Rybalka, V. V. (2006). Teorii osobystosti u vitchyzniani psykholohii : navchalnyi posibnyk [Theories of personality in domestic psychology : a study guide]. Kyiv : IPPPO APN Ukrainy. 530 p. [in Ukrainian].

ОГЛЯД СТАНУ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ БІЖЕНЦІВ

Клібайс Тетяна Володимирівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0002-4735-4637

Краєва Оксана Анатоліївна,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
ORCID ID: 0000-0001-9681-9966

Статтю присвячено сучасному огляду стану дослідження психоемоційних розладів. Особливу увагу приділено висвітленню сучасних досліджень із питань посттравматичного зростання вимушених мігрантів. За мету обрано надання транспарентного бачення стану досліджень психоемоційних розладів та розширення уявлення наукового концепту посттравматичного зростання. Застосовано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, моделювання. Через війну значно погіршилися показники психологічного та соматичного здоров'я, у третини постраждалих це призвело до можливості розвитку ПТСР. Згідно з даними, психологічної підтримки потребуватимуть понад п'ятнадцять мільйонів українців, близько трьох-чотирьох мільйонів громадян із часом потребуватимуть призначення медикаментозного лікування. Констатовано, що ПТСР є поширеною реакцією після пережитої травматичної події, характерними симптомами якого є стресові спогади про подію, поведінка уникнення, емоційне заціпеніння та психофізіологічне гіперзбудження; подеколи входить до психопатології тимчасовості. Згідно з теоретичним узагальненням, близько третини біженців долають діагностичний поріг ПТСР, депресії та тривоги. Наведено негативний вплив ПТСР на образ тіла, значне погіршення показників психологічного та соматичного здоров'я, пов'язане з факторами воєнних дій; поточні щоденні стресори повністю опосередковують зв'язок між травмою війни та психологічним стражданням. Посттравматичне зростання наголошується як «позитивна психологічна зміна, що виникає в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами», показниками якого можуть бути: покращення близькості у стосунках, усвідомлення нових можливостей у житті, відчуття збільшення особистої сили, позитивні духовні зміни та підвищення оцінки життя. Минулий травматичний досвід і постміграційні стресори опосередковано пов'язані з посттравматичним зростанням (ПТЗ).

Ключові слова: виснаження сімейних ресурсів, множинна травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психосоматичні розлади, посттравматичне зростання (ПТЗ), показники психологічного та соматичного здоров'я, біженці, внутрішні переселенці.

Klibais Tetiana, Kraieva Oksana. Review of the state of research on psychoemotional disorders and post-traumatic growth of refugees

The article is devoted to a modern review of the state of research on psychoemotional disorders. Particular attention is paid to the coverage of modern research on post-traumatic growth of forced migrants. The goal was to provide a transparent vision of the state of research on psycho-emotional disorders and to expand the scientific concept of post-traumatic growth. The following research methods are used: theoretical – analysis, generalization, modeling. Due to the war significantly worsening psychological and somatic health indicators, a third of the affected individuals may be at risk of developing PTSD. According to data, over fifteen million Ukrainians will require psychological support, with approximately three to four million citizens eventually needing medication-based treatment. It has been established that PTSD is a common reaction after a traumatic event, the characteristic symptoms of which are stressful memories of the event, avoidance behavior, emotional numbing, and psychophysiological hyperarousal; sometimes refers to the psychopathology of temporality. According to a theoretical generalization, about a third of refugees overcome the diagnostic threshold for PTSD, depression, and anxiety. The negative impact of PTSD on body image, a significant deterioration of psychological and somatic health indicators, associated with the factors of military operations, is shown; current daily stressors fully mediate the relationship between war trauma and psychological distress. Instead, post-traumatic growth is seen as "a positive psychological change that occurs as a result of dealing with extremely difficult life circumstances", indicators of which can be: improved closeness in relationships, awareness of new opportunities in life, a sense of increased personal power, positive spiritual changes and increased self-esteem life. Past traumatic experiences and postmigration stressors are indirectly related to posttraumatic growth (PTSD).

Key words: depletion of family resources, multiple trauma, post-traumatic stress disorder (PTSD), psychosomatic disorders, post-traumatic growth (PTG), indicators of psychological and somatic health, refugees, internally displaced persons.

Вступ. Статистичні дані за останні роки вказують на значне зростання показників вимушеної міграції, переселення та біженства. Так, на кінець 2022 року

108,4 мільйона людей у всьому світі були вимушено переміщені через конфлікти та насильство, що містить 62,5 мільйона внутрішньо переміщених осіб, які інколи

змушені неодноразово залишати свої громади в межах рідної країни [17]. Досвід переміщення та вимушеної міграції часто пов'язаний із втратою рідних домівок, майна, надій, руйнування особистих, родинних, фахових зв'язків тощо [1].

Згідно з даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, станом на 15 листопада 2022 року з початку повномасштабного російського вторгнення Україну покинули близько 15,1 млн осіб, з них близько 1,2 млн осіб отримали статус тимчасового захисту в Німеччині. Водночас 7,5 млн повернулися на Батьківщину, незважаючи на війну, що триває [4]. Станом на вересень 2023 року в країнах ЄС було зареєстровано 4,1 млн вимушених мігрантів із України [3]. Згідно з вищезазначеним, поступово зростає кількість людей, які так чи так переживають досвід біженства та злам попередньо набутої ідентичності.

Щодо вищевказаного неабиякої актуальності набуває питання дослідження психоемоційних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу, серед постраждалих категорій громадян та не менш цікавим проблемним полем постає питання їх посттравматичного зростання.

Матеріали та методи. Отже, метою статті є огляд сучасних досліджень стану психоемоційних розладів та розширення уявлення наукового концепту посттравматичного зростання. Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, моделювання.

Сучасні дослідження біженців, які залишили свою країну, вказують на актуалізацію прояву посттравматичного стресового розладу (так, рівень ПТСР серед дорослих становить 30 %, у більш ніж 30% респондентів розвивається сильна депресія) [18], що є поширеною реакцією після пережитої травматичної події; характерні симптоми вміщують стресові спогади про подію, поведінку уникнення, емоційне заціпеніння та психофізіологічне гіперзбудження [15]. Лише близько третини біженців долають діагностичний поріг ПТСР, депресії та тривоги [14].

Не можна не погодитися з думкою Daniel Broschmann, який зараховує посттравматичний стресовий розлад до психопатології тимчасовості, що заважає вести нормальне життя через нав'язливе минуле, що так чи так об'єднується з особистістю. Вчений порівнює психологічну травму з «в'язницею» для особистого самовизначення [7]. Така метафора має своє підтвердження в подальших дослідженнях, оскільки при переживанні психологічної травми відчуття часової безперервності порушується, життя ділиться на до та після події. Воєнні дії значно підсилюють цей стан, розрив часу стає більшим, передбачуваність життя, можливість його планування руйнується.

Систематичний огляд досліджень серед біженців щодо прояву впливу ПТСР, депресії, тривоги та інших емоційних проблем на особистість [6; 11; 16] зазначає поряд із переживанням стану хронічного виснаження 25,5 % біженців, безпосередній вплив віку, зайнятості, сімейного стану, знання мови та імміграційного статусу (на прикладі переселених до Сполучених Штатів) [8];

окремо підтверджено негативний вплив ПТСР на образ тіла (виявлено, що суб'єкти із симптомами посттравматичного стресового розладу демонструють значно більш негативний образ свого тіла, ніж люди із соціальною тривогою, менше задоволені своїм зовнішнім виглядом, розмірами тіла, вважають себе важчими, ніж соціально тривожні суб'єкти) [9].

Українське дослідження в червні-липні 2022 року з досить об'ємною вибіркою 1 243 учасники віком 18–61 років констатує значне погіршення показників психологічного та соматичного здоров'я, пов'язане з факторами воєнних дій [12], що вказує на ознаки стресу та можливості розвитку ПТСР у значної частини респондентів. Як відомо, на осіб, що залишилися в Україні під час війни, та на тих, хто виїхав до Європи, впливають дещо різні за змістом та інтенсивністю психологічні фактори, виникає потреба в чималій доцільності порівняння особливостей взаємозв'язку проявів ПТСР та психосоматичних розладів серед біженців двох зазначених груп, як і порівняння показників ПТЗ окремих зазначених груп респондентів.

Результати дослідження. Результати наведених нами сучасних досліджень вказують на кардинальні впливи на особистість досвіду переживання біженства та вимушеної міграції. Так, наприклад, у дослідженні 528 сирійських біженців віком від 18 до 77 років, де здійснювалась оцінка взаємозв'язку між впливом множинної травми, постміграційними стресорами та посттравматичним зростанням (ПТЗ), результати показали, що минулий травматичний досвід і постміграційні стресори опосередковано пов'язані з ПТЗ. Результати поточного дослідження підтверджують те, що зв'язок між травматичним досвідом біженців, постміграційними стресорами та ПТЗ пояснюється наявністю стратегій подолання, які можна розглянути в психотерапії та психосоціальних втручаннях для біженців задля сприяння їх оптимальному психологічному розвитку. Натомість у майбутніх дослідженнях, як зазначають науковці, слід детально розглянути вплив стресових факторів після міграції на ПТЗ [5].

Наступне дослідження, у якому перевірялася відома модель щоденних стресорів, що впливають на посттравматичний дистрес у постконфліктному контексті серед внутрішньо переміщених осіб у Шрі-Ланці через 10 років після того, як вони потрапили під війну, довело, що поточні щоденні стресори повністю опосередковують зв'язок між травмою війни та психологічним стражданням.

Подібні результати були отримані серед вибірки в Непалі Сьєрра-Леоне, де респондентами стали внутрішньо переміщені особи, які були переселені здебільшого в райони свого походження. Міра їх щоденних стресорів складалася з хронічних сімейних і екологічних стресорів, а не стресорів потенційно травматичного досвіду (як-от жорстоке поводження з дитиною або насильство з боку інтимного партнера). Сильний посередницький ефект цих хронічних соціальних, матеріальних і психічних стресів низької інтенсивності, що констатовані в дослідженні, могли бути наслідком вис-

наження сімейних ресурсів упродовж десятиліть війни та відсутності розвитку впродовж десятиліття після війни в цих умовах [19].

У контексті вищезазначеного чимало досліджень підтверджують зв'язок психологічних особливостей зі станом здоров'я респондентів [2]. Так, дослідження депресивних розладів, вивчення зв'язку хронічного болю з депресією та соматоформними розладами констатує зв'язок між зазначеними показниками [13], а саме зв'язок між білью, стресом та депресією. Корр, G. припускає, що в людей із хронічним болем й афективними розладами зміна нейроендокринної стресової осі сталася в дитинстві або в результаті більш пізньої стійкої травми з порушенням толерантності до стресу [13].

Попри те що у світі відбувається чимало військових дій та катаклізмів, ми знайшли небагато досліджень, пов'язаних із переживанням ПТСР, психосоматичними розладами та їх причинами.

Окремого значення в нашому розгляді набуватиме посттравматичне зростання постраждалих від російської інтервенції на другому-третьому році війни, тобто розширення уявлення наукового концепту посттравматичного зростання, оскільки МОЗ України прогнозує, що внаслідок російської інтервенції не лише психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 мільйонів українців, а й близько 3–4 мільйонів громадян потребуватимуть призначення медикаментозного лікування. По закінченню війни принаймні кожен п'ятий потенційно стикнеться із відчуттям негативних наслідків для власного психічного здоров'я; 20–30 % осіб, які пережили травматичні події, матимуть ризик розвитку симптомів ПТСР. Крім того, через 5–7 років очікується збільшення кількості осіб із наркотичною, алкогольною та іншими залежностями. Через психоемоційне напруження, викликане війною, ймовірність постаріти на 10–15 років збільшується в рази. Водночас захворювання, характерні для більш зрілого й похилого віку, з'являтимуться на 10–15 років раніше, ніж до війни [3]. Саме тому важливою тенденцією є реалізація досліджень, спрямованих на порівняння особливостей взаємозв'язку проявів ПТСР, психосоматичних розладів та посттравматичного зростання як серед біженців, так і серед внутрішніх переселенців, щоб завчасно була змога як своєчасної профілактики, так і запобігання описаним станам.

Згідно з думкою Fernandez Isabel [10], після двох років пандемії на тлі війни в Україні існують середньо- та довгострокові наслідки для населення Європи загалом. Одночасно, як зазначає авторка, є певна стійка надія на психотерапію у світі, що перебуває під загрозою зникнення, та на психологічну підтримку, що може не лише полегшити психологічне відновлення, а й сприяти відновленню стабільності на роботі й у повсякденному житті, одночасно зменшуючи фактори ризику.

Так, дискомфорт є звичайною реакцією на надзвичайний або кумулятивний травматичний стимул, окрім

того, наявні методи психологічного втручання можуть значно полегшити дистрес. Реакція на ці кризи дуже складна і вже пройшла через різні етапи, впливаючи головним чином на суспільний рівень, на повсякденне життя кожної компанії, школи, громади, кожної служби охорони здоров'я тощо [10].

Як «позитивну психологічну зміну, що виникає в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими обставинами», Тедескі та Калхун визначають посттравматичне зростання (ПТЗ), показниками якого є: покращення близькості у стосунках, усвідомлення нових можливостей у житті, відчуття збільшення особистої сили, позитивні духовні зміни та підвищення оцінки життя. Ці психологічні зміни спостерігалися серед кількох груп населення, як-от біженці та іммігранти, цивільне населення, що піддається тероризму, жертви міжособистісного насильства та ветерани війни [5].

Отже, незважаючи на складність перебігу трансформаційних психічних процесів під час великих кризових викликів та зламів, пов'язаних із виживанням як біологічного організму під час війни та екзистенційними переживаннями втрат, власних психоемоційних розладів, беззаперечною постає константа часу як відновлення психіки та трансформації психічних процесів, що відображено в зафіксованому наукою поступовому процесі посттравматичного зростання.

Висновки. Незважаючи на чималу кількість досліджень стану фізичного та психічного здоров'я біженців, ПТСР, психосоматичних розладів, які розглядалися окремо, причинно-наслідкові зв'язки між цими психологічними явищами не були достатньо з'ясовані, що є важливим, оскільки має потенційний вплив не тільки на здатність до посттравматичного зростання, а й на психологічне відновлення.

Посттравматичний стресовий розлад є поширеною реакцією після пережитої травматичної події, характерними симптомами якого є стресові спогади про подію, поведінка уникнення, емоційне заціпеніння, психофізіологічне гіперзбудження; може належати до психопатології тимчасовості, що заважає вести нормальне життя через нав'язливе минуле, що так чи так об'єднується з особистістю, утворюючи «в'язницю» для особистого самовизначення.

Серед показників посттравматичного зростання може бути зазначено покращення близькості в стосунках, усвідомлення нових можливостей у житті, відчуття збільшення особистої сили, позитивні духовні зміни та підвищення оцінки життя.

Перспективою подальшого дослідження може стати порівняння особливостей взаємозв'язку проявів ПТСР, психосоматичних розладів та ПТЗ серед біженців двох груп респондентів, оскільки на осіб, що залишились в Україні, та на тих, хто виїхав до Європи, впливають дещо різні за змістом та інтенсивністю психологічні фактори.

Література:

1. Завгородня, О., Краєва, О. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. 73(3), 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82>

2. Клібайс Т. В., Дець О. П. Психологічні особливості настановлень осіб з психосоматичними захворюваннями. *Педагогічна освіта. Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2019. 32, 64–69
3. Національний інститут стратегічних досліджень. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. 2023. <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> Національний інститут стратегічних досліджень. Перспективи правового статусу українських біженців в Європі після закінчення термінів дії тимчасового захисту. 2023. <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynyhttps://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/perspektyvy-pravovoho-statusu-ukrayinskykh-bizhentsiv-u-yevropi-pislya>
4. Portal of operational data "Situation with Refugees in Ukraine". (2022) <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
5. Acar, B.; Acar, I. H.; Alhiraki, O. A.; Fahham, O.; Erim, Y.; & Acarturk, C. (2021). The Role of Coping Strategies in Post-Traumatic Growth among Syrian Refugees: A Structural Equation Model. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 8829. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168829>
6. Beiser M, & Hou F. (2017). Predictors of positive mental health among refugees: Results from Canada's General Social Survey. *Transcultural Psychiatry*. 54 (5–6):675–695. doi:10.1177/1363461517724985
7. Broschmann, D. (2023). Die unintegrierbare Zeit Posttraumatisches Zeiterleben und der Diskurs zum guten Leben. *Zeitschrift für Praktische Philosophie Band 10, Heft 1, Göttingen* S. 237–262 www.praktische-philosophie.org <https://doi.org/10.22613/zfpp/10.1.10>
8. Chipalo, E., (2023). Predictors of Chronic Debilitating Conditions Among Refugees Resettled in the United States. Chipalo E. Predictors of Chronic Debilitating Conditions Among Refugees Resettled in the United States. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities*. 12(4): 555844. DOI: 10.19080/GJIDD.2023.12.555844
9. Dyer, A. S., Bublatzky, F., & Alpers, G. W. (2015). Körperbildstörungen bei Trauma und sozialer Ängstlichkeit. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 63 (1), 59–66
10. Fernandez, I. (2022). Vom Trauma zur Widerstandsfähigkeit – vom Individuum zur Gemeinschaft. Der Beitrag der EMDR-Therapie zur Traumabehandlung // *Psychotherapie-Wissenschaft* 12 (2), 31–36 www.psychotherapie-wissenschaft.info CC BY-NC-ND <https://doi.org/10.30820/1664-9583-2022-2-31>
11. Fino, E.; Mema, D.; & Russo, P.M. (2020). War trauma exposed refugees and posttraumatic stress disorder: The moderating role of trait resilience. *J. Psychosom. Res.* 129, 109–905.
12. Kokun, O. (2022). The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of loss and trauma*. Taylor & Francis Group, LLC <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
13. Kopp, G. (2010). Extraartikuläre weichteilrheumatische Erkrankungen (Weichteilrheumatismus) und Rückenschmerzen – Psychosomatische Aspekte und komorbide psychische Störungen. *Therapie-Handbuch*, August, s.1
14. Mesa-Vieira C, Haas AD, Buitrago-Garcia D, Roa-Diaz ZM, Minder B, Gamba M, Salvador D Jr, Gomez D, Lewis M, Gonzalez-Jaramillo WC, Pahud de Mortanges A, Buttia C, Muka T, Trujillo N, & Franco OH. (2022). Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 7(5):e469-e481. doi: 10.1016/S2468-2667(22)00061-5. PMID: 35487232
15. Nyberg, E. (2005) Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Basel // *psychoneuro*; 31 (1): 25–29
16. Schlechter, P.; Rodriguez, I.M.; Morina, N.; Knausenberger, J.; Wilkinson, P.O.; Hellmann, J.H. (2021). Psychological distress in refugees: The role of traumatic events, resilience, social support, and support by religious faith. *Psychiatry Res.* 304, 114–121.
17. Somasundaram, Daya, Rohan Jayasuriya, Ruwanthi Perera, Umaharan Thamothersampillai, Rajitha Wickremasinghe & Alvin Kuwei (2023). Tay Effect of daily stressors and collective efficacy on post-traumatic stress symptoms among internally displaced persons in post-war northern Sri Lanka // *BJPsych Open* 9, e180, 1–9. doi: 10.1192/bjo.2023.563
18. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 302, 537–549. doi: 10.1001/jama.2009.1132
19. Wickremasinghe, R., & Kuwei, A. (2023). Tay Effect of daily stressors and collective efficacy on post-traumatic stress symptoms among internally displaced persons in post-war northern Sri Lanka // *BJPsych Open* 9, e180, 1–9. doi: 10.1192/bjo.2023.563

References:

1. Zavorodnia, O., & Kraieva, O. (2023). Psykholohichni problemy osib, vymusheno peremishchenykh vnaslidok rosiiskoi ahresii [Psychological challenges of individuals forcibly displaced due to Russian aggression]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 73(3), 73–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-73-82> [in Ukrainian].
2. Klibais T.V., & Dets O.P. (2019). Psykholohichni osoblyvosti nastanovlen osib z psykhosomatychnymy zakhvoriuvanniamy [The psychological features of attitudes in individuals with psychosomatic disorders]. *Pedahohichna osvita. Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*. 32, 64–69. [in Ukrainian].
3. Natsionalnyi instytut stratehichnykh doslidzhen (2023). Pidtrymka mentalnoho zdorovia v chasy viiny [Mental health support during times of war]. <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> Natsionalnyi instytut stratehichnykh doslidzhen (2023). Perspektyvy pravovoho statusu ukraïnskykh bizhentsiv v Yevropi pislia zakinchennia terminiv dii tymchasovoho zakhystu [Prospects for the legal status of Ukrainian refugees in Europe after the expiration of temporary protection terms] <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynyhttps://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/perspektyvy-pravovoho-statusu-ukrayinskykh-bizhentsiv-u-yevropi-pislya> [in Ukrainian].

4. Portal of operational data "Situation with Refugees in Ukraine". (2022) <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
5. Acar, B.; Acar, I. H.; Alhiraki, O. A.; Fahham, O.; Erim, Y.; & Acarturk, C. (2021). The Role of Coping Strategies in Post-Traumatic Growth among Syrian Refugees: A Structural Equation Model. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 8829. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168829>
6. Beiser M, & Hou F. (2017). Predictors of positive mental health among refugees: Results from Canada's General Social Survey. *Transcultural Psychiatry*. 54 (5-6):675–695. doi:10.1177/1363461517724985
7. Broschmann, D. (2023). Die unintegrierbare Zeit Posttraumatisches Zeiterleben und der Diskurs zum guten Leben. *Zeitschrift für Praktische Philosophie* Band 10, Heft 1, Göttingen S. 237–262 www.praktische-philosophie.org <https://doi.org/10.22613/zfpp/10.1.10>
8. Chipalo, E., (2023). Predictors of Chronic Debilitating Conditions Among Refugees Resettled in the United States. Chipalo E. Predictors of Chronic Debilitating Conditions Among Refugees Resettled in the United States. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities*. 12(4): 555844. DOI: 10.19080/GJIDD.2023.12.555844
9. Dyer, A. S., Bublatzky, F., & Alpers, G. W. (2015). Körperbildstörungen bei Trauma und sozialer Ängstlichkeit. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 63 (1), 59–66
10. Fernandez, I. (2022). Vom Trauma zur Widerstandsfähigkeit – vom Individuum zur Gemeinschaft. Der Beitrag der EMDR-Therapie zur Traumabehandlung // *Psychotherapie-Wissenschaft* 12 (2), 31–36 www.psychotherapie-wissenschaft.info CC BY-NC-ND <https://doi.org/10.30820/1664-9583-2022-2-31>
11. Fino, E.; Mema, D.; & Russo, P.M. (2020). War trauma exposed refugees and posttraumatic stress disorder: The moderating role of trait resilience. *J. Psychosom. Res.* 129, 109–905.
12. Kokun, O. (2022). The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of loss and trauma*. Taylor & Francis Group, LLC <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
13. Kopp, G. (2010). Extraartikuläre weichteilrheumatische Erkrankungen (Weichteilrheumatismus) und Rückenschmerzen – Psychosomatische Aspekte und komorbide psychische Störungen. *Therapie-Handbuch*, August, s.1
14. Mesa-Vieira C, Haas AD, Buitrago-Garcia D, Roa-Diaz ZM, Minder B, Gamba M, Salvador D Jr, Gomez D, Lewis M, Gonzalez-Jaramillo WC, Pahud de Mortanges A, Buttia C, Muka T, Trujillo N, & Franco OH. (2022). Mental health of migrants with pre-migration exposure to armed conflict: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health*. 7(5):e469-e481. doi: 10.1016/S2468-2667(22)00061-5. PMID: 35487232
15. Nyberg, E. (2005) Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Basel // *psychoneuro*; 31 (1): 25–29
16. Schlechter, P.; Rodriguez, I.M.; Morina, N.; Knausenberger, J.; Wilkinson, P.O.; Hellmann, J.H. (2021). Psychological distress in refugees: The role of traumatic events, resilience, social support, and support by religious faith. *Psychiatry Res.* 304, 114–121.
17. Somasundaram, Daya, Rohan Jayasuriya, Ruwanthi Perera, Umaharan Thamothearampillai, Rajitha Wickremasinghe & Alvin Kuowei (2023). The Effect of daily stressors and collective efficacy on post-traumatic stress symptoms among internally displaced persons in post-war northern Sri Lanka // *BJPsych Open* 9, e180, 1–9. doi: 10.1192/bjo.2023.563
18. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & Van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. *JAMA* 302, 537–549. doi: 10.1001/jama.2009.1132
19. Wickremasinghe, R., & Kuowei, A. (2023). The Effect of daily stressors and collective efficacy on post-traumatic stress symptoms among internally displaced persons in post-war northern Sri Lanka // *BJPsych Open* 9, e180, 1–9. doi: 10.1192/bjo.2023.563

SELF-REGULATION OF THE EMOTIONAL STATE AS THE BASIS OF THE FUTURE SPECIALIST FORMATION

Korniienko Inokentii Oleksiiovych,

Doctor of Psychological Sciences,

Professor at the Psychology Department

Mukachevo State University

ORCID ID: 0000-0003-1451-4128

Web of Science Researcher ID: AAW-3308-2020

Scopus Author ID: 57214599248

Barchi Beata Vasylivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Psychology Department

Mukachevo State University

ORCID ID: 0000-0002-5923-7331

Web of Science Researcher ID: ABD-7295-2020

Scopus Author ID: 57216440046

The modern system of training a future specialist requires the student to develop both creative potential and the disclosure of individual personality qualities. The student is considered as a subject of initiation of personal activity, who is able to arbitrarily regulate their own activity in order to achieve professional goals. In this context, initiative, creativity, responsibility, ability to self-determination, self-actualization, and self-reflection are the leading personality characteristics that must be fostered. In the article, the authors carried out a theoretical analysis of the content and structural organization of psychological self-regulation in the process of future specialist formation. It has been substantiated that self-regulation is the management of one's psycho-emotional state, which is achieved by influencing oneself with the help of words, imaginary images, as well as controlling muscle tone and breathing. The methods of self-regulation of the emotional state, which contribute to the restoration of strength, normalize the emotional background, and strengthen the mobilization of the body's resources have been characterized. Based on the analysis, recommendations have been made for the formation of certain components of the psychological self-regulation of the individual in the process of the future specialist development. It has been proven that the process of developing emotional and volitional self-control is based on three main points: relaxation, visualization, and self-suggestion. The main goal is to learn to consciously create an optimal "internal atmosphere" within oneself. Relaxation techniques help reduce muscle tension, slow breathing, and promote a calmer state of mind. Visualization involves forming vivid mental images that can shape emotions and mindset. Self-suggestion uses positive affirmations and self-talk to reinforce desired attitudes and behaviours. By mastering these self-regulation methods, students can better manage stress, improve focus, boost confidence, and maintain motivation throughout their professional training.

Key words: students, self-regulation, emotional state, emotional regulation, personality development.

Корнієнко Інокентій, Барчі Беата. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця

Сучасна система підготовки майбутнього фахівця вимагає від студента як розвитку творчого потенціалу, так і розвитку індивідуальних якостей особистості. Студент розглядається як суб'єкт ініціювання особистої діяльності, який здатний доволно регулювати власну діяльність для досягнення професійних цілей. У цьому контексті провідними особистісними характеристиками є ініціативність, креативність, відповідальність, здатність до самовизначення, самоактуалізації та саморефлексії. У статті автори здійснили теоретичний аналіз змісту та структурної організації психологічної саморегуляції в процесі становлення майбутнього фахівця. Обґрунтовано, що саморегуляція – це управління власним психоемоційним станом, якого досягають шляхом впливу на себе за допомогою слів, уявних образів, а також контролю м'язового тонусу та дихання. Схарактеризовано методи саморегуляції емоційного стану, які сприяють відновленню сил, нормалізації емоційного фону та посиленню мобілізації ресурсів організму. На основі аналізу надано рекомендації щодо формування певних компонентів психологічної саморегуляції особистості в процесі розвитку майбутнього фахівця. Доведено, що процес розвитку емоційно-вольового самоконтролю ґрунтується на трьох основних моментах: релаксації, візуалізації та самонавіюванні. Головна мета – навчитися свідомо створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу». Техніки релаксації допомагають зменшити м'язове напруження, сповільнити дихання та сприяти більш спокійному стану розуму. Візуалізація передбачає формування яскравих розумових образів, які можуть формувати емоції та налаштування розуму. Самонавіювання використовує позитивні твердження та самоконтроль для підкріплення бажаних установок і моделей поведінки. Опанувавши ці методи саморегуляції, студенти зможуть краще керувати стресом, поліпшити концентрацію, підвищити впевненість та підтримувати мотивацію протягом професійної підготовки. Автори наголошують, що навички саморегуляції життєво важливі не лише для академічного успіху, а й для досягнення успіхів у майбутній кар'єрі. Фахівці будь-якої галузі повинні вміти зберігати витримку під тиском, швидко відновлюватися після невдач та проактивно створювати психологічні умови, які сприяють піковій продуктивності. Отже, формування

у студентів міцних здібностей до саморегуляції готує їх до успішного подолання неминучих викликів, що виникатимуть. Це культивує життєстійкість, емоційний інтелект та самоконтроль, необхідні для повної реалізації свого потенціалу як фахівця в будь-якій сфері.

Ключові слова: студенти, саморегуляція, емоційний стан, емоційна регуляція, становлення особистості.

Introduction. The problem of high-quality professional training of the future specialist is quite relevant nowadays. One of the main aspects of this problem is the formation of professional competence. Here it should be emphasized the need to develop important personal characteristics related to the communicative, emotional and intellectual spheres of a specialist's personality. Among the specified spheres of personality, the emotional sphere plays not the least role in the process of professional activity. After all, such features of the emotional sphere as emotional stability, confidence, a high level of self-control, frustration tolerance, empathy, and others significantly affect work efficiency.

Self-regulation is an essential feature of a person's existence in society. However, its effective development depends on various external and internal factors. The problem with self-regulation is especially acute among young people, namely students. Problems with self-regulation in students can arise for many reasons. Due to the fact that many students do not know how to regulate their own mental processes and behavior, many students turn out to be socially maladapted, unable to adapt to new conditions in the learning process, which causes mental and emotional breakdowns. In the modern educational process, students need to create such conditions for their educational activities, which would contribute to the comfortable learning of each student and contribute to successful employment.

So, the problem of high-quality professional training is quite relevant nowadays. It focuses attention on the need to form professionally important personal traits in students - future specialists. In particular, one of the main tasks in the process of training specialists should be the formation of students' skills of self-control, emotional stability and personal self-organization, which are very important in future professional activities.

The purpose of the article is theoretical substantiation of the problem of self-regulation of the future specialist emotional state as one of the conditions for his/her successful professional activity.

Materials and methods. A theoretical analysis and discussion of the problem of self-regulation of future specialist emotional state as a condition for the formation of his successful activity.

Discussion. The phenomenon of "self-regulation" has become the subject of close attention of many researchers. In particular, I.Halian, using the example of sensorimotor activity, singled out the individual typological features of the regulatory processes of planning (setting a goal), modeling achievement situations, programming actions, evaluating results and correction, that is, processes that implement the main components of the system of self-regulation of activity and activity of an individual. The author considers conscious self-regulation as a system-organized process of a person's internal mental activity regarding

the initiation, construction, management, and support of various types and forms of voluntary activity, goals directly accepted by a person [5].

A significant contribution to the development of the problem of self-regulation of individual behavior was made by M. Boryshevsky, who considered that self-regulation mechanisms can be based on the following structural components: self-esteem is the result of mental operations, in which an emotional component as subjective experiences; their main function is the correction of accepted goals and tasks; social-psychological expectation, which acts as an intermediary between the self-awareness of the individual and own social environment in the process of self-regulation of behavior; the image of "I" – as a result of self-knowledge; as the main the purpose of an individual's life activity; as a psychological formation that provides the main function of self-regulation – the function of goal setting; as a generalized, global mechanism of self-regulation at the personal level [4].

Emotions are a specific form of human interaction with the environment, aimed at learning and transforming the world, as well as oneself in this world. At the phenomenological level, emotion appears as an experience of something that has immediate significance for the subject. Leading specialists (I. Beh, O. Zaporozhets, A. Kosheleva, Ya. Neverovych) point out that knowledge and ideas about norms of behavior, supplemented by an emotional attitude towards them, turn into beliefs and become "internal motivations" for activity and behavior [3].

Emotional empathy plays the role of a basic condition of personal growth. Empathy creates favorable conditions for the disclosure and development of a person, makes him/her open to changes as a form of showing respect and recognition. Thanks to this, the reality of the dialogue is not only recognized, but also experienced by a whole person as a vital, meaningful event, as complicity with other people.

In the scientific literature, such concepts as self-regulation of the emotional state and emotional self-regulation are used in parallel. These concepts are identical, so in our work we will meet both one concept and another. There is a significant number of scientific works dedicated to the study of self-regulation of the emotional state and its manifestations in professional activity. This problem was considered in studies, the authors of which are: O.Chebykin, L. Dyka, B. Dodonov, M.Hryntsiv, I. Galyan, V. Zarytska, O. Prokhorov, V. Maryshchuk and others.

The subject of behavior self-regulation is relatively new in psychology. Its origins date back to the second half of the 80s and the beginning of the 90s of the 20th century. The actual term "regulation" was proposed by the French psychologist-researcher P.Jeanet, emphasizing that the ability to self-regulate is one of the most important indicators of personality development, which is a kind of system of internal norms and rules of behavior that turn an individ-

ual into an active subject of activity. An important contribution to the study of the problems of regulation and self-regulation of behavior is made by the works of foreign scientists who studied motivational attitudes: life goals, locus of control, striving for success, cognitive dissonance. Self-regulation is one of the key categories of psychology [1].

In order to understand the concept of "self-regulation", let's turn to the analysis of the views of domestic and foreign scientists. A. Bandura considers self-regulation in the context of social learning theory and social cognitive theory. According to the scientist, behavior is determined not only by environmental factors, but also by the individual himself: "People are able to control their behavior using a process known as self-regulation" [2].

Self-regulation is also considered as a psychological mechanism for organizing behavior, activity and cognitive processes. Self-regulation is a property necessary for professional development, which is a complex multi-component process subordinate to the goal and task of activity, regulated by certain mechanisms and carried out by a person as a subject of activity. In accordance with the context of the etymology of the concept of self-regulation and the views of researchers, various types of this process are considered: volitional, emotional, intellectual, moral, motivational, personal, sensorimotor, stylistic, value-meaning self-regulation [6].

It was singled out three stages of formation of personality self-regulation: basal emotional, volitional, meaningful and valuable. The author believes that the process of self-regulation involves the restructuring of semantic formations. The latter, being aware, are generated in the process of semantic binding, when "an internal connection with the value sphere of the individual is established and the neutral to this content is transformed into an emotionally charged meaning. The result of this work will be the emergence of new intentions and the harmonization of the inner world of the individual". Such meaningful, valuable self-regulation is the highest level of development of personal self-regulation and can be carried out only by a complete and integrated personality [6].

The emotional component of professional stability of the future specialist is manifested in the emotional sphere of personality, caused by experiences that reflect his/her needs and activate or inhibit activity. Emotional tension in any activity is characterized by experiencing negative emotions, excessive excitement, exhaustion of the nervous system. This leads to psychological stress, prevents a person from changing the level of emotional arousal, and objectively evaluating the conditions for further professional activity.

The absence of emotional tension should be combined with the specialist's ability to create an arbitrarily-necessary mood, to make the most of their potential. This will be manifested in a person's preservation of an optimistic mood, the absence of fear, depression in non-standard situations, the ability to restrain one's emotions in difficult situations, which in turn is associated with the ability to quickly make the right decision. It is very important to learn how to reduce decision-making time. Decision-making is primar-

ily manifested in managing one's inner world, that is, in self-regulation. It is impossible to influence others without knowing how to control yourself.

Emotional self-regulation consists in a system of mental actions aimed either at the activation of emotional processes, or at inhibition, stabilization. The objects of emotional self-regulation of the future specialist are: emotional reactions (anger, irritation, indignation, fear); mood (depression, apathy, depressed mood, upset). The most common property of all objects of emotional self-regulation of the individual is negative experiences and the associated feeling of mental discomfort, which interferes with normal professional activity. Therefore, mental actions for self-regulation should be aimed at the elimination of these emotional experiences, at the formation of mental comfort, emotional stability. Techniques of self-regulation of the emotional state are designed to help a person manage his mood, influence it.

Self-regulation is conditionally divided into physical and mental (emotional). Physical self-regulation begins with awareness of one's own physical body, its condition, the nature of the work of organs and muscles. Any act of activity includes muscle actions. Therefore, each psycho-emotional state reflects on the neuromuscular system and leads to its change. Stress, fatigue - the result of long-term tension of certain muscles, constant readiness to work or repel aggression. Therefore, the antidote to stress, anxiety, and fatigue is conscious muscle relaxation. Having realized the place of tension, one should successively straighten and imagine heavy and warm hands, palms, fingers, legs, back, shoulders, etc.

To rest means to relax, even a small break is enough for this. Emotional state is the same professional problem as preparedness. Self-regulation manifests itself not only in the ability to relieve tension, but also to create a feeling of restrained strength, self-confidence, energy, and activity. Psychological self-regulation consists in managing one's experiences, feelings, ideas, attention, etc. It includes the ability to change the emotional state, restrain anger, irritation, resentment; induce calmness, working mood; demonstrate confidence, benevolence, optimism. This is possible with the help of physical actions, full concentration, imaginative self-suggestion, rational introspection and other methods of self-regulation.

The first way to influence emotions is to change facial expressions, muscle tension, and movements. Emotional self-regulation is not suppressing negative images, but changing them to ones that stimulate useful deeds. In our opinion, the most effective mastering of the skills and abilities of emotional self-regulation of students' activities is implemented through: development of pedagogical techniques; psychological training on creating a success situation; autogenic training.

Pedagogical technique is the possession of a psychophysical apparatus. This is a system of a significant number of skills that allow a person to use his body as a tool of influence through voice, facial expressions, and vocabulary. We highlight two topics in this section: voice and facial expressions.

Releasing your breath is one of the ways to help you get rid of your problems and relax at the same time. Forget all the troubles, just allow yourself to do it. You can come back to them whenever you want, but there's no harm in giving yourself a break. Breathe slowly, calmly and deeply for three minutes, you can even close your eyes if you prefer. If you want, count to five while breathing in and seven while breathing out. Imagine that when you enjoy this deep, leisurely breath, all your troubles and anxiety evaporate.

Repetition of short, simple statements allows person to cope with emotional tension, relieves anxiety. Here are some examples: I feel better now; I can relax completely and then pull myself together quickly; I can control my inner feelings; I can handle the tension any time I want; life is too short to waste it on all kinds of anxiety; whatever happens, I will try to do everything that depends on me to avoid stress; inside I feel that everything will be fine. The person can make up own statements. The main thing is to repeat them several times a day (out loud or write them down).

If the person doesn't know how to approach solving a problem, he/she can do the following: write down all thoughts related to the problem. It should be a list of positive actions, that is, what should be done to solve it, or what should not be done. Next step is to choose the 2–3 most effective of them, in own opinion. It is important to try to adapt to the situation, convincing own self to accept everything as it is. It's worth to start with the most pressing problem and ask for advice from someone who is able to assess the situation objectively.

The following method helps to calm the confusion. Confusion is a multitude of problems plus the desire to solve each of them at this very moment. It also leads to tension. This method is effective both at work and when performing daily household chores.

When a person feels that he is becoming inattentive, that something is confusing, he should look at the clock and try to fully concentrate on what the person is doing in the next 10 minutes. You should not allow yourself to be distracted or evade the main business. It is necessary to focus on the upcoming activity, regardless of what it is (studying, cleaning the house, talking). After concentrating on something for 10 minutes, most likely, a person will feel calm, and after practicing, he will be able to achieve a good result in 2–3 minutes.

The second step in implementing the condition of mastering the skills and abilities of emotional self-regulation of students' activities is psychological training on creating a situation of success. The situation of success is the living of the subject of his personal achievements in the context of the history of his personal life. It is always subjective, the result of efforts is evaluated only when compared with the results of yesterday's efforts, from the perspective of tomorrow's prospects of the individual. The second way – full concentration on the process of any activity, and not on the results, external objects or one's own emotions, improves its quality, improves memory, thinking.

People who suffer from excessive stress at work can use the following methods. You should develop a system

of priorities in your work. Work should be evaluated as follows: done today; to do this week; do when there is time. It is necessary to learn to say "no" when the limit is reached, after which a person can no longer take on more work. Effective and reliable relations with the manager should be established. Improve relations with team members, formal and informal groups. Don't complain, think about your every step. Skillfully organize your vacation. Study the relevant literature and apply the acquired knowledge in practice.

The third way of self-regulation is controlling one's imagination, imaginative self-suggestion. Controlling the images we imagine, we influence our thoughts, mood, desires, and needs. To control the imagination means not to fight with the images that arise, but to observe them as if from the side, emotionally separated from the situation we imagine, analyzing their causes, functions, mechanisms. Mental programming (reflection) of stressful situations against the background of relaxation (relaxation) allows you to manage yourself. Self-control is possible only through understanding, forecasting, imagining the consequences of one's actions.

Autogenic training is an independent training system that combines individual aspects of several psychoregulatory techniques. In autogenic training, a high involvement of attention is produced for the conscious direction of influence on the regulation of neuropsychological processes. In the process of autogenic training, a state of relaxation occurs, i.e. passive concentration on specific sensations, which is accompanied by a feeling of deep peace, relief of tension and excitement. In this state, it is very good to implement forms of self-suggestion aimed at regulating various states and physical functions of the body.

The main provisions of the AT technique can be marked as follows: the ability to deeply and quickly induce complete relaxation of the muscles of the body, inducing a feeling of warmth in the extremities with the help of arbitrary influence on the tone of peripheral vessels; arbitrary regulation of the rhythm of cardiac activity; influence on the depth and rhythm of breathing; the ability to cause a feeling of warmth in the abdomen, coolness in the forehead.

AT is based on self-suggestion. As practice shows, especially vivid ideas can be evoked in a state of relaxation. In this regard, the most favorable time for self-suggestion, natural autohypnosis is the moment after a night's sleep and before falling asleep. If you think about it a little, the saying "got off on the wrong foot" becomes clear. To begin with, try to imagine something very good when person wake up - mood will be at a higher level than usual all day. In addition to morning and evening hours, blood pressure can be performed up to two to three times a day, depending on the rhythm and routine of person's life. To achieve the maximum effect, person need to exercise every day, regardless of how he/she feels.

Mental relaxation should be learned naturally in a relaxed position. It is most convenient to practice lying on back, with arms slightly bent at the elbows, palms down along the body, and feet spread 20-30 centimeters

apart. The second position is sitting in a soft chair with a headrest and armrests on which to rest relaxed hands. However, such conditions are not always at your disposal, and the so-called “coach pose” can be considered the most accessible for classes in any situation. To take it, it is needed to sit on a chair straight, straighten back, and then relax all skeletal muscles. The head is lowered on the chest, the eyes are closed, the legs are slightly apart and bent at an obtuse angle, the hands lie on the knees without touching each other, the elbows are slightly rounded – in short, the typical posture of a charioteer dozing in anticipation.

Mastering AT can prevent immersion in a passive, uncontrolled state of dozing and sleep. To drive away excessive sleepiness, 3–4 deep breaths in and out should be taken and eyes should be closed tightly 3–4 times without lifting eyelids. At the same time, the person needs to convince own self that drowsiness passes, a feeling of peace and relaxation sets in, and continue training.

Results. By developing the ability to regulate one’s emotions, we work on the formation of such signs of professional stability, such as: the absence of emotional tension, fear of various situations in professional activity, the ability to regulate one’s emotional state, self-confidence as a professional, the ability to make the right decisions in non-standard situations. The analysis of theoretical sources allowed us to assume that self-regulation of the emotional state of the individual is an important component of the activity of the future specialist. We substantiated that self-regulation of an individual is a conscious and organized influence on one’s own behavioral activity. It constitutes a complete system of mental means, individual characteristics, with the help of which a person, as a subject of professional activity, is able to manage his purposeful activity. We see the *prospects for further research* in development of practical recommendations in the process of professional training and practice of psycho-emotional self-regulation skills.

Bibliography:

1. Балашов Е.М. Психологічні особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів як одного з компонентів самосвідомості. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень–2019: Тези III міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 2019. 21, 125–130.
2. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1991. 50(2), 248–287 [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
3. Бех І. Д. Психологічні механізми сходження особистості до духовних цінностей. Педагогіка і психологія, 2011. 2, 37–44.
4. Боришевський М. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості. Психологія особистості, 2013. (1), 39–47
5. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 2015. 20 (1), 154–161.
6. Chebykin, O. Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions. *Psychology & society (Psihologія і suspil'stvo)*, 3, 2017. 86–103. <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.086>

References:

1. Balashov, E. M. (2019). Psykholohichni osoblyvosti samorehuljatsii navchalnoi diialnosti studentiv yak odnogo z komponentiv samosvidomosti. [Psychological features of self-regulation of students’ learning activities as one of the components of self-awareness]. *Psykhologhiia svidomosti – Psychology of Consciousness: Tezy III mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp.125–130). Kyiv [in Ukrainian].
2. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287 [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
3. Bekh, I. D. (2011). Psykholohichni mekhanizmy skhodzhennia osobystosti do dukhovnykh tsinnosti [Psychological mechanisms of personality ascent to spiritual values]. *Pedahohika i psykhologhiia – Pedagogy and Psychology*, 2, 37–44. [in Ukrainian].
4. Boryshevskyi, M. (2013). Kontseptualni zasady problemy samotvorennia osobystosti. [Conceptual principles of the problem of self-creation of personality] *Psykhologhiia osobystosti – Personality psychology*. (1), 39–47. [in Ukrainian].
5. Halian, I. (2015). Psykholohichniy analiz sutnosti samorehuljatsii yak osobystisnoi zdatnosti. [Psychological analysis of the essence of self-regulation as a personal ability]. *Zbirnyk naukovykh prats: filozofia, sotsiologhiia, psykhologhiia, - Collection of scientific works: philosophy, sociology, psychology*, 20 (1), 154–161. [in Ukrainian].
6. Chebykin, O. (2017). Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions. *Psychology & society (Psihologія і suspil'stvo)*, 3, 86–103. <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.086>

ЗВ'ЯЗОК ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ЯК НЕКОНСТРУКТИВНОЮ ФОРМОЮ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

Крапива Марія Сергіївна,

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0009-2218-9338

Литвиненко Олена Олександрівна,

доктор психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0003-2152-7285
Scopus Author ID: 57215612956

В умовах мінливого сьогодення актуальним постає дослідження стратегій долаючої поведінки, що визначає основні механізми взаємодії суб'єкта зі стресовими ситуаціями, а також рівень адаптаційних можливостей особистості. У разі відсутності навичок подолання стресу або вибору неконструктивної стратегії реагування на стрес суб'єкт може опинитися в кризовій ситуації, яка стимулюватиме негативні емоційні стани й порушуватиме його гармонійний розвиток. Швидкий темп життя, інформаційне перевантаження, постійна зміна та зростання вимог, невизначеність майбутнього постають чинниками, що порушують стан психологічної рівноваги й можуть призводити до виникнення негативних емоційних станів, внутрішньої напруги. Постійне психоемоційне перенапруження стимулюватиме вибір неадаптивних форм подолання стресу, однією з яких може бути схильність до залежності. Психологічні дослідження залежної поведінки та схильності до залежності як категорії психологічної теорії й практики є, на нашу думку, відкритим питанням у сучасній науковій психології. Загалом, більшість досліджень, що стосуються залежної поведінки, охоплюють хімічні види залежності та інтернет-залежність. Проте поняття залежності в психологічній науці має набагато ширше значення, а саме стійку потребу людини в чомусь, що виникає з метою одержання задоволення або адаптації. Метою дослідження є ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз особливостей долаючої поведінки, що містить копінг-стратегії та захисні механізми психіки, а також психологічний феномен залежної поведінки, що може виступати неконструктивною формою подолання складних життєвих ситуацій; емпіричне дослідження взаємозв'язку стратегій долаючої поведінки та тринадцяти видів залежностей в осіб, що є представниками різних вікових категорій, серед яких респонденти підліткового, юнацького та раннього дорослого віку.

Ключові слова: долаюча поведінка, захисні механізми психіки, залежність, стрес, адаптація.

Krapiwa Mariia, Lytvynenko Olena. Connection of coping behavior with addiction as a non-constructive form of reaction to stress

In the conditions of the changing present, the study of strategies of overcoming behavior, which determines the main mechanisms of the subject's interaction with stressful situations, as well as the level of adaptation capabilities of the individual, becomes relevant. In the event that you lack the skills to cope with stress or choose a non-constructive response strategy to stress, the subject may find himself in a crisis situation that will stimulate negative emotional states and disrupt his harmonious development. The fast pace of life, information overload, constant changes and demands for growth, uncertainty of the future are factors that destroy the state of psychological balance and can lead to the emergence of negative emotional states and internal tension. Constant psycho-emotional overstrain should stimulate the choice of maladaptive forms of coping with stress, from which faith can be acquired. Psychological studies of addictive behavior and relations to the category of psychological theory and practice are, in our opinion, an open question in modern scientific psychology. In general, research on addictive behavior covers chemical dependence and Internet addiction. Protest, the concept of independence in psychological science should find a broader meaning, namely the persistent need of a person for something, which arises with the given satisfaction or adaptation. The method of this study is a well-founded theoretical and methodological analysis of the features of coping behavior, which includes all coping strategies and protective mechanisms of the psyche, as well as the psychological phenomenon of dependent behavior, which can be a non-constructive form of overcoming difficult life situations; as well as an empirical study of the relationship between strategies of coping behavior and the thirteenth age of addictions in persons who are representatives of different age categories, including respondents of adolescence, youth and early adulthood.

Key words: coping behavior, defense mechanisms, addiction, stress, adaptation.

Вступ. Долаючу поведінку як психологічний феномен можна схарактеризувати як внутрішній регулятивний механізм подолання стресогенної ситуації, основною функцією якого є підвищення рівня толерантності до стресу [1, с. 140]. Способами подолання складних життєвих ситуацій можуть бути психологічні захи-

сти як неконструктивна форма уникнення стресу або копінг-стратегії як конструктивна форма активності особистості, спрямованої на його подолання [2, с. 226]. З огляду на те, що в сучасному баченні долаючої поведінки неусвідомлювані процеси та внутрішні ресурси особистості є важливим аспектом формування стратегії

взаємодії зі стресом, механізми психологічного захисту можна розглядати як складник формування домінантної копінг-стратегії особистості або як внутрішні особистісно орієнтовані механізми активізації копінг-ресурсів задля зниження рівня психоемоційного напруження [3, с. 102]. Психологічні захисти також можуть бути базою для побудови психологічної моделі долаючої поведінки в структурі особистості [4, с. 18].

Згідно з нашою науковою позицією, однією з форм неадаптивної реакції на стресогенну ситуацію може бути залежна поведінка, яка становить одну з форм девіантної поведінки, що характеризується бажанням відходу від реальності та зміни свого психічного стану за допомогою психоактивних речовин або надмірної концентрації уваги суб'єкта на певних видах діяльності [5, с. 109]. За тривалої відсутності можливості задовольнити потребу в об'єкті залежності людина, яка має залежність, постійно перебуватиме в стані нервової напруги, що може супроводжуватися депресією та тривожними розладами. Постійне перебування в такому стані породжує потребу в його подоланні, що в разі залежності проявляється як захисний механізм уникнення через відхід від реальності.

Так, виникає актуальна потреба в дослідженні особливостей долаючої поведінки в осіб, схильних до залежності, адже можна припустити, що в основі залежної поведінки як результату дезадаптації лежить несформованість конструктивних форм реакції на стрес.

Матеріали та методи. Вибірку для емпіричного дослідження становлять респонденти трьох вікових категорій: підліткового віку, юнацького віку і ранньої дорослості. Емпіричне дослідження респондентів підліткового віку проводилося на базі школи І–ІІІ ступенів № 190 м. Києва. Кількість підлітків, що взяли участь у дослідженні, становить 60 осіб. Дослідження особливостей долаючої поведінки в осіб юнацького віку проводилося на базі Київського університету імені Бориса Грінченка на факультеті психології, соціальної роботи та спеціальної освіти серед студентів денної й заочної форми навчання І–ІІІ курсів спеціальностей «Практична психологія», «Консультативна психологія», «Соціальна педагогіка», «Екстремальна психологія», «Соціальна робота», «Логопедія», «Спеціальна психологія: втручання в аутизм». Кількість юнаків, що взяли участь у дослідженні, становить 75 осіб. Вибірка респондентів раннього дорослого віку становить 100 осіб, її було сформовано методом рандомізації. Загальна кількість респондентів, що взяли участь у дослідженні, – 235 осіб. Визначення особливостей долаючої поведінки в осіб, схильних до залежності, здійснювалося шляхом теоретичного аналізу та емпіричного дослідження цих психологічних феноменів. Теоретичні методи дослідження містять аналіз, узагальнення, порівняння та систематизацію.

Логіка наукового пошуку передбачає використання таких психодіагностичних інструментів, як методика схильності до 13 видів залежностей Г. Лозової, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана

в адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського й методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте в адаптації Л. Вассермана. На основі проведеного дослідження здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів шляхом застосування математичних методів обробки даних, а саме кореляційного аналізу.

Результати дослідження. На основі емпіричного дослідження особливостей долаючої поведінки та їх взаємозв'язку з різними видами залежностей у підлітків можемо зробити висновок про наявність слабого прямого зв'язку між копінг-стратегією «вирішення проблем» та схильністю до залежності від кохання ($r=0,31$; $p<0,001$) й релігійної залежності ($r=0,32$; $p<0,001$). Такий зв'язок свідчить про наявність певної тенденції в підлітковому віці щодо розв'язання проблем через кохання або орієнтацію на певні фанатичні ідеї, ідеали або вірування, що може компенсувати дефіцит можливостей реалізації потреби в дорослості.

Між копінг-стратегією «соціальна підтримка» є слабкий прямий зв'язок із захисними механізмами заперечення ($r=0,37$; $p<0,001$) та проєкції ($r=0,43$; $p<0,001$). Такий результат може свідчити про те, що пошук соціальної підтримки через встановлення довірливих комунікативних зв'язків насамперед пов'язаний із внутрішнім запереченням проблеми й орієнтацією на її розв'язання через проєкцію власного досвіду на об'єкт комунікації. Віднайдено також сильний прямий зв'язок між стратегією соціальної підтримки та захисним механізмом регресії ($r=0,61$; $p<0,001$). Це може свідчити про те, що в основу цієї копінг-стратегії покладено механізм відходу у власних поведінкових реакціях на більш ранні стадії розвитку з метою зменшення тривоги та зниження почуття фрустрації. Спостерігається також слабкий обернений зв'язок між соціальною підтримкою та ігровою залежністю ($r=-0,45$; $p<0,001$). Насамперед такий результат свідчить про те, що чим більше підліток відчуває соціальну підтримку, є референтним членом у групі однолітків, тим меншою стає вірогідність формування ігрової залежності та пошуку підтримки у віртуальних спільнотах.

Згідно з результатами дослідження, між копінг-стратегією уникання та захисними механізмами компенсації ($r=0,34$; $p<0,001$) й заміщення ($r=0,43$; $p<0,001$) є слабкий прямий зв'язок, що вказує на тенденцію до поведінки уникання в підлітковому віці через розв'язання проблеми шляхом заміни реальних труднощів на уявну боротьбу, фантазування, що є досить властивим для підлітків. Прямий слабкий зв'язок також спостерігається між униканням та залежністю від нікотину ($r=0,32$; $p<0,001$). Отже, можна зробити висновок про те, що тютюнопаління та ніотинова залежність у підлітковому віці можуть бути пов'язані з вибором уникання як стратегії подолання труднощів.

Щодо захисного механізму заперечення, то між ним та копінг-стратегією «соціальна підтримка» ($r=0,37$; $p<0,001$) є слабкий прямий зв'язок, що вказує на тенденцію до пошуку соціальної підтримки одночасно як способу зниження психоемоційного напруження

та заперечення реальної проблеми й об'єктивних шляхів її розв'язання. Між запереченням та телевізійною залежністю ($r = -0,37$; $p < 0,001$) також є обернений слабкий кореляційний зв'язок, що свідчить про те, що чим вищий рівень прояву захисного механізму заперечення, тим нижча вірогідність формування телевізійної залежності в підлітковому віці. Також можна говорити про наявність слабого прямого зв'язку між запереченням та залежністю від здорового способу життя ($r = 0,3$; $p < 0,001$). Залежність від здорового способу життя насамперед може бути пов'язана з розладами харчової поведінки в підлітковому віці, формуванням орторексії, анорексії та булімії. Отже, можемо зробити висновок, що наявність такого домінувального механізму психологічного захисту, як заперечення, може свідчити про ризик формування розладів харчової поведінки в підлітків.

Щодо захисного механізму витіснення, то є певна тенденція його реалізації через такі види залежності, як ніотинова ($r = 0,37$; $p < 0,001$), залежність від міжстатевих відносин ($r = 0,38$; $p < 0,001$) та телевізійна залежність ($r = 0,5$; $p < 0,001$). Отже, можемо говорити про те, що процес витіснення як придушення або забування небажаних фрагментів, що стосуються проблемної ситуації, може відбуватися через відхід у залежність від міжстатевих відносин, тютюнопаління та перегляду телепрограм.

Механізм регресії як психологічний захист є поверненням до інфантильних способів поведінки. Згідно з результатами дослідження, між механізмом регресії та копінг-стратегією уникання ($r = 0,42$; $p < 0,001$) є слабкий прямий кореляційний зв'язок, що характеризує тенденцію до вибору дитячих форм поведінки як форми уникання проблемної ситуації. Також виявлено слабкий обернений кореляційний зв'язок між регресією та схильністю до алкогольної ($r = -0,49$; $p < 0,001$), наркотичної ($r = -0,42$; $p < 0,001$), ігрової ($r = -0,52$; $p < 0,001$), телевізійної ($r = -0,52$; $p < 0,001$) та релігійної ($r = -0,3$; $p < 0,001$) залежності. Такий результат може свідчити про те, що чим вищий рівень регресії, тим менше буде виражений рівень прояву схильності до цих видів залежності. Також можна відзначити наявність слабого прямого зв'язку між регресією та залежністю від міжстатевих відносин ($r = 0,37$; $p < 0,001$). Загалом це можна пояснити як бажання фізичного та емоційного контакту з батьками, реалізацію базової потреби в безпеці через перенесення цього потягу на об'єкт міжстатевих відносин.

Між компенсацією як психологічним захистом та загальною схильністю до залежності наявний значущий статистичний зв'язок ($r = -0,41$; $p < 0,001$), що дає нам змогу зробити висновок про те, що механізм компенсації може лежати в основі формування загальної схильності до залежності в підлітковому віці. Також можемо спостерігати слабкий прямий кореляційний зв'язок між компенсацією та інтернет-залежністю ($r = -0,45$; $p < 0,001$), залежністю від здорового способу життя ($r = -0,41$; $p < 0,001$) та залежністю від їжі ($r = -0,4$; $p < 0,001$). Такі результати можуть вказувати на те, що

в підлітковому віці найчастіше процес компенсації неможливості розв'язання проблемної ситуації може виражатися через переїдання, проведення надмірної кількості часу в інтернет-мережі або надмірному приділенні уваги здоровому способу життя, власному образу тіла та правильному харчуванню.

Згідно з отриманими емпіричними даними, є прямий слабкий зв'язок між проєкцією та схильністю до інтернет-залежності ($r = -0,44$; $p < 0,001$). Отриманий результат може свідчити про те, що неусвідомлювані почуття та переживання будуть переноситися підлітком в інтернет-простір, транслюватися та виражатися через різноманітні пости, публікації, хейтерство.

Між психологічним захистом заміщення та схильністю до інтернет-залежності ($r = -0,43$; $p < 0,001$) й ніотинової залежності ($r = 0,51$; $p < 0,001$) віднайдено прямий слабкий зв'язок, що свідчить про наявність певної тенденції в поведінці підлітків, що характеризується придушенням негативних емоційних станів та заміщенням їх через тютюнопаління та перебування в інтернет-просторі. Виявлено також значущий статистичний зв'язок між інтернет-залежністю та психологічним захистом інтелектуалізації ($r = -0,42$; $p < 0,001$). Можна припустити, що це свідчить про те, що підлітки, у яких домінує психологічний захист інтелектуалізації, частіше користуються мережею Інтернет для віднайдення різноманітних шляхів подолання труднощів через різноманітні чати, форуми, інтернет-спільноти та інші платформи для комунікації. Слабкий обернений зв'язок спостерігається між реактивним утворенням та схильністю до алкогольної ($r = -0,51$; $p < 0,001$), наркотичної ($r = -0,35$; $p < 0,001$), ігрової ($r = -0,51$; $p < 0,001$) та залежності від ліків ($r = -0,31$; $p < 0,001$).

У юнацькому віці не спостерігається статистично значущого зв'язку між копінг-поведінкою та схильністю до залежності. Загалом щодо залежності, то можна говорити про наявність прямого слабого кореляційного зв'язку між наркотичною та ігровою залежністю ($r = -0,3$; $p < 0,001$), а також між реактивним утворенням як захисним механізмом та залежністю від кохання ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Отже, можемо зробити висновок, що в юнацькому віці схильність до залежності не виступає як форма долаючої поведінки, а може бути вираженою через гіперкомпенсацію в коханні або за наявності індивідуальної схильності до ігрової залежності як фактор ризику при формуванні хімічних адикцій.

Основу долаючої поведінки, згідно з результатами дослідження, у юнацькому віці становлять неусвідомлювані процеси, а саме захисні механізми психіки, адже жодна зі стратегій копінг-поведінки не є вираженою на статистично значущому рівні. Отже, докладно опишемо прояви психологічного захисту в юнацькому віці. Ми виявили, що між механізмом заперечення та заміщення є слабкий обернений зв'язок, що свідчить про те, що чим більший прояв заперечення проблемної ситуації, тим меншим є ступінь використання заміщення як захисного механізму психіки ($r = -0,32$; $p < 0,001$). Між механізмом заперечення також є прямий слабкий кореляційний зв'язок з психологічним захистом інтелекту-

алізації ($r=-0,32$; $p<0,001$). Такий результат може бути пов'язаний з процесами стійкого пошуку раціонального пояснення її виникнення і, як результат, заперечення її існування. Витіснення як механізм психологічного захисту має слабкий прямий кореляційний зв'язок із механізмами заміщення ($r=-0,46$; $p<0,001$), проєкцією ($r=-0,38$; $p<0,001$) і компенсацією ($r=-0,48$; $p<0,001$), а компенсація, зі свого боку, статистично пов'язана з механізмом проєкції ($r=-0,32$; $p<0,001$).

Отже, згідно з результатами дослідження особливостей долаючої поведінки в юнацькому віці, можемо говорити про важливу роль неусвідомлюваних процесів, а саме механізмів психологічного захисту, у формуванні реакції на стресогенну ситуацію. Важливо зазначити, що реактивне утворення як механізм психологічного захисту проявляється в юнаків через процес гіперкомпенсації в коханні. Такі результати можуть бути пояснені особливостями перебігу кризи ідентичності в юнацькому віці, що характеризується активними процесами усвідомлення власної ролі, своїх бажань та настановлень, інтуїтивним пошуком шляхів подолання труднощів у процесі особистісного та професійного самовизначення.

Згідно з результатами проведеного дослідження, ми виявили, що в ранньому дорослому віці домінантною та найбільш вираженою є копінг-стратегія «соціальна підтримка», що виражається як пошук соціальної підтримки задля вирішення складної життєвої ситуації. Між соціальною підтримкою та схильністю до залежності від здорового способу життя є статистично значущий слабкий прямий зв'язок ($r=0,33$; $p<0,001$), що може бути пояснено сучасною популярністю здорового способу життя як стилю життя загалом і як об'єднувального в спільноту фактору для осіб раннього дорослого віку.

Щодо особливостей прояву захисних механізмів, то можна говорити про наявність статистично значущого оберненого зв'язку між механізмами заміщення та заперечення ($r=-0,3$; $p<0,001$). Цей результат характеризується тим, що високий рівень прояву заміщення як психологічного захисту означає низький рівень прояву механізму заперечення при подоланні труднощів. Механізм заміщення також прямо корелює з механізмами регресії ($r=0,31$; $p<0,001$) та інтелектуалізації ($r=0,31$; $p<0,001$). Так, дані можуть свідчити про відхід у дитячі форми поведінки внаслідок заміщення як результату відсторонення від тяжких переживань, пов'язаних з проблемною ситуацією. Регресія, зі свого боку, прямо пов'язана з механізмами компенсації ($r=0,5$; $p<0,001$) та проєкції ($r=0,31$; $p<0,001$). Отже, дитячі форми реакції на проблемну ситуацію можуть виражатися як компенсація несформованості адаптивного типу копінг-поведінки.

Щодо схильності до залежності, то були виявлені статистично значущі зв'язки між інтернет-залежністю та залежністю від кохання ($r=-0,32$; $p<0,001$). Між алкогольною та ніотиною залежністю є прямий слабкий кореляційний зв'язок ($r=0,3$; $p<0,001$), що може означати, що наявність алкогольної залежності майже

завжди не виключає наявності залежності від тютюнопаління. Алкогольна залежність також статистично значуще корелює із механізмом інтелектуалізації ($r=0,3$; $p<0,001$), що є досить цікавим фактом, адже механізм інтелектуалізації корелює із заміщенням ($r=0,31$; $p<0,001$). Так, алкогольна залежність може виступати як реакція заміщення травмувальних переживань через вживання спиртних напоїв. Залежність від міжстатевих відносин значущо корелює із залежністю від перегляду телевізійних програм ($r=0,3$; $p<0,001$) та ніотиною залежністю ($r=0,31$; $p<0,001$). Цей результат можна пояснити як тенденцію до перенесення шаблонів девіантної сексуально розбещеної поведінки, що сформовані медіастереотипами, у реальне життя.

Отже, можемо зробити висновок про те, що в ранньому дорослому віці найбільш явно вираженою копінг-стратегією є пошук соціальної підтримки, що може бути виявлений через схильність до залежності від здорового способу життя. Найбільш типовими для ранньої дорослості є такі механізми психологічного захисту, як заміщення, регресія та інтелектуалізація. Заміщення, зі свого боку, може виявлятися через алкогольну та ніотинову залежність.

Висновки. Долаюча поведінка характеризується сучасними дослідниками як процес активного реагування особистості на постійні фактори стресу та характеризується впливом усвідомлюваних і неусвідомлюваних процесів на її формування. Реалізація процесу подолання суб'єктом може бути конструктивною та знижувати рівень емоційного перенапруження або неконструктивною, що може спричинити вибір дезадаптивних форм подолання стресу, однією з яких є залежність. Отже, ризик виникнення неконструктивних форм подолання в умовах постійного стресу і зумовив актуальність теоретичного та емпіричного дослідження зв'язку долаючої поведінки із залежностями.

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження особливостей долаючої поведінки у взаємозв'язку з різними типами залежностей можемо зробити висновок про те, що найбільш активно стратегії копінг-поведінки формуються в підлітковому віці, про що свідчить наявність значної кількості статистично значущих кореляційних зв'язків.

У юнацькому віці, беручи до уваги особливості вікового періоду, можемо говорити про домінуютьне значення неусвідомлюваних процесів у формуванні копінг-поведінки, а саме механізмів психологічного захисту, серед яких вагоме значення має реактивне утворення, тобто процес гіперкомпенсації, що є загалом характерним для юнацького віку, адже саме на цьому етапі відбувається особистісна криза ідентичності.

Для раннього дорослого віку найбільш характерною є копінг-стратегія «соціальна підтримка», що корелює із залежністю від здорового способу життя, що є досить типовим для сучасності, адже дотримання здорового способу життя розглядається як стиль життя, що має дедалі більше прихильників, які формують активну спільноту, що й надає суб'єкту соціальну підтримку.

Література:

1. Білюченко Ю. М. Психологічний аналіз долаючої поведінки у чоловіків та жінок зрілого віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72), 2022, С. 139–144.
2. Хупавцева Н. О. Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. *Збірник наукових праць РДГУ. Серія. Психологія: реальність і перспективи*, (7), 2016, С. 224–228.
3. Вавілова А. С. Психологічні особливості копінг-стратегій у підлітків перфекціоністів. *Збірник наукових праць Інституту психології Г. Костюка НАПН України*, Випуск № 5, 2018, С. 101–114.
4. Степаненко Л. В. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. Випуск № 4, 2021, С. 17–21.
5. Свідовська В. А. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 6, 2020, С. 108–114.

References:

1. Bilyuchenko, Yu. M. (2022). Psykholohichnyy analiz dolayuchoyi povedinky u cholovikiv ta zhinok starshoho viku [Psychological analysis of coping behavior in men and women of mature age]. *Vcheni zapysy TNU imeni V.I. Vernads'-koho. Seriya: Psykholohiya*. Tom 33 (72), p. 139–144 [in Ukrainian].
2. Khupavtseva, N. O. (2016) Vplyv stresu na orhanizm lyudyny ta shlyakhy yoho podolannya [Impact of stress on the human body and ways to overcome it]. *Zbirnyk naukovykh prats' RDHU. Seriya. Psykholohiya: real'nist' i perspektyvy*, (7), p. 224–228 [in Ukrainian].
3. Vavilova, A. S. (2018) Psykholohichni osoblyvosti kopinh-stratehiy u pidlitkiv perfektsionistiv [Psychological features of coping strategies in adolescent perfectionists]. *Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi. Kostyuka NAPN Ukrayiny*, Vypusk №5, p. 101–114 [in Ukrainian].
4. Stepanenko, L.V. (2021) Porivnyal'nyy analiz kopinh-zakhysnykh mekhanizmiv psykholohiv u riznykh stresovykh sytuatsiyakh [Comparative analysis of coping and protective mechanisms of psychologists in various stressful situations] *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya PSYKHOLOHIYA*. Vypusk №4. p. 17–21 [in Ukrainian].
5. Svidovska, V. A. (2020) Adyktivna povedinka pidlitkiv yak problema naukovo doslidzhennya [Adolescent Addictive Behavior as a Research Problem]. *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya psykholohichnykh nauk*. Vypusk 6, p. 108–114 [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000 0003 2574 9985

Researcher ID: AAS-8918-2020

Scopus Author ID: 57207304002

Пухно Світлана Валеріївна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0001-9862-5145

Researcher ID: ABW-2691-2022

У статті представлено теоретико-емпіричний аналіз особливостей мотивації навчання студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти. Проаналізовано психологічні феномени, як-от мотивація навчання, зовнішня і внутрішня мотивація навчання, мотивація досягнення успіху, наслідки домінування певної мотивації навчання для процесу соціально-психологічної адаптації студентів, що є фактором академічної успішності здобувача вищої освіти, його соціальної активності, психоемоційної стабільності, задоволеності професійним навчанням та комунікаціями в новій соціальній системі, особистісному розвитку. Зазначено, що в сучасних умовах воєнних дій на території України як у викладачів, так і у здобувачів вищої освіти зміщено фокус уваги з академічних досягнень на підтримку й нормалізацію психоемоційного стану. Представлено, що особливості мотивації навчання студентів закладу вищої освіти позначаються на якості навчання й формуванні особистісних характеристик майбутніх фахівців. Подано результати емпіричного дослідження особливостей мотивації навчання й мотивації досягнення успіху студентів закладу вищої освіти. Визначено фактори, що сприяють розвитку мотивації навчання здобувачів вищої освіти на різних етапах: усвідомлення студентами близьких і віддалених цілей навчання; забезпечення науковим і методичним матеріалом для дистанційної форми навчання; впровадження інноваційних методів навчання; організація й здійснення індивідуальної, консультативної роботи; сприятлива психологічна атмосфера взаємодії, входження в професійну діяльність. Засвідчено, що серед завдань закладів вищої освіти на сьогодні – формування у студентів навичок самоорганізації, відчуття самоефективності, впевненості у власних інтелектуальних можливостях як здобутку орієнтації представників професорсько-викладацького складу й адміністрації закладу на таку взаємодію та співпрацю зі студентом, що сприяє створенню ситуації успіху в освітньому процесі.

Ключові слова: вища освіта, педагогічні спеціальності, мотиви учіння, навчальна мотивація, динаміка навчальної мотивації, мотивація досягнення успіху, самоорганізація, самоефективність.

Kuzikova Svitlana, Pukhno Svitlana. Learning motivation peculiarities of pedagogical specialties students of a higher education institution

The article presents theoretical and empirical analysis of learning motivation peculiarities of pedagogical specialties students of a higher education institution. The analyzed psychological phenomena are learning motivation, external and internal learning motivation, motivation to achieve success, the consequences of a certain learning motivation dominance for the process of social and psychological adaptation of students, which is a factor in the academic success of a higher education student, his social activity, psycho-emotional stability, satisfaction with professional training and communications in the new social system, personal development. It is noted that in the current conditions of military operations on the territory of Ukraine, the focus of attention of both teachers and a higher education has shifted, namely, from academic achievements to support and normalization of the psycho-emotional state. It is presented that the motivation peculiarities of higher education institution students affect the education quality and the formation of future specialists' personal characteristics. The results of an empirical study of the peculiarities of learning motivation and motivation to achieve success of higher education institution students – future teachers – are presented. Factors contributing to the development of higher education students' motivation to study at various stages have been identified: students' awareness of near and distant learning goals; provision of scientific and methodical material for distance education; introduction of innovative teaching methods; organization and implementation of individual, consultative work; favorable psychological atmosphere of interaction, entry into professional activity. It is presented that among the tasks of higher education institutions today is the formation of students' self-organization skills, a sense of self-efficacy, confidence in their own intellectual capabilities, as an achievement of the orientation of representatives of the teaching staff and the institution's administration to such interaction and cooperation with the student, which contributes to the creation of a success situation in the educational process.

Key words: higher education, pedagogical specialties, learning motives, learning motivation, dynamics of learning motivation, motivation to achieve success, self-organization, self-efficacy.

Вступ. На сьогодні одним із найгостріших питань щодо освіти молодих людей залишаються проблеми мотивації навчання у вітчизняних закладах вищої освіти (далі – ЗВО) не лише у зв'язку зі зростанням вимог до виконання завдань професійної діяльності, а й зі зміною світоглядних позицій молоді – досить широкого спектра пріоритетних позицій майбутнього життя, а також воєнними діями на території України. Формування у здобувачів вищої освіти компетентностей, визначених в освітньо-професійних програмах вітчизняних ЗВО, що полягають у необхідності опанування молодими людьми певних професійних знань і вмінь, можливостей їх практичної реалізації на високому рівні і, що на сьогодні вже є буденністю, здатністю виконувати визначене в складних умовах, забезпечує не лише матеріальну й соціальну стабільність життя людини, а і її особистісне зростання та розвиток. Особливості мотивації до навчання у ЗВО є вагомими чинниками соціально-психологічної адаптації студентів, що, зі свого боку, є фактором академічної успішності здобувача вищої освіти, його соціальної активності, психоемоційної стабільності, задоволеності професійним навчанням та комунікаціями в новій соціальній системі, особистісному розвитку. Все вищевказане – чинники успішності формування професійних компетентностей потенційного фахівця певної діяльності.

Дослідження особливостей мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти – студентів ЗВО, представлені в працях Г. П. Апалат, О. П. Максимової, Л. В. Бондар, А. В. Колчигіної, Р. С. Коробкіної, О. А. Невоєної, Н. П. Крейдун, Н. Б. Литвинчук, Т. О. Лещенко, О. М. Шевченко, В. В. Галузяки, В. Клячка, І. В. Жадан, І. Б. Зарубінської, К. О. Кальницької, С. В. Тимошук, О. І. Третяк, Л. М. Яворовської та інших. Дослідженню особливостей навчальної мотивації студентів передвищих фахових та ЗВО в умовах сучасних воєнних конфліктів, що є особливо актуальним для сьогодення, присвячено дослідження А. О. Квятковської, К. А. Андросович, О. В. Ковальнової, О. О. Прокоф'євої [6]. Дослідники відзначають, що в сучасних умовах як у викладачів, так й у здобувачів вищої освіти зміщено фокус уваги з академічних досягнень на підтримку й нормалізацію психоемоційного стану [6, с. 178].

Особливе значення проблеми мотивації навчання мають у процесі формування професійних компетентностей майбутніх педагогів. Дослідження проблеми мотивації навчання студентів ЗВО – майбутніх педагогів представлені в працях А. Г. Бугрименко, Н. В. Василенко, О. Г. Видри, А. С. Волянук, В. Г. Дуб, І. М. Галаян, М. А. Михаськової, А. В. Струк, В. Старости, А. Говдош, В. П. Чорноус та інших.

Серед досліджень особливостей мотивації навчання у вітчизняних ЗВО іноземних студентів – праці О. В. Віхрової, О. М. Завражної, А. М. Горошенко, Н. О. Зінонос, Н. О. Коновальчук, О. Ф. Изотової, О. Б. Лисак, Л. І. Рибаченко, І. С. Орищиної, О. О. Романової, С. В. Пухно, А. І. Салтикової, А. В. Сиомічева, Д. Б. Усика, Т. А. Шмоніної, та ін. У дослідженні С. В. Пухно, Д. Б. Усика визначено роль мотивації до

навчання студентів ЗВО педагогічних спеціальностей як певного, такого, що компенсує відсутність необхідних знань і вмінь, фактору соціально-психологічної адаптації [7]. Сьогодні актуальними постають питання мотивації професійного навчання іноземних студентів вітчизняних ЗВО в умовах воєнних дій на території України.

Особливості мотивації навчання здобувачів вищої освіти позначаються на проходженні соціально-психологічної адаптації у вітчизняних ЗВО, і це знаходить вираження в показниках академічної успішності й особливостях переживання студентами певних психоемоційних станів, пов'язаних з психологічним кліматом нової соціальної групи, у динаміці трансформації особистісних складників майбутнього фахівця професійної діяльності. Досить складним є на сьогодні процес організації освітнього процесу в умовах воєнних дій на території України, що позначається й на особливостях мотивації здобувачів вищої освіти. Досвід роботи у ЗВО й аналіз наукових здобутків вітчизняних дослідників свідчать, що на особливості динаміки мотивації до навчання студентів впливають формат навчання, методи й особливості тієї психологічної атмосфери, яка формується в процесі комунікації студентів з представниками професорсько-викладацького складу, студентською спільнотою, адміністрацією та іншими співробітниками закладу освіти.

Матеріали та методи. Мета статті полягає в дослідженні особливостей мотивації навчання та рівня мотивації досягнення успіху студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти. Для досягнення мети дослідження використано методи комплексного аналізу; емпірична частина дослідження проведена з використанням психологічних методик «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» (А. А. Реан, В. А. Якунин), «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс).

Мотивація є складним психологічним феноменом, системою мотивів, стимулів, чинників – детермінантів діяльності, поведінки людини. Це система домінуючих потреб, інтересів, цілей особистості, складником якої є емоційний компонент, пов'язаний з особливостями реалізації визначеного. Специфіка мотивації визначає спрямованість особистості, прагнення досягнути визначених цілей. Особливості мотивів здобувачів вищої освіти – підґрунтя для визначення завдань, методів і засобів організації освітнього процесу ЗВО, оскільки особливості мотивації є не лише фактором професійної підготовки, а й рушійною силою професійного становлення людини [1, с. 71].

До мотивів навчання належать зовнішні (мотиви престижу професії, успіху, можливостей розширення соціальної взаємодії) і внутрішні, що пов'язуються з пізнавальною потребою й емоційним задоволенням від процесу пізнання [4, с. 31]. Навчальна діяльність ґрунтується на активізації пізнавальних мотивів – цікавості, інтересу до навчання, потреби в інтелектуальній діяльності, переживанні емоційного задоволення під час виконання завдань освітнього процесу, бажанні розширити власний світогляд, прагненні опанувати

професію, розумінні значущості професійної діяльності в житті суспільства [5, с. 248]. Вказане стимулює розвиток когнітивного, індивідуально-психологічного, емоційно-вольового складників психіки людини, сприяє формуванню працездатності. Згідно із сучасним дослідженням, розвиток мотивації до навчання студентів ЗВО пов'язується з актуалізацією цінності вищої освіти. Здобувачі вищої освіти з недостатньо сформованою внутрішньою мотивацією орієнтуються переважно на зовнішні чинники в процесі навчання, не достатньо розуміють значення дисциплін освітнього процесу для обраної професійної діяльності і, відповідно, втрачають інтерес до предметів, які вивчають. Пізнавальний інтерес як складник позитивної мотивації до навчання пов'язаний зі змістом матеріалу вивчення і його зв'язком із системою особистісних цінностей здобувачів освіти, впровадження ефективних інноваційних педагогічних технологій, специфікою викладання навчального матеріалу.

Відповідно до досліджень А. В. Колчигіної, мотивація навчання здобувачів вищої освіти залежить від низки чинників – особливостей організації системи освіти закладу, організації педагогічного процесу, вікових, особистісних, когнітивних, емотивних та індивідуально-психологічних особливостей студентів, особистісних характеристик представників професорсько-викладацького складу ЗВО, специфіки навчальних предметів. Пріоритетність у процесі формування необхідних професійних компетентностей здобувачів вищої освіти дослідниця відводить рівню сформованості мотивації досягнень [3, с. 47].

Період навчання у ЗВО пов'язаний зі змінами особливостей мотивації студентів. Так, для більшості здобувачів вищої освіти на початковому етапі навчання пріоритетними є внутрішні мотиви – система сформованих пізнавальних інтересів, мотивів придбання знань, пов'язаних із цікавістю до обраної професійної діяльності. У подальшому відбувається розвиток інтересу до процесу навчання, результатів (здобуття знань, набуття вмінь і навичок), формування певних особистісних, уже професійних якостей, що є характерним для студентів старших курсів. За результатами досліджень визначено, що у студентів, у яких вибір професійного спрямування і ЗВО був пов'язаний з порадою близького кола (друзі, родичі, авторитетні дорослі), не так виражені мотиви досягнень і здобуття знань порівняно зі студентами з внутрішньою пізнавальною мотивацією щодо здобуття професійної освіти. Також перші студенти мають певні труднощі соціально-психологічної адаптації до навчання у ЗВО, не демонструють зацікавленості, пропускають заняття і не виконують завдання, можуть покинути навчання. Домінування зовнішньої мотивації пов'язана з бажанням отримувати високі бали, диплом, стипендію, соціальне схвалення, визнання, тобто особистісною цінністю не є зміст навчання.

На різних етапах навчального процесу особливості мотивації різняться з огляду на зміни завдань навчально-професійної діяльності. На мотивацію навчання впливають соціальні чинники, що зумовлені потребами

суспільства, – так звана зовнішня мотивація, вагому роль відіграє мотивація досягнення успіху. Зовнішня мотивація визначає успішність навчання як певний спосіб самоствердження, як шлях до особистісного благополуччя. Можливість досягнення значних результатів під час навчання у ЗВО сприяє соціальній активності студентів. Проте вирішальним в ефективності навчання є врахування мотиваційного фактору та керування ним на всіх етапах навчального процесу, здійснення впливу на мотивацію через організацію навчального процесу (О. М. Столярова), використання найбільш ефективних методів і прийомів навчання, а також організацію форм групової взаємодії [8, с. 123–124]. У дослідженні С. В. Тимошук, О. І. Третяк визначено вагомість зовнішньої позитивної мотивації – для студентів старших курсів, які працюють, більш важливі потреби в повазі, соціальному престижі [9, с. 67]. Зацікавленість здобувачів освіти в результатах навчання стимулюється зв'язками змісту матеріалу вивчення з потребами життя, залежить від його новизни, актуальності.

Результати дослідження. З метою визначення особливостей мотивації навчання майбутніх педагогів – студентів першого курсу СумДПУ імені А. С. Макаренка було організовано й проведено емпіричне дослідження за участі студентів фізико-математичного факультету, Інституту слов'янської та іноземної філології, Інституту мистецтв. Дослідження побудоване з використанням психодіагностичних методик: методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» (А. А. Реан, В. А. Якунин), методика «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс). У дослідженні брали участь 25 студентів – здобувачів вищої освіти, майбутні вчителі англійської й німецької мов, фізики, математики, інформатики, образотворчого мистецтва.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» (А. А. Реан, В. А. Якунин) надає підстави для таких висновків. 84 % учасників опитування визначили пріоритетом у мотивах навчання позицію «стати висококваліфікованим фахівцем»; 72 % визначили мотив забезпечення успішності в майбутній професійній діяльності, у 68 % серед пріоритетних мотивів – здобути глибокі знання, у 60 % – одержати диплом і в 56 % – успішно продовжити навчання на наступних курсах. Для 40 % учасників пріоритетний мотив навчання – одержати інтелектуальне задоволення, для 36 % – постійно отримувати стипендію.

Відповідно до отриманих результатів дослідження за методикою «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс) визначається рівень мотивації досягнення успіху людини – низький, середній, помірно високий, дуже високий. Відповідно до отриманих результатів визначено, що 52 % мають середній, 36 % – помірно високий, 4 % – дуже високий рівень мотивації до успіху, у 8 % – низька мотивація досягнення успіху. Так, більшість студентів мотивовані до навчання метою стати висококваліфікованим фахівцем і досягти успіху в професійній діяльності, здобути глибокі знання, вони мають середній і помірно високий рівень мотивації досягнення успіху.

Ефективність навчальної діяльності в ЗВО залежить від атмосфери співробітництва під час взаємодії учасників освітнього процесу, підтримки проявів творчої ініціативи, спільного перегляду кінострічок, колективному обговоренні наукових публікацій періодичних видань та інших наукових джерел, спілкування з носіями іноземних мов тощо. На сьогодні вітчизняні заклади вищої освіти працюють переважно в дистанційному або змішаному форматі навчання, що позначається на мотивації навчання студентів. За Васильєвою, пріоритетним завданням здобувача вищої освіти, що навчається в дистанційному форматі, є набуття необхідного досвіду самоорганізації [2, с. 119–120]. Ефективність навчання в дистанційному форматі залежить від ефективного поєднання індивідуальної й групової форм роботи, впровадження інноваційних методів – дискусій і диспутів, дидактичних ігор, аналізу проблемних ситуацій з використанням сучасних інтернет-технологій, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань, участі студентів у наукових конференціях – вказане підтримує інтерес студентів до виконання завдань і сприяє розвитку позитивної мотивації навчання [6, с. 179].

Висновки. Особливості мотивації навчання – одна з умов особистісного розвитку майбутнього фахівця, що позначається на процесі формування професійних

компетентностей здобувачів вищої освіти. Результати дослідження свідчать, що навчання більшості студентів педагогічних спеціальностей СумДПУ імені А. С. Макаренка характеризується мотивацією стати висококваліфікованим фахівцем і досягти успіху в професійній діяльності, здобути глибокі знання. Більшість учасників дослідження мають середній і помірно високий рівень мотивації досягнення успіху, що є додатковим складником позитивної мотивації навчання. На динаміку мотивації навчання студентів у ЗВО на різних етапах впливає значна кількість факторів: усвідомлення здобувачами освіти близьких і віддалених цілей навчання; забезпечення науковим і методичним матеріалом для дистанційної форми навчання (за умови такого формату в ЗВО); впровадження інноваційних методів навчання; організація і здійснення індивідуальної роботи; сприятлива психологічна атмосфера взаємодії, входження в професійну діяльність. Серед основних завдань ЗВО – формування у здобувача вищої освіти навичок самоорганізації, відчуття самоефективності, впевненості у власних інтелектуальних можливостях завдяки орієнтації представників професорсько-викладацького складу й адміністрації ЗВО на «суб'єкт-суб'єкту» взаємодію і співпрацю зі студентом, що сприяє створенню ситуації успіху в освітньому процесі.

Література:

1. Бондар Л. В., Литвинчук Н. Б. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 67–71. URL: https://eprints.ua.edu.ua/id/eprint/8358/1/NZ_Vyp_11_Psychology.pdf (дата звернення: 12.03.2024)
2. Васильєва Н. Шляхи підвищення самоорганізації студентів в умовах дистанційного навчання. *Молодь і ринок*. № 3–4 (182–183), 2020. С. 115–121. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2020_3-4_22 (дата звернення: 11.03.2024).
3. Колчигіна А. В. Специфіка навчальної мотивації студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1 (2). С. 46–51. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/360/337> (дата звернення: 11.03.2024).
4. Коробкіна Р. С., Невоєнна О. А. Особливості навчальної мотивації студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, серія «Психологія»*, 66. 2019. С. 30–35.
5. Лещенко Т. О., Шевченко О. М. Мотивація навчальної діяльності здобувачів вищої освіти як провідний чинник підготовки фахівців. Trends in the development of science in the modern world : proceedings of the XXXIII International scientific and practical conference, Graz, Austria, 23–26 August 2022. Graz : International Science Group, 2022. Р. 247–251. URL: http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/18939/1/Motivation_of_educational.pdf (дата звернення: 11.03.2024).
6. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів / Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Випуск 49. Том 1. С. 187–182. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/36.pdf (дата звернення: 12.03.2024).
7. Пухно С. В., Усик Д. Б. Особливості мотивації до навчання іноземних студентів закладу вищої освіти України. *Психологічний часопис*. Том 7. № 4 (2021). С. 131–144. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/48>
8. Столярова О. М. Дослідження способів впливу на мотиваційну сферу здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України, серія: «Питання психології»*, 3 (67). 2022. С. 120–125. URL: <http://visnyk.npuou.org.ua/article/view/256559/255304> (дата звернення: 11.03.2024).
9. Тимошук С. В., О. І. Третяк О. І. Особливості формування навчальної мотивації студентів. *Вісник Житомирського державного університету. Випуск 2 (80). Педагогічні науки*. 2015. С. 64–68. URL: <https://visnyk.zu.edu.ua/Articles/80/14.pdf> (дата звернення: 11.03.2024).

References:

1. Bondar, L. V., Lytvynchuk, N. B. (2020). Motyvatsiia navchalnoi diialnosti studentiv yak providnyi chynnyk pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv [Motivation of students' educational activity as a leading factor in the training of future specialists]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seriiia "Psykhoholohiia": naukovi zhurnal – Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". "Psychology" series: a scientific journal*. Ostroh :

Vyd-vo NaUOA, No11, pp. 67–71 Retrieved from: https://eprints.uaeu.edu.ua/id/eprint/8358/1/NZ_Vyp_11_Psykhology.pdf [in Ukrainian].

2. Vasyliieva, N. (2020). Shliakhy pidvyshchennia samoorhanizatsii studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Ways to increase self-organization of students in the conditions of distance learning]. *Molod i rynok – Youth and the market*, No 3–4 (182–183), pp. 115–121. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2020_3-4_22 [in Ukrainian].

3. Kolchynina, A. V. (2018). Spetsyfika navchalnoi motyvatsii studentiv [The specifics of students' educational motivation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: "Psikhologichni nauky" – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: "Psychological Sciences"*, iss. 1 (2), pp. 46–51. Retrieved from: URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/360/337> [in Ukrainian].

4. Korobkina, R. S., Nevoienna, O. A. (2019). Osoblyvosti navchalnoi motyvatsii studentiv [Peculiarities of educational motivation of students]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina, serii "Psikhologhiia" Bulletin of Kharkiv National University named after V.N. Karazina, series "Psychology"*, 66, pp. 30–35 [in Ukrainian].

5. Leshchenko, T. O., Shevchenko, O. M. (2022). Motyvatsiia navchalnoi diialnosti здобувачів вищої освіти як провідний чинник підготовки фахівців [Motivation of educational activities of students of higher education as a leading factor in the training of specialists]. *Trends in the development of science in the modern world : proceedings of the XXXIII International scientific and practical conference*, Graz, Austria, 23–26 August 2022. Graz : International Science Group, pp. 247–251 [in Ukrainian].

6. Kviatkovska, A. O., Androsovykh, K. A., Kovalova, O. V., Prokofieva, O. O. (2022). Osoblyvosti navchalnoi motyvatsii studentiv peredvyshchykh fakhovykh ta vyshchykh navchalnykh zakladiv v umovakh suchasnykh viiskovykh konfliktiv [Peculiarities of educational motivation of students of advanced professional and higher educational institutions in the conditions of modern military conflicts]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, iss. 49, vol. 1, pp. 187–182. Retrieved from: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2022/49/part_1/36.pdf [in Ukrainian].

7. Pukhno, S. V., Usyk, D. B. (2021). Osoblyvosti motyvatsii do navchannia inozemnykh studentiv zakladu vyshchoi osvity Ukrainy [Peculiarities of motivation to study of foreign students of higher education institution of Ukraine]. *Psikhologichni chasopys – Psychological magazine*, vol 7. No. 4, pp. 131–144. Retrieved from: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/48> [in Ukrainian].

8. Stoliarova, O. M. (2022). Doslidzhennia sposobiv vplyvu na motyvatsiinu sferu здобувачів вищої освіти [Study of methods of influencing the motivational sphere of higher education applicants]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, serii: "Pytannia psikhologii" – Bulletin of the National Defense University of Ukraine, series: "Issues of psychology"*, 3 (67), pp. 120–125. Retrieved from: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/256559/255304> [in Ukrainian].

9. Tymoshuk, S. V., Tretiak, O. I. (2015). Osoblyvosti formuvannia navchalnoi motyvatsii studentiv [Peculiarities of formation of students' educational motivation]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu – Bulletin of Zhytomyr State University. Issue 2 (80). Pedagogical sciences*, pp. 64–68. Retrieved from: <https://visnyk.zu.edu.ua/Articles/80/14.pdf> [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ГОРЕМ ТА ВТРАТОЮ

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000 0003 2574 9985

Researcher ID: AAS-8918-2020

Scopus Author ID: 57207304002

Враховуючи універсальний характер горя, всі психологи повинні володіти навичками консультування в ситуації горя та втрати. Проте дослідження свідчать про те, що натеper студенти не отримують належної підготовки щодо консультування клієнтів у горі. Поширеність хронічного горя різна серед різних груп населення, однак зазвичай становить приблизно 9,8% осіб, які пережили втрату близької людини. При цьому поширеність може бути вищою серед певних груп, як-от особи, які зазнали травматичної або раптової втрати. За умов війни зростає актуальність аналізу поняття гострого горя й травматичного стресу. Теоретичною основою нашого дослідження є модель подвійних процесів у вправлянні з втратою, що поєднує теорію когнітивного стресу та традиційні теорії горя. Спочатку вона розроблялася в контексті втрати одного з подружжя, а потім стала застосовуватися й щодо інших видів втрати та травми загалом. Проаналізувавши низку навчальних програм для студентів-психологів, ми виявили, що в більшості з них робота з горем та втратою зазвичай входить до різних, часто не пов'язаних між собою та непослідовних спецкурсів і тренінгів. У результаті чого психологи – випускники закладів вищої освіти можуть практикувати без належного базового розуміння консультування горя. Впровадження ж освіти з питань консультування в горі надасть студентам-випускникам інформацію про їхню майбутню практику через ознайомлення з передовими дослідженнями та найкращим досвідом, гарантуючи безпеку клієнтів і дотримання норм етики в роботі з ними. У психологічній допомозі людям, які переживають горе, найефективнішими є три принципи: низька директивність, людиноцентрованість та опора на особистий досвід клієнта – саме ці навички повинні розвинути студенти під час навчання в закладі вищої освіти. Психологи, як прихильники соціальної справедливості, повинні вміти розпізнавати, коли клієнти переживають горе та втрату, а також належно підтримувати їх протягом усього процесу горя, використовуючи відповідні моделі та методики психологічної допомоги.

Ключові слова: підготовка студентів-психологів, травма, горе, важка втрата, консультування щодо горя, навички консультування, подолання втрати.

Kuzikova Svitlana. Peculiarities of training psychologists to work with grief and loss

Given the universal nature of grief, all psychologists should possess skills in grief and loss counseling. However, research suggests that students are currently not adequately trained to counsel clients in grief. The prevalence of chronic varies among different populations, but is typically about 9.8% of bereaved individuals. However, the prevalence may be higher among certain groups, such as those who have experienced a traumatic or sudden bereavement. Under the conditions of war, the relevance of the analysis of the concept of acute grief and traumatic stress is increasing. The theoretical foundation of our research is a dual-process model of coping with loss that combines cognitive stress theory and traditional grief theories. It was first developed in the context of the loss of a spouse, and then began to be applied to other types of loss and trauma in general. After analyzing a number of educational programs for psychology students, we found that in most of them work with grief and loss is usually included in different, often unrelated and inconsistent special courses and trainings. As a result, psychologists, graduates of institutions of higher education can practice without a proper basic understanding of grief counseling. Implementing grief counseling education will inform graduate students for their future practice through exposure to advanced research and best practices, while ensuring client safety and ethical working with them. Three principles are most effective in psychological help for people experiencing grief: low directiveness, person-centeredness, and reliance on the client's personal experience, and these are the skills that students should master during their studies at an institution of higher education. Psychologists, as advocates of social justice, must be able to recognize when clients are experiencing grief and loss, and support them appropriately throughout the grief process using appropriate models and techniques of psychological care.

Key words: training psychology students, trauma, grief, bereavement, grief counseling, counseling skills, coping with loss.

Вступ. Горе, пов'язане зі смертю близької людини, є феноменом, який виходить за межі культури, релігії та соціального середовища. Хоч усі переживають горе, кожна людина має унікальні стосунки з померлою людиною, що надає різного значення цьому досвіду, а отже, й емоційні, поведінкові та когнітивні реакції можуть суттєво відрізнятися в людей однієї культури й подібних умов життя,

наприклад, під час війни чи інших екстремальних ситуацій [1].

Втрата близької людини часто супроводжується сильним почуттям горя та туги за померлим. В основі горя лежить дистрес розлуки – стан, що супроводжується різноманітним важких переживань та емоцій, пов'язаних з втратою. Більшість людей, які втратили близьких, із часом можуть адаптуватися до втрати без

професійної підтримки. Однак коли реакції горя зберігаються і перешкоджають повсякденному функціонуванню, ідеться про розлад тривалого горя (англ. PGD), який вимагає звернення по психологічну і/або медичну допомогу. За таких умов усі психологи повинні бути готові ефективно консультувати клієнтів, які переживають горе та втрату [4].

Незважаючи на цю очевидну потребу, в Україні відсутні стандарти підготовки фахівців до роботи з горем осіб різного віку, але якщо горю дорослих приділяється певна увага, то щодо горя дітей майже відсутні стандартизовані освітні матеріали не лише рівня магістрів, а й бакалаврів. Нині кожен навчальний заклад і навіть громадські організації створюють авторські курси щодо психологічного консультування клієнтів, які переживають горе і втрату, тому часто психологи не обізнані з найсучаснішими та актуальними теоріями й моделями горя, не звертають увагу на власні втрати, тобто психологічно не опрацьовують їх, можуть бути схильні взагалі уникати цієї теми або використовувати менш ефективні чи застарілі підходи психологічної допомоги. Відповідно, проблема підготовки фахівців, здатних ефективно працювати з горем та втратою, набуває дедалі більшої актуальності.

Матеріали та методи. Насамперед, ми визначили ключові поняття дослідження: горе, втрату, розлад тривалого горя, хронічне горе та стійкий комплексний розлад втрати близької людини. На другому етапі ми запропонували студентам і психологам-практикам у формі твору написати про свій досвід переживання горя та втрати, навички роботи, якими вони володіють, і те, що прагнуть опанувати в процесі навчання. На заключному етапі дослідження ми сформулювали ключові положення програми підготовки студентів – майбутніх психологів до роботи з горем і втратою.

Ми сподівалися зрозуміти вплив кількох видів досвіду, включно з формальною освітою, на професійний розвиток майбутніх психологів-консультантів і підходи, які вони використовують. А також відповісти на три запитання дослідження: який досвід впливає на сприйняття психологами готовності під час консультування клієнта, що переживає втрату через смерть рідних та друзів? Наскільки спеціалісти вважають, що вони готові консультувати клієнтів, які переживають втрату через смерть рідного чи друга? Що потрібно студентам для консультування клієнтів, які переживають горе, пов'язане зі смертю рідних та друзів? Для поточного дослідження як теоретичну основу ми застосували Discovery Learning. Ця структура ґрунтується на ідеї, що студенти засвоюють нові знання з навколишнього середовища та пов'язують новий зміст із попередніми знаннями. Ми вибрали цю структуру через розрізненість освітніх пропозицій щодо теми дослідження та припустили, що психологи збирали інформацію про консультування з проблем горя з різних, часто непов'язаних між собою джерел.

Результати дослідження. Теоретичною основою нашого дослідження є модель подвійних процесів у вправленні з втратою, що поєднує теорію когнітив-

ного стресу та традиційні теорії горя. Спочатку вона розроблялася в контексті втрати одного з подружжя, а потім стала застосовуватися і щодо інших видів втрати й травми загалом. Згідно з М. Stroebe, Н. Schut, ефективне вправлення з горюванням охоплює стресори, орієнтовані на втрату, та стресори, орієнтовані на відновлення. Стресори, орієнтовані на втрату, означають вправлення з втратою померлої людини (наприклад, переживаючи горе, шукаючи сенс втрати, аналізуючи її). Вони містять ситуації, коли людина стикається із втратою відносин та зв'язків із фігурою прихильності. На противагу цьому стресові реакції, орієнтовані на відновлення, містять подолання вторинних стресових ситуацій, які виникають як наслідок тривоги, пов'язаної зі змінами способу життя та психосоціальними змінами після втрати, і містять стресові фактори, такі як фінансові, побутові, зміни статусу чи ролі особистості (наприклад, перехід від дружини до статусу вдови), обов'язків та міжособистісних стосунків. Ключовим аспектом цієї моделі є те, що під час горювання в повсякденному житті всі люди стикаються з необхідністю переключати увагу від ситуацій, що вимагають орієнтації на втрату, до ситуацій, орієнтованих на відновлення, і навпаки [8]. Це динамічний процес, коли орієнтації на втрату та відновлення змінюють одна одну, відповідно, людина стикається з тим, що в одних ситуаціях вона добре адаптується до життя без померлої людини, а в інших – ні, що є абсолютно нормальним у процесі оптимальної психологічної адаптації до втрати.

За умов війни зростає актуальність аналізу поняття гострого горя та травмивного стресу. Три рівні гострого горя та травмивного стресу: гостре горе з мінімальною симптоматикою травмивного стресу (тобто «нормальна» кількість травмивного стресу, виражена в «нормальному» гострому горі); виражений травмивний стрес (ПТСР імовірний, але не обов'язковий); виражена симптоматика травмивного стресу (ПТСР та/або ускладнене горе) [2].

Ускладнене горе (CG), тривалий розлад горя (PGD) і стійкий комплексний розлад втрати (PCBD) належать до важкої та тривалої форми горя, яка перевищує типовий період жалоби й погіршує здатність людини брати участь у повсякденній діяльності та нормально функціонувати. Це складна емоційна реакція на втрату близької людини, яка триває протягом значного періоду – як правило, понад шість місяців або більше. Люди, які страждають від хронічного горя, часто відчують сильні почуття туги, смутку та болю, які не зменшуються з часом. Їм може бути важко прийняти втрату, вони відчують інтенсивні та нав'язливі думки чи спогади про померлого, мають труднощі з пошуком сенсу чи задоволення в житті без людини, яка померла [6].

Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів, 5-е видання (DSM-5), не вказує хронічне горе як окремий розлад. Однак це визнається станом, який може потребувати клінічної уваги. DSM-5 визначає горе як природну реакцію на втрату близької людини. Використовуючи діагностичну сутність стійкого комплексного розладу втрати близької людини, DMS-5 визнає,

що горе може бути складним і що деякі люди можуть відчувати тривалі та більш серйозні симптоми, ніж зазвичай очікується. DSM-5 містить діагностику під назвою «Інший специфікований розлад, пов'язаний з травмою та стресом», який можна використовувати для класифікації осіб, що відчувають тривалі реакції горя, які не відповідають критеріям посттравматичного стресового розладу або гострого стресового розладу. Хоча класифікація та діагностика хронічного (ускладненого) горя все ще є суперечливими серед фахівців у сфері психічного здоров'я, остання редакція DSM-5-TR містить такі критерії для тривалого розладу горя: (1) відчуття, ніби частина себе померла, (2) помітне відчуття недовіри щодо смерті людини, (3) уникнення нагадувань про те, що людина померла, (4) сильний емоційний біль (гнів, гіркота та смуток), пов'язаний зі смертю, (5) труднощі з відновленням життя після смерті, (6) емоційне заціпеніння, (7) відчуття безглуздості життя внаслідок смерті та (8) сильна самотність у результаті смерті. Тяжкість цих симптомів призводить до помітного дистресу або погіршення соціальних, пов'язаних з роботою чи інших життєво важливих аспектів життя, і вони повинні тривати щонайменше 12 місяців після втрати. Тривалість та інтенсивність реакції горя виходить за межі того, що вважається нормальним або очікуваним у культурному чи соціальному середовищі людини [4].

Наукові дані неоднозначні щодо того, чи різні терміни, такі як «хронічне (ускладнене) горе», «розлад тривалого горя» або «стійкий комплексний розлад втрати близької людини», і запропоновані критерії симптомів для цих клінічних ситуацій позначають ідентичні або різні діагностичні сутності. По суті, розлад тривалого горя і стійкий комплексний розлад втрати близької людини за DSM-5 є одним і тим же розладом. Однак із семантичного боку розлад тривалого горя підкреслює психопатологічний аспект через тривалість типових симптомів жалоби. Навпаки, хронічне горе передбачає ускладнення нормального процесу горя клінічними факторами, як-от травма. Звідси можна припустити, що втрати під час війни більше зумовлюють хронічне

(ускладнене) горювання, ніж розлад тривалого горя, що більше властивий людям в умовах нижчої екстремальності та масової втрати ресурсів [3].

Поширеність хронічного горя різна серед різних груп населення, однак зазвичай становить приблизно 9,8 % осіб, які пережили втрату близької людини. При цьому поширеність може бути вищою серед певних груп, таких як особи, які зазнали травматичної або раптової втрати. Хронічне горе та тривалий розлад горя можуть значно впливати на психічне, емоційне та фізичне благополуччя людини і вимагати професійного втручання, як-от консультування або терапія, щоб допомогти їм орієнтуватися в процесі горя та знайти шляхи зцілення.

Проаналізувавши низку навчальних програм для студентів-психологів, ми виявили, що в більшості з них робота з горем та втратою зазвичай входить до різних, часто не пов'язаних між собою та непослідовних спецкурсів і тренінгів. У результаті чого психологи – випускники закладів вищої освіти можуть практикувати без належного базового розуміння консультування горя. Впровадження ж освіти з питань консультування в горі надасть студентам-випускникам інформацію про їхню майбутню практику через ознайомлення з передовими дослідженнями та найкращим досвідом, гарантуючи безпеку клієнтів і дотримання норм етики в роботі з ними. У таблиці представлено результати дослідження щодо ставлення студентів до вимог психологічного консультування клієнтів, які переживають горе та втрату.

Отже, ми описали внутрішньоособистісні характеристики та фактори, що впливають на готовність майбутніх психологів консультувати клієнтів, які переживають горе і втрату. Тема була пов'язана з двома категоріями: особистими втратами студентів і сприйняттям студентів смерті та горя. Що стосується першої категорії, здатність учасників дослідження залишатися обізнаними та розмірковувати про власні втрати або відсутність втрат дала їм змогу розвинути співчуття, необхідне для допомоги клієнтам, які перебувають у горі. Студенти говорили про напругу, яку вони від-

Таблиця 1

Особливості ставлення студентів до вимог психологічного консультування клієнтів, які переживають горе та втрату

Категорії	Критерії	Приклади
Особисті втрати студентів	Приєднання	«...Я лише бачив, як двоє братів оплакували втрату батьків, я не знаю, що це за відчуття, але співчуваю їм»
	Безсилля	«...Я відчувала себе «шахрайкою» для своїх клієнтів, які пережили смерть рідних, оскільки сама не маю такого досвіду та досвіду роботи з горем»
	Дискомфорт	«...Здається, клієнтка помітила, що мені незручно говорити про смерть»
	Усвідомлення	«...Я втратив батька на війні, а тому добре усвідомлюю свої переживання, що допомагає мені в роботі!»
Сприйняття студентами горя та втрати	Природна еволюція	«...Втрачати батьків нормально, ненормально втрачати дітей»
	Процес	«... Кожен горює по-різному, комусь хочеться бути разом з іншими, комусь – на самоті»
	Універсальність	«...Горе переживають всі»
	Перспектива	«...Я потребую більше знань для роботи з горем і втратою»

чували, коли їхні клієнти ділилися досвідом, що суперечив їхньому власному сприйняттю смерті, що було особливо помітно, коли студенти писали у творах про клієнтів, які сумували про смерть дитини.

Відсутня підготовка та бажане навчання. Ця тема висвітлює сприйняття учасниками дослідження знань та навичок, пов'язаних із горем, яких бракує в навчальних програмах і які вони хочуть отримати на спеціальних курсах і тренінгах. Тема була визначена трьома категоріями: формальне навчання, супервізія та бажаний професійний розвиток. Категорія формального навчання описувала обмежену освіту студентів у консультуванні горя. Наступна категорія, супервізія, стосується учасників, які прагнули заповнити прогалини за допомогою до- та післядипломної супервізії. Крім супервізій та інтерв'їзій, учасники обговорювали можливості професійного розвитку, які вони хотіли б запропонувати своїм потенційним роботодавцям.

Передбачувані обов'язки психолога-консультанта. Ця тема описує, як студенти залучаються до професійного розвитку, щоб вирішити проблему їх передбачуваної недостатньої підготовки під час формального навчання. Ми розділили тему на дві категорії: обмежену готовність і рішення брати участь у постійному навчанні. Усі студенти визнали, що вони не були готові до консультування клієнтів у ситуації горя та втрати, що спонукає їх шукати додаткові можливості професійного розвитку в цій галузі.

Відносини між психологом-консультантом і клієнтом. Ця тема налічувала три категорії: складні втрати (множинні втрати особливо поширені під час війни), встановлення терапевтичного середовища для роботи з горем та впровадження теоретично обґрунтованих методик.

Результати цього дослідження підтверджують попередні дослідження, які вказують на те, що психологи не вважають себе достатньо підготовленими для консультування клієнтів, що переживають горе, зумовлене смертю рідних чи друзів, і можуть використовувати у своїй практиці застарілі моделі та методики, зокрема, не адаптовані до українських реалій [7]. За таких умов студенти повинні опанувати сучасні методики роботи з горем та бути неупередженими щодо людей у скорботі, не відчувати дискомфорту при згадуванні теми смерті. Студенти вважали, що вони готові співпереживати гострому горю своїх клієнтів, але не зрозуміли, як усунути симптоми під час тривалих консультацій. Викладачі ж спеціальних дисциплін можуть усунути цю прогалину, включивши до навчальних програм рольові ігри та інтерв'їзії. Це може зробити підготовку студентів щодо консультування з питань горя більш керованим і цілеспрямованим, до того ж варто включати мультикультурні теми в навчальні плани, а також зосереджуватися на розвитку базових і спеціальних компетенцій, необхідних для роботи з горем, як під час аудиторних занять, так і під час практики.

Висновки. Декілька учасників нашого дослідження згадали своїх наукових керівників як достатній ресурс для підвищення готовності до консультування клієнтів,

що переживають смерть. Супервізія також може надати майбутнім психологам-консультантам можливість отримати вказівки щодо більш ефективних стратегій консультування цієї групи населення. Отже, викладачі спеціальних психологічних дисциплін повинні спочатку задуматися про власну компетентність у консультуванні горя, оскільки самі можуть не помітити ключові думки, емоції чи поведінку клієнтів, які перебувають у горі, якщо вони погано підготовлені для того, щоб самі консультувати своїх клієнтів. Маючи обмежену літературу про практику роботи з горем клієнтів під час війни, нам бракує чіткого розуміння методів, які використовують професійні консультанти в країнах, де йдуть війни, однак при цьому варто описувати і власний український досвід, який стане в пригоді колегам з інших країн.

У психологічній допомозі людям, які переживають горе, найефективнішими є три принципи: низька директивність, людиноцентрованість та опора на особистий досвід клієнта. По-перше, психологічна допомога є динамічною, поступовою, відбувається в середовищі «тут і тепер», а тому не вимагає шаблонних, чітких, єдино правильних підходів до роботи з усіма клієнтами. Горе і «гуру-психолог» несумісні. Примушування до зміни лише посилить захисні сили людини, опір саморозвитку і, можливо, навіть призведе до погіршення її психічного здоров'я. Психолог повинен враховувати актуальні потреби клієнта – якщо на цьому етапі горювання йому комфортно зберігати тісний зв'язок із померлим, то працювати слід у контексті цієї позиції, як і поважати прагнення клієнта розірвати цей зв'язок задля зменшення актуальної сили болю.

По-друге, замість того щоб застосовувати загальноприйняті терапевтичні стратегії, інструменти чи методи з людьми, які горюють, психолог повинен адаптуватися до очікувань і потреб кожного конкретного клієнта. Переживання горя клієнтів можна зрозуміти лише в загальному контексті їхнього життя та особливостей особистості.

По-третє, терапевтичний підхід передбачає побудову та підтримку безпечних відносин з клієнтом, що особливо актуально в контексті горювання [5]. Наявність надійного, емпатійного, тямучого психолога, дасть змогу клієнту переглянути свої робочі моделі, базовані на небезпеці та, ймовірно, трансформувати їх у більш безпечні. Тобто відносини «психолог – клієнт» повинні бути структуровані так, щоб терапевт демонстрував присутність, послідовність, надійність та емоційну доступність. Конгруентний психолог дозволяє клієнтам усвідомити, зрозуміти і прийняти себе, вільніше робити свій вибір і так стати більш гнучкими в повсякденному житті загалом та адаптації до втрати зокрема.

Нарешті, необхідність включення горя в програми підготовки до консультування є проблемою соціальної справедливості, яку ми характеризуємо як відстоювання інтересів окремої особи чи групи та від їхнього імені для подолання систематичних перешкод, які перешкоджають якості життя та психологічному благополуччю. Як згадувалося раніше, горе та втрата є наслідком різноманітного життєвого досвіду та зрештою впливають

на кожну людину. Психологи, як прихильники соціальної справедливості, повинні вміти розпізнавати, коли клієнти переживають горе та втрату, а також належно

підтримувати їх протягом усього процесу горя, використовуючи відповідні моделі й методики психологічної допомоги.

Література:

1. Altmaier E. Best practices in counseling grief and loss: Finding benefit from trauma. *Journal of Mental Health Counseling*. 2011. Vol. 33(1). P. 33–45.
2. Blueford J. M., Diambra J. F., Wheat L. S. Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*. 2022, Vol. 46(10). P. 2413–2423.
3. Education D. Training, Supervision and Continued Professional Development for Grief Therapists. *The Handbook of Grief Therapies*. 2022. P. 295–298.
4. Eisma M. C. Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Challenges and controversies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2023. Vol. 57(7). P. 944–951.
5. Neimeyer R. A. Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*. 2019. Vol. 43(2). P. 79–91.
6. Prigerson H. G., Kakarala S., Gang J., Maciejewski P. K. History and status of prolonged grief disorder as a psychiatric diagnosis. *Annual review of clinical psychology*. 2021. Vol. 17. P. 109–126.
7. Servaty-Seib H. L., Taub D. J. Bereavement and college students: The role of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*. 2010. Vol. 38(7). P. 947–975.
8. Stroebe M., Schut H. The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*. 2010. Vol. 61(4). P. 273–289.

References:

1. Altmaier, E. (2011). Best practices in counseling grief and loss: Finding benefit from trauma. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 33–45.
2. Blueford, J. M., Diambra, J. F., & Wheat, L. S. (2022). Counselor preparedness to counsel grieving clients: Insights and implications. *Death Studies*, 46(10), 2413–2423.
3. Education, D. (2022). Training, Supervision and Continued Professional Development for Grief Therapists. *The Handbook of Grief Therapies*, 295–298.
4. Eisma, M. C. (2023). Prolonged grief disorder in ICD-11 and DSM-5-TR: Challenges and controversies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 57(7), 944–951.
5. Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91.
6. Prigerson, H. G., Kakarala, S., Gang, J., & Maciejewski, P. K. (2021). History and status of prolonged grief disorder as a psychiatric diagnosis. *Annual review of clinical psychology*, 17, 109–126.
7. Servaty-Seib, H. L., & Taub, D. J. (2010). Bereavement and college students: The role of counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 947–975.
8. Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289.

СОЦІОФОБІЯ ЯК РЕЗУЛЬТАТ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

Лисенкова Ірина Петрівна,

доктор психологічних наук,
професор кафедри психології

Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
ORCID ID: 0000-0003-0227-0840
Scopus Author ID: 57196348101

Данилова Анастасія Сергіївна,

студентка 4-го курсу кафедри психології

Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0009-9296-9954

Очнєва Марина Сергіївна,

студентка 4-го курсу кафедри психології

Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
ORCID ID: 0009-0007-5363-329X

У статті розглянуто актуальну проблему соціальної ізоляції української молоді в умовах пандемії коронавірусної хвороби (COVID-19) та повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію України. Висвітлено супутні проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням, становленням та подальшим розвитком особистості серед юнаків і юнок, соціальною взаємодією з оточенням та кризою юнацького віку. Розглянуто ключові потреби й важливість спілкування з однолітками в період юності. Розкрито й теоретично обґрунтовано поняття соціальної тривожності (соціофобії) та чинників, що можуть вплинути на її розвиток. Зазначається актуальність проблеми соціальної тривоги в сучасному світі й серед молоді загалом. Розглядається важливість комунікації та взаємодії з оточенням в умовах живого спілкування й за допомогою використання різноманітних соціально-інтерактивних технологій, що передбачає обмін повідомленнями за допомогою відповідних застосунків або соціальних сторінок. Представлено зв'язок соціальної ізоляції з появою, розвитком та/або посиленням симптомів, які характерні для соціальної тривоги. Досліджено рівень соціальної фобії та психологічного стану української молоді в умовах соціальної ізоляції з урахуванням гендерного аспекту за допомогою наведеного в статті психологічного інструментарію, що містив чотири методики та розроблену авторську анкету. Проводилося дослідження впливу соціальної ізоляції на прояви соціофобії. Висвітлені результати вказують на незадоволення досліджуваних наявним рівнем спілкування з близькими людьми, що супроводжується відчуттям самотності, апатією, проявами депресії та тривогою. Дослідження соціальної фобії серед опитуваних показало, що більшість респондентів має нормальний рівень прояву соціальної тривоги в ситуаціях, які потребують взаємодії з іншими.

Ключові слова: соціальна ізоляція, соціальна тривога, тривожність, спілкування, соціальна взаємодія, юнацький вік.

Danylova Anastasiia, Ochnieva Maryna. Probability of social phobia as a result of social isolation

The article considers the relevance of the problem of social isolation among Ukrainian youth in the conditions of the coronavirus disease 19 (COVID-19) pandemic and the full-scale invasion of the aggressor country on the territory of Ukraine. Associated problems related to distance learning, the formation and further development of personality among young men and women, social interaction with others and the crisis of youth are highlighted. The key needs and importance of communication with peers during youth are considered. The concept of social anxiety (social phobia) and factors that can influence its development are revealed and theoretically substantiated. The relevance of the problem of social anxiety in the modern world and among young people in general is noted. The importance of communication and interaction with others in the conditions of live communication and through the use of various social-interactive technologies, which includes the exchange of messages using appropriate applications or social pages, is considered. The relationship between social isolation and the appearance, development and/or intensification of symptoms characteristic of social anxiety is presented. A study of the level of social phobia and the psychological state of Ukrainian youth in conditions of social isolation was conducted, taking into account the gender aspect, using the psychological toolkit presented in the article, which consisted of four methods and the author's questionnaire. A study of the influence of social isolation on the manifestations of social phobia was conducted. The highlighted results indicate that the subjects are dissatisfied with their current level of communication with loved ones, which is accompanied by feelings of loneliness, apathy, depression and anxiety. A study of social phobia among respondents showed that most respondents have a normal level of social anxiety in situations that require interaction with others.

Key words: social isolation, social anxiety, anxiety, communication, social interaction, youth.

Вступ. Пандемія COVID-19, що стала наймасштабнішою подією в сучасній історії людства, значно вплинула на життя людей у всьому світі. Остання світова пандемія сталася у 2009 році, тодішній новий штам підтипу вірусу A/H1N1, частіше вживаний під назвою «свинячий грип», мав набагато менші масштаби та наслідки для людства загалом, порівняно з останньою пандемією коронавірусу. Пандемія COVID-19 значно вплинула на світову економіку загалом та викликала економічну світову кризу, кинула виклик, змусила людство адаптуватися до умов нової буденності. Багато країн вимушені були ввести режим карантину та примусової самоізоляції для своїх громадян задля припинення розповсюдження вірусу. Значний вплив це мало й на молодь.

Виклад основного матеріалу. Багато закладів освіти по всій Україні змушені були перейти на тривалий час у дистанційний формат навчання, а через супутні карантинні обмеження молодь опинилася в умовах майже повної соціальної ізоляції. Та навіть переживши епідемію, не всі змогли повернутися до нормального буденного життя через повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в лютому 2022 року. Через фізичну небезпеку та досі актуальну загрозу життю багато учнів і студентів так і не змогли повернутися до звичного відвідування навчальних закладів, багато з яких досі продовжують працювати в дистанційному форматі. Наявні об'єктивні умови примусили молодь, зокрема студентську, до соціальної ізоляції, де відсутня можливість повноцінних особистісних взаємодій із соціумом та однолітками, що може негативно вплинути на подальший розвиток і становлення особистості.

Адже вагоме значення в процесі дорослішання та розвитку для юнаків і юнок має саме соціальна взаємодія. Так, криза юнацького віку пов'язана з пошуком близькості з коханою людиною. Спілкування з однолітками найповніше реалізує потребу в коханні, адже спілкування з друзями стає інтимно-особистісним у цей період. Найбільш актуальними темами обговорення з близьким другом стають взаємини: тут обговорюють успіхи та труднощі, емоційне піднесення й розчарування у відносинах з однолітками. Головним змістом такого спілкування стає реальне життя молодих людей. Інформація, що обговорюється між двома молодими особами, стає приватною, інтимною, секретною.

Юнаки та юнки в цей період перебувають у постійному очікуванні спілкування. Ця потреба задля її реалізації змушує молодих людей постійно активно шукати спілкування з однолітками, яке, зі свого боку, у цей віковий період вирізняється особливою довірою, інтенсивністю, відповідальністю. Тому невдачі в соціальній взаємодії переживаються важче саме в цей період.

Варто зазначити, що водночас другою важливою потребою періоду юнацького віку є усамітнення. Проте від соціальної ізоляції воно відрізняється саме короткочасністю та свідомістю цього вибору побути самому. У юнацькому віці ця особливість має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці із собою відкидають ті ролі, які вони грають у житті, стають самими

собою. Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні в реальному житті.

Зважаючи на всі вищенаведені фактори, соціальна ізоляція, а також зменшення соціальної взаємодії юнаків з однолітками віч-на-віч, що передбачає живе спілкування, може призвести до низки проблем, пов'язаних із цим. Як зазначалося, більшість учнів та студентів уже довгий період перебувають в умовах дистанційного навчання – від карантинних обмежень і до повномасштабного вторгнення РФ на територію України. Повномасштабне вторгнення також призвело до того, що певна частка української молоді була вимушена емігрувати в інші країни, що також унеможливило живе спілкування з людьми, з якими така взаємодія була буденною. Хоч наразі ми й можемо спостерігати розвиток різноманітних соціально-інтерактивних технологій (месенджери, застосунки та онлайн-соцсайти), що полегшують спілкування індивідів між собою, однак перебування в новій, незнайомій обстановці може бути доволі тривожним досвідом.

Загалом, зменшення безпосередньої соціальної взаємодії з оточенням може стати чинником, що провокує соціальну тривожність, або соціофобію. Соціофобія є доволі поширеним явищем у сучасному світі, вона починається в ранньому віці, приблизно у 50 % осіб у віці 11 років та приблизно у 80% осіб у віці 20 років. Люди із соціальною тривогою можуть відчувати нервозність, сором'язливість, невпевненість та страх перед взаємодією з оточенням. Такі відчуття можуть траплятися не лише у важливих ситуаціях, як-от прийом на роботу, а й у буденних (спілкування з однокласниками або одногрупниками, виконання спільних проєктів, випадкова розмова з незнайомцями тощо). Від 11 % до 37 % студентів закладів вищої освіти зазначали, що відчували тривожність від спілкування з особами протилежної статі (Arkowitz, Hinton, Perl, & Himadi, 1978; Borkovec, Stone, O'Brien, & Kaloupek, 1974; Glass, Gottman, Shmurak, 1976), принаймні 20 % осіб зазначали про надмірно високий рівень страху перед публічними виступами (McCroskey, 1970, 1977; Pollard & Henderson, 1988). Найпоширенішою ситуацією, яка може викликати прояви соціальної тривожності, є необхідність взяти участь у публічному виступі. Таке занепокоєння до вищеперерахованих ситуацій інколи може супроводжуватися лише незначним роздратуванням, що заважає індивіду отримувати задоволення від міжособистісної комунікації; а іноді воно може супроводжуватися високим рівнем тривоги, навіть заважати індивіду нормально функціонувати або ж викликати бажання уникнути та/або втекти від стресової ситуації. Такі прояви є досить поширеними в ситуаціях, які вимагають соціальної взаємодії, і можуть бути притаманними кожній людині з різною інтенсивністю [6, с. 2–3].

В умовах соціальної ізоляції, коли певна кількість юнаків та юнок проводять власний час в усамітненні, є певна ймовірність розвитку та/або посилення вищенаведених якостей. Дистанційне навчання, виїзд близьких людей за кордон або власна еміграція, підвищений рівень тривожності та перебування в негативних умо-

вах, які з цим пов'язані, створюють певні обмеження для міжособистісної комунікації й соціальної взаємодії у звичному порядку. Наприклад, такими обмеженнями можуть бути: відсутність знання мови, проживання з неприємними людьми, відсутність бажання пристосовуватися до нових реалій, труднощі в пошуку нових знайомств. Соціально-інтерактивні технології можуть допомогти знизити рівень тривожності перед соціальною взаємодією [8], особливо в умовах дистанційного навчання, коли людина може просто абстрагуватися від необхідності контактувати з іншими або від необхідності публічного виступу, проте в повсякденному житті відсутність контакту віч-на-віч з іншими на постійній основі може стати чинником, що провокує та/або підсилює прояви соціальної тривожності.

Мета та методи дослідження. З огляду на актуальність, метою наукової роботи стало дослідження психологічного стану студентської молоді в умовах соціальної ізоляції (аналіз гендерного аспекту). В опитуванні узяло участь 40 осіб, які є студентами ЧНУ ім. Петра Могили: 24 особи жіночої статі віком від 17 до 23 років та 16 осіб чоловічої статі віком від 18 до 21 року. Для дослідження розроблено авторську анкету, а також використано методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)», «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)», «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)» та Методика «SPIN шкала соціальної фобії».

Авторська анкета призначена для збору узагальнених даних щодо оцінки та самооцінки респондентами рівня соціальної взаємодії з однолітками й задоволеність наявним рівнем. Досліджуванам пропонується вибрати один із варіантів відповідей на кожне запитання, що, на їхню думку, найбільше відповідає наявному стану. Обробка даних за цією анкетною відбувається шляхом загального статистичного аналізу всіх наданих відповідей зі співвідношенням їх до результатів інших методик.

Методика «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)» призначена для виміру проявів тривожності. Опублікована вперше Дж. Тейлор в 1953 р., ця шкала містить 50 тверджень, на які обстежуваний має відповісти «так» або «ні». Твердження відбирали з набору тверджень Міннесотського багатоаспектного особистісного опитувальника (MMPI). Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги».

Обробка результатів здійснюється за двома шкалами: шкала тривоги та шкала брехні. Обробка результатів за обома шкалами є підсумуванням балів за відповідністю до ключа. Спочатку слід обробити результати за шкалою брехні. Вона діагностує схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 6 балів, то це свідчить про нещирість випробуваного. Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

40–50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги;

25–40 балів свідчить про високий рівень тривоги;

15–25 балів свідчить про середній (з тенденцією до високого) рівень;

5–15 балів свідчить про середній (з тенденцією до низького) рівень;

0–5 балів свідчить про низький рівень тривоги.

Методика «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» – це інструментальний метод діагностики, який дає змогу оцінити наявність та інтенсивність симптомів тривоги, депресії та ПТСР у пацієнтів. Шкала допомагає клінічним психологам і лікарям виявляти, моніторити психічні розлади та керувати ними. Тестування містить 10 запитань з варіантами відповідей «так» або «ні».

Обробка результатів полягає в простому підрахунку кількості позитивних відповідей: чим більше відповідей «так» дає респондент, тим більш виражені в нього негативні психологічні наслідки травматизації: тривога, депресія та найбільш специфічні прояви ПТСР. «Пороговим» значенням для визначення наявності порушень психічного стану вважається більш ніж 4 відповіді «так».

Методика «Госпітальна шкала тривоги і депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)» розроблена в 1983 році двома авторами – Зігмундом і Снайтом (Zigmond A.S. і Snaith R.P.) – з метою визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги в умовах загальноомедичної практики. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування й обробки, що дає змогу рекомендувати її до використання для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії.

Шкала містить 14 тверджень, які обслуговують дві підшкали:

підшкала А – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;

підшкала D – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).

Методика «Шкала соціальної фобії SPIN» є способом вимірювання рівня соціальної фобії або соціальної тривожності людини. Ця методика була розроблена в університеті Дюка та містить 17 пунктів для самооцінки соціального тривожного розладу. Шкала оцінюється за останній тиждень і містить пункти, що оцінюють кожен зі сфер симптомів соціального тривожного розладу (страх, уникнення та фізіологічне збудження). SPIN спочатку було розроблено тому, що наявні шкали самооцінки соціальної фобії не оцінювали спектр страху, уникнення та фізіологічних симптомів, які всі є клінічно важливими. Ця методика містить 5 запропонованих варіантів відповіді, де: «анітрохи» оцінюється в 0 балів, «трохи» – в 1 бал, «дещо» – у 2 бали, «дуже» – у 3 бали та «надзвичайно» – у 4 бали. Максимальна кількість балів, яку може отримати досліджуваний, становить 68. Одержані бали підраховуються

та на їх основі визначається відповідний результат, який свідчитиме про наявність або відсутність соціальної тривоги в досліджуваного. Загалом, методика має такі шкали для оцінки соціальної тривожності індивіда:

- <20 – рівень соціальної фобії відсутній;
- 20–29 – легкий рівень соціальної фобії;
- 30–39 – середній рівень соціальної фобії;
- 40–49 – високий рівень соціальної фобії;
- >50 – дуже високий рівень соціальної фобії.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій для вимірювання психологічного стану в умовах соціальної ізоляції дав нам змогу перейти до **діагностичної частини дослідження**.

За результатами анкетування більшість респондентів зазначили, що останнім часом досить часто відчують смуток (18 осіб) і ще 16 осіб зазначили, що останнім часом іноді відчують смуток. Частіше гарний настрій мають лише 6 респондентів із 40. Також більша кількість опитаних скаржилася на самотність (досить часто відчують себе самотніми 16 осіб, час від часу це відчуття переживають 13 осіб). Водночас часто відчують апатійність 20 респондентів (рівно половина всіх опитаних), час від часу – 12 респондентів і лише 8 зазначили, що досить рідко потерпають від цього відчуття.

Водночас більш ніж половина осіб так чи так можуть страждати від почуття самотності (34 особи), щодня з однолітками взаємодіє близько половини опитуваних (19 осіб), ще 8 респондентів зазначили, що взаємодіють кілька разів на тиждень, решта – 13 осіб – або взаємодіють лише кілька разів на місяць (3 особи), або взагалі роблять це рідше, ніж раз на місяць (10 осіб).

Проте попри зазначену щоденну взаємодію майже половиною респондентів з однолітками, 8 осіб часто (майже щовихідних) зустрічаються зі своїми друзями. Більшість і майже половина (19 осіб) досить рідко проводять свій вільний час у компанії друзів. Лише 13 респондентів зустрічаються при тому з друзями принаймні раз на два тижні.

На питання про формат спілкування з друзями більшість (24 особи) зазначила, що переважно спілкується онлайн, проте лише 9 серед них мають більш глибоку взаємодію (сумісний дистанційний перегляд кіно, взаємодія в онлайн-іграх, організація онлайн-зустрічей тощо), решта ж, 15 осіб, віддають перевагу текстовим перепискам у месенджерах. Лише 12 осіб з опитуваних зазначили, що спілкуються з друзями переважно в реальному житті. Ще 4 респонденти майже не спілкуються з друзями.

Водночас виявили чітке бажання проводити більше часу з однолітками 18 опитаних. Ще 9, можливо, хотіли б цього і лише 13 із 40 людей задоволені своєю взаємодією з друзями.

Загальну оцінку якості свого спілкування з друзями з відміткою «добре» (8–10/10 балів) дали лише 10 осіб з усіх опитаних. Ще 8 осіб оцінили свою взаємодію як «задовільну» (7/10 балів), 10 осіб – як достатню (4–6/10 балів) і 12 як незадовільну (1–3/10 балів).

Аналіз результатів методики «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety

Scale)» дають змогу зробити висновок, що більшість респондентів (22 особи) мають високий рівень тривоги, а також велика частка (15 осіб) мають середній рівень тривоги з тенденцією до високого. Отже, відповідно до результатів цієї методики, можна сказати, що більшість респондентів мають високий рівень тривожності та середній з тенденцією до високого. При цьому низький рівень тривоги показала абсолютна меншість (1 респондент із 40) і жоден з опитуваних не отримав середнього результату з тенденцією до низького рівня тривоги.

Пороговим значенням у методиці «Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» вважається результат у 4 бали, що свідчить про наявність депресії. Максимальний бал у цій методиці – 10. Цей діапазон балів указує на рівень симптоматики: чим вище бал, тим більша інтенсивність симптомів депресії.

За результатами бачимо, що лише 11 із 40 респондентів не набрали порогового бала інтенсивності симптомів депресії. Тоді як інші 29 осіб отримали 4 та більше балів за шкалою. Тобто з цього можемо зробити висновок, що більшість опитаних студентів мають виражені симптоми депресії, з яких 21 особа має умовно «інтенсивний» прояв симптоматики (ці особи набрали від 7 та більше балів за шкалою).

Серед отриманих результатів у методиці «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) (Hospital Anxiety and Depression Scale)» 18 осіб мають клінічно виражену тривогу та 13 осіб мають клінічно виражену депресію. Водночас 10 із 40 опитуваних мають одночасно симптоми і клінічно вираженої депресії, і клінічно вираженої тривоги.

Також 11 осіб мають результати, що відповідають субклінічно вираженій депресії, 6 респондентів мають результати, що відповідають субклінічно вираженій тривозі.

Також важливо зазначити, що серед 13 респондентів з клінічно вираженою депресією лише 3 чоловічої статі, решта – 10 осіб – жіночої статі. Серед 18 осіб з клінічно вираженою тривогою лише 2 особи чоловічої статі, тобто решта – 16 осіб – жіночої статі.

Серед 10 респондентів, що мають клінічно виражені симптоми і депресії, і тривоги, лише 1 респондент чоловічої статі. Решта – 9 осіб – жіночої статі.

Водночас серед 16 респондентів із відсутніми результатами достовірно виражених симптомів тривоги 11 чоловічої статі, лише 5 – жіночої. Схожа тенденція прослідковується й серед шкали депресії: серед 16 респондентів з відсутніми результатами достовірно виражених симптомів депресії 9 чоловічої статі, тоді як менше половини (7 осіб) – жіночої.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів виявили незадоволення своїм поточним рівнем спілкування з друзями та однолітками, що супроводжується серед них відчуттям самотності, апатією, проявами депресії та тривогою.

Результати методики «SPIN шкала соціальної фобії» показали, що в 35 % опитуваних (14 осіб) рівень соці-

альної тривоги відсутній, що може свідчити про те, що ці респонденти почуваються вільно та відкрито в ситуаціях, які потребують соціальної взаємодії, та не уникають спілкування.

Також 20 % опитуваних (8 осіб) отримали результат «легкий рівень соціальної тривоги». Цей результат перебуває в межах норми, тому ми можемо припустити, що соціальна взаємодія не викликає гострого дискомфорту в опитуваних, проте вони можуть почуватися невпевнено в тих ситуаціях, які потребують публічного виступу або розмови з незнайомцями.

Ще 20 % опитуваних (8 осіб) отримали результат «середній рівень соціальної тривоги». Аналізуючи результат, ми можемо припустити, що ці респонденти відчують значний рівень тривоги в ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії. Вони можуть хвилюватися про думку оточення стосовно них, бути невпевненими у власних висловлюваннях або діях, а також навмисно можуть уникати комунікації з певними людьми.

Так, 15 % опитуваних (6 осіб) отримали результат «важкий рівень соціальної фобії». Аналізуючи результат, ми можемо сказати, що ці респонденти відчують підвищений рівень тривожності в ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії з іншими. Вони можуть відчувати труднощі в побудові соціальних взаємозв'язків, їм може бути важко висловити та донести до інших

свою думку, а також вони можуть почуватися некомфортно та схвильовано в натовпі.

Також 10 % опитуваних (4 особи) отримали результат «дуже важкий рівень соціальної тривоги», що може свідчити про те, що такі респонденти мають підвищений рівень тривожності в ситуаціях, що потребують соціальної взаємодії з оточенням. Ми можемо припустити, що ці опитувані можуть уникати будь-яких соціальних взаємодій та відчувати гострий рівень дискомфорту від спілкування з людьми.

Висновки. Результати діагностувальних методик показали, що соціальна ізоляція має незначний вплив на тривожність опитуваних. Одержаний результат може бути пов'язаний із тим, що респонденти мають змогу спілкуватися з близькими, використовуючи соціально-інтерактивні технології, тобто бути залученими в спілкування на відстані за допомогою гаджетів. Проте опитувані також зазначили, що незадоволені кількістю та рівнем спілкування, які мають зараз. Перспективи подальших досліджень залежать від ситуації в суспільстві загалом. Карантинні обмеження та війна значно вплинули на психічне, ментальне та матеріальне становище громадян, проте зараз ми можемо спостерігати картину, як дедалі більше української молоді повертається в країну та до свого звичного способу життя загалом, пристосовуючись до нових реалій і шукаючи нові шляхи подолання труднощів.

Література:

1. Коваленко І. І. Соціальна ізоляція і соціальне дистанціювання. І-73 Редакційна колегія: 105–107.
2. Харченко, Надія, and Едуард Кузнецов. «Соціальна ізоляція в контексті пандемії COVID-19.» Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19»: 73–75.
3. Хічій О. А. «Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції.» Збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (2021). С. 134–134.
4. CACIOPPO, John T., et al. Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2011, 1231.1: 17–22.
5. Chappell, Neena L., and Mark Badger. «Social isolation and well-being.» *Journal of Gerontology* 44.5 (1989): S. 169–S176.
6. Mark R. Leary and Robin M. Kowalski, *Social Anxiety*, 1995 The Guildford Press A Division of Guildford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012, 1995. p. 2–7.
7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663> (дата звернення 01.03.2024)
8. Tamara Pierce, *Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens*, *Computers in Human Behavior* Volume 25, Issue 6, November 2009, Pages 1367–1372, California State University, Fresno, Department of Mass Communication & Journalism, 2225 E. San Ramon Ave M/S MF10, Fresno, CA 93722, USA, Available online 11 July 2009, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>.

References:

1. Kovalenko I. I. «SOTSIAL'NA IZOLYATSIYA I SOTSIAL'NE DYSTANTSIYUVANNYA.» І-73 Redaktsiyna kolehiya: 105-107.
2. Kharchenko, Nadiya, Eduard Kuznyetsov. «SOTSIAL'NA IZOLYATSIYA V KONTEKSTI PANDEMIYI COVID-19.» TEZY DOPOVIDEY Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi «PSYKHOLOHICHNI RESURSY OSOBYSTOSTI PID CHAS PANDEMIYI COVID-19»: 73-75.
3. Khichyy, O. A. «Doslidzhennya tryvozhnosti suchasnykh pidlitkiv yak vnaslidok sotsial'noyi izolyatsiyi». Zbirnyk tez dopovidey X Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi molodykh uchenykh ta studentiv «Aktual'ni zadachi suchasnykh tekhnolohiy» (2021): 134–134.
4. CACIOPPO, John T., et al. Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2011, 1231.1: 17–22.
5. Chappell, Neena L., and Mark Badger. «Social isolation and well-being». *Journal of Gerontology* 44.5 (1989): S. 169–176.
6. Mark R. Leary and Robin M. Kowalski, *Social Anxiety*, 1995 The Guildford Press A Division of Guildford Publications, Inc. 72 Spring Street, New York, NY 10012, 1995. p. 2–7.

7. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663> (data zvernennya 01.03.2024)
8. Tamyra Pierce, Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens», Computers in Human Behavior Volume 25, Issue 6, November 2009, Pages 1367–1372, California State University, Fresno, Department of Mass Communication & Journalism, 2225 E. San Ramon Ave M/S MF10, Fresno, CA 93722, USA, Available online 11 July 2009, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.003>.

ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВИХ ІГОР

Лукомська Світлана Олексіївна,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
ORCID ID: 0000-0002-0360-6484
ResearcherID: E-3114-2018
Scopus Author ID: 57459049900

Вплив ігор та ігрової культури на психологічне благополуччя й поведінку дітей та підлітків був джерелом занепокоєння й інтересу на ранніх етапах розвитку сучасних цифрових ігор наприкінці 1970-х років, а вивчення їх негативних і позитивних впливів залишається актуальним донині. Натеper цифрові ігри є частиною повсякденного життя, тому вони із засобу для розваг стали важливою частиною розвитку особистості й соціального функціонування, зокрема в умовах високої невизначеності, загрози життю й психологічному благополуччю, як-от під час пандемії COVID-19 та нинішньої російсько-української війни. Доведено, що зазвичай наголошується на негативному впливі цифрових ігор на поведінку дітей і підлітків. Однак багато аспектів ігор виходять за межі дихотомії на безперечно корисні чи шкідливі, світлі чи темні, але все ж є суттю ігор, що особливо виявляється у формуванні мілітарної ідентичності – шкідливої в мирних умовах та необхідної в часи війни, коли в кожного українця відбувається трансформація цивільної ідентичності на ідентичність мілітарну та пов'язану з нею моральну, сформовану в контексті подолання моральної травми як невід'ємного складника залученості до воєнного стану. Доведено, що мілітарна ідентичність є соціальною, яка формується та інтегрується в самооцінку, коли цивільна ідентичність стає менш помітною через військову інкультурацію. Безперервність мілітарної ідентичності відіграє ключову роль у збереженні психологічного благополуччя в контексті зміни життя. Це пояснюється тим, що спадкоємність є важливою основою для збереження відчуття стабільності, сенсу життя та зв'язків з іншими членами групи (наприклад, сімейними, професійними чи громадськими), тому цифрові ігри відіграють важливу роль у цьому процесі, використовуючись як засіб для розваг і розвитку навичок, необхідних для ефективної адаптації до життя в умовах війни.

Ключові слова: цифрові ігри, підлітки, мілітарна ідентичність, війна, розваги, навчання.

Lukomska Svitlana. Teenagers military identity formation of using digital games

The influence of games and game culture on the psychological well-being and behavior of children and adolescents was a source of concern and interest in the early stages of the development of modern digital games in the late 1970s, and the study of their negative and positive effects remains relevant today. Digital games are now a ubiquitous part of life, so they have been explored for entertainment as an important part of personal development and social functioning, particularly in environments of high uncertainty, threat to life and psychological well-being, such as during the COVID-19 pandemic and the current Russian-Ukrainian war. It has been proven that the negative influence of digital games on the behavior of children and adolescents is constantly emphasized. However, many aspects of games go beyond the dichotomy of unquestionably useful or harmful, light or dark, but there is still the essence of games, which is especially evident in the formation of military identity - harmful in peacetime and necessary – in wartime, when every Ukrainian undergoes a transformation. civilian identity to military identity and the associated moral identity, formed in the context of overcoming moral trauma, as an integral component of military involvement. Military identity has been shown to be a social identity that is formed and integrated into self-esteem when civilian identity becomes less salient due to military inculturation. Continuity of military identity plays a key role in maintaining psychological well-being in the context of life transitions. This is because continuity is an important basis for maintaining stability, a sense of life and connections with other groups of members (for example, family, professional or community), so digital games turn an important role into this process, using as a means for entertainment and acquisition skills, most for effective adaptation to life in war conditions.

Key words: digital games, teenagers, military identity, war, entertainment, education.

Вступ. Діти та підлітки в усьому світі активно залучені до ігрової культури, приблизно 76,5 % 10–19-річних грають у цифрові ігри щотижня і 50,7 % роблять це щодня, тоді як у віковій групі 20–29 років відсотки становлять 70,2 % і 24,4 % [3] відповідно. Натеper цифрові ігри є частиною повсякденного життя, тому вони із засобу для розваг стали важливою частиною розвитку особистості та соціального функціонування, зокрема в умовах високої невизначеності й загрози життю, як-от під час пандемії COVID-19 та нинішньої російсько-української війни.

Вплив ігор та ігрової культури на психологічне благополуччя й поведінку дітей та підлітків був джерелом занепокоєння та інтересу на ранніх етапах розвитку сучасних цифрових ігор наприкінці 1970-х і на початку 1980-х років, вивчення його негативних і позитивних впливів залишається актуальним донині. Проте дослідження ігрової діяльності переважно зосереджені на таких змінних, як час, проведений у грі, мотиви гри, наслідки для соціального життя та навчальної діяльності. Значно меншу увагу науковці та практики приділяють конкретним аспектам ігор – розвитку комуні-

кативних навичок, дружби, ідентичності [4], поглядам молоді на проблемні ігри, зокрема, пов'язані з насильством та агресією [11], поведінці в онлайн-іграх [10] або ігровому контенту [1]. В умовах війни, яка триває вже понад два роки і стосується всіх українських дітей, військова тематика ігор також важлива для наукового аналізу, оскільки, зокрема, через ігри формується мілітарна ідентичність школярів та студентів.

Ігри часто розглядають як дихотомічну діяльність, яка іноді визначається різким контрастом між їх «темною» та «світлою» сторонами [5], а такі проблеми, як насильницький контент і проблематична гра, протиставляються таким аспектам, як дружба, навчання та відпочинок. Однак багато аспектів ігор виходять за межі дихотомії на безперечно корисні чи шкідливі, світлі чи темні, але все ж є суттю ігор, що особливо виявляється у формуванні мілітарної ідентичності – шкідливої в мирних умовах та необхідної в часи війни, коли в кожного українця відбувається трансформація цивільної ідентичності на ідентичність мілітарну та пов'язану з нею моральну, сформовану в контексті подолання моральної травми як невід'ємного складника залученості до воєнного стану.

Матеріали та методи. У статті ми базуємося на теорії цифрових ігрових відносин (DGR) [8] як лінії розширення перспектив використання підліткових і молодіжних ігор для формування мілітарної ідентичності. На основі нашого аналізу ми пропонуємо альтернативні дослідницькі перспективи для створення більш повної картини ігор дітей та підлітків, при цьому власне поняття «гра» ми застосовуємо для широкого контексту всієї сукупності ігрових культурних дій, тобто ігри – це участь у соціальному світі цифрових ігор, соціально сконструйована сфера інтересів та активність, у яку люди залучаються з різною інтенсивністю та прихильністю і на яку впливають соціальні, особистісні, культурні та суспільні фактори. Ми наголошуємо, що сучасні ігри часто є трансмедійними продуктами, а їх зміст та реалізація розгортаються через різноманітні форми взаємодії.

У дослідженні ми запропонували респондентам назвати до п'яти ігор, які вони б описали як свої поточні улюблені, та оцінити, як часто вони грають у кожен з них, а також назвати онлайн-спільноти, пов'язані з кожною грою (наприклад, групи на ігрових платформах, форуми, соціальні медіа та застосунки для чатів), а також оцінити, як часто вони їх відвідують. Для обох параметрів використання ми застосували однакову 5-бальну шкалу Лайкерта (1 = ніколи або майже ніколи, 5 = майже кожен день або щодня). Крім того, ми використали опитувальник ігрового досвіду (The Game Experience Questionnaire, W. A. Jsselstein, 2013). Перша частина є основною в цьому опитувальнику, у ній оцінюється ігровий досвід за сімома компонентами: занурення, потік, компетентність, позитивний і негативний вплив, напруга та виклик. Друга частина – це модуль соціальної присутності, досліджує психологічну та поведінкову взаємодію гравця з іншими соціальними об'єктами, будь-то віртуальні (тобто персонажі

в грі), опосередковані (наприклад, інші, що грають онлайн) або спільне розташування гравців у просторі. Цей модуль слід застосовувати лише тоді, коли принаймні один із цих типів гравців бере участь у грі. Третя частина опитувальника – це модуль після гри, оцінює почуття гравців після припинення гри. Всього в дослідженні взяли участь 84 особи віком від 9 до 17 років, переважно чоловічої статі.

Результати дослідження. Доведено, що мілітарна ідентичність є соціальною ідентичністю, яка формується та інтегрується в самооцінку, коли цивільна ідентичність стає менш помітною через військову інкультурацію. Спільний військовий досвід, соціальні зв'язки та довіра, а також важливість армії для учасників бойових дій і людей, які живуть під час воєн, підсилюють значущість мілітарної ідентичності в самооцінці. Додатковими чинниками зміцнення мілітарної ідентичності для військових є тривалість служби та кількість «завдань» на полі бою, а для цивільних – тривалість воєнних дій, досвід окупації / деокупації, соматичні та психологічні травми, зумовлені війною, тобто практична неможливість як цивільних, так і військових бути виключеними з простору військового життя. З одного боку, виражена мілітарна ідентичність сприяє позитивній Я-концепції військових, оскільки відповідає вимогам військової служби, а з іншого – мілітарна інкультурація та домінування мілітарних наративів у житті цивільних осіб може сприяти проблематичному змішуванню особистої та соціальної ідентичностей, подальшому закріпленню мілітарної ідентичності в самооцінці, що погіршує ефективність функціонування в мирний час, але сприяє соціальній адаптації в часи війни та повоєнного відновлення.

За результатами опитування, ігри стали частиною повсякденного життя дітей та підлітків, однак майже всі вони не вважали ігри на мілітарну тематику проблемними, такими, що чинять на них негативний вплив: «Я граю в Manhunt 2 декілька років, але це не заважає мені зустрічатися з друзями, спілкуватися на різні теми та планувати своє майбутнє» (Олег, 15 років). Респондентам часто подобаються різні аспекти ігор, насамперед, швидкість подій, які в них відбуваються. Підлітки можуть регулярно грати в різні види ігор на різних платформах і пристроях або мають історію дуже інтенсивних ігор, але не вважають ігри настільки важливими, що не можуть без них обійтися: «Раніше ігри були частиною мого повсякденного життя, але зараз я граю лише тоді, коли з'являється нова модна гра або якщо мені раптом це захочеться... Раніше я також спостерігав за деякими іграми на YouTube / стримах, але зараз цілком можу без цього обійтися, тим паче що українськомовного контенту не так уже й багато» (Петро, 16 років).

Конкуренція є ключовою особливістю багатьох популярних ігор і феноменів ігрової культури від ранніх аркад до сучасного кіберспорту. Це також суперечлива тема, на якій акцентували особливу увагу деякі учасники нашого дослідження. Багато респондентів згадали про такі популярні змагальні ігри, як League of Legends, Overwatch або CS:GO, до того ж змагання для них сто-

сувалося не лише перемоги над іншими, а й почуття успіху та компетентності: «Відчуття того, що ти кращий за інших, посилюється не лише, коли граєш проти комп'ютера, а й коли ти просто задоволений власною грою» (Іван, 12 років).

Гра також може мати інструментальні функції. Тут респондент проводить різницю між інструментальним використанням гри як копінг-стратегіями та грою просто для розваги: «Я здебільшого граю в ігри для розваги, але іноді також щоб утекти від метушні та стресу життя, зокрема, зумовленого війною, я часто граю в мілітарні ігри в укритті під час обстрілів» (Олена, 13 років).

Розслаблення, зняття стресу та психологічне подолання є поширеними мотивами та результатами, і для багатьох учасників нашого дослідження гра була способом підтримки психологічного благополуччя насамперед в умовах війни. 11 підлітків сформулювали різницю між грою та іншими аспектами повсякденного життя й описали це як «втечу», під якою розуміли комфорт і час для себе: «Для мене ігри – це можливість хоч на мить відпочити від жахів життя під час війни, вони є джерелом комфорту та радості» (Анна, 15 років).

Ігри є звичайною частиною соціального життя багатьох дітей, особливо підлітків. Соціальна взаємодія або її відсутність може суттєво вплинути на ігровий досвід і на стосунки з грою, наприклад, через почуття спільності та належності, уникнення взаємодії з іншими гравцями, досвід дискримінації або конфлікту з друзями й членами родини. Жодна з відповідей не свідчить про те, що ігри учасників нашого опитування були повністю асоціальними. Навіть ті, хто віддавав перевагу іграм для одного гравця або для кого ігри були дуже приватними, все одно брали участь в онлайн-спільнотах, пов'язаних із їхніми улюбленими іграми, відвідували заходи чи обговорювали ігри зі своїми друзями.

Навчання також часто згадується як важлива перевага гри, особливо якщо це стосується навичок виживання, необхідних в умовах війни. Крім того, участь у міжнародних онлайн-ігрових спільнотах позитивно позначалася на можливостях вивчати іноземні мови та в безпечних умовах апробувати нові моделі поведінки й спілкування.

Незважаючи на всюдисущість комп'ютерних ігор у масовій культурі, «мілітарні» відеоігри залишаються постійним джерелом соціального дискомфорту та політичних змагань. З кожним випуском нової версії *Grand Theft Auto*, гри, яка, як відомо, заохочує гравців насолоджуватися віртуальними актами аморального насильства та руйнування, знову виникають суперечки щодо того, чи можна дозволяти в неї грати підліткам.

Однак попри численні дослідження зв'язку між поведінкою в грі та поведінкою в реальному світі твердження про те, що насолода певною діяльністю в цифрових іграх підвищує ймовірність того, що люди будуть виконувати дії, представлені в реальному світі, залишається сумнівною. Дослідження впливу мілітарних комп'ютерних ігор поляризовані. Хоча низка досліджень показала зв'язок між насильством у цифрових іграх та ставленням й емоційними реакціями людей на насильство в реальному

світі в короткостроковій та середньостроковій перспективі, зв'язок між діяльністю в іграх і діями в реальному світі було набагато важче встановити. Багато експертів наполягають на тому, що гравці цілком здатні відрізнити фантазію від реальності і що, отже, немає жодних причин думати, що ігри впливають на реальну поведінку або схильності тих, хто в них грає.

Розробники і дослідники відеоігор часто відповідають на занепокоєння щодо потенційного причинно-наслідкового зв'язку між насильницькими цифровими іграми та насильством у реальному світі, наполягаючи на чіткому розмежуванні віртуального й реального.

У впливовому австралійському урядовому огляді досліджень комп'ютерних ігор, який отримав широкий розголос в ігровій індустрії (*Interactive Digital Software Association*, 2001), автори підкреслили: «Багато гравців сказали, що вони сприймають агресивний контент як фантастичний та абсурдний, у результаті чого вони не сприймають це всерйоз: не сприймають власні дії як завдання шкоди іншим, оскільки не вірять, що герої на екрані справжні або страждають» [2]. Багато учасників дослідження стверджували, що цифрові гравці не відтворюють дії, які вони симулюють під час гри. У коментарях після того, як гру *Manhunt 2* було заборонено продавати в Сполученому Королівстві через надзвичайне насильство, студія розробників *Rockstar* опублікувала заяву, в якій стверджувала, що «дорослі споживачі, які б грали в цю гру, повністю розуміють, що це вигадана інтерактивна розвага і нічого більше, тобто цифрові ігрові світи представлені як істотно відокремлені від реального світу через їх штучний статус і сприйняття того, що є бінарна опозиція між грою та звичайним, повсякденним життям [6].

Зараз військові організації по всьому світу використовують цифрові ігри для навчання сучасного мистецтва війни – від того, як стріляти зі зброї, до навичок командної роботи та лідерства, військових цінностей і культурної чутливості. Так, здається, що розробники та користувачі військових симуляторів повинні вважати, що можна сформувати реальну поведінку й диспозицію гравців за допомогою практики симуляцій [9]. Ця суперечність між ентузіазмом військових щодо цифрових ігор і позицією ігрової індустрії особливо вражає, коли дивитися на ігри, як-от *Full Spectrum Warrior*, які одночасно продаються для розваг і навчання. Тобто цифрові ігри можуть бути потужним освітнім інструментом для навчання солдатів мистецтва війни. У 2014 році військові організації в усьому світі витратили приблизно 8,12 мільярда доларів США на різні форми програмного забезпечення для симуляції, моделювання та віртуальної реальності [3]. За словами розробників симуляторів, метою таких ігор є створення синтетичного досвіду, настільки переконливого, що учасники реагуватимуть так, ніби він справжній.

Крім того, військові ігри були розроблені для розвитку різноманітних навичок. У військових іграх, як-от *Steel Beasts*, *Full Spectrum Warrior*, *UrbanSim* і *Virtual Battlespace 2*, солдати навчаються оцінювати та застосовувати різні тактики в бойових ситуаціях, розвивати свою

здатність діяти в підрозділі та формувати лідерські навички. UrbanSim, зокрема, намагається дослідити типові проблеми, з якими військові лідери можуть зіткнутися під час війни. Гравці беруть на себе роль командувача армією в зоні бойових дій, який повинен приймати рішення про те, як підтримувати стабільність, боротися з ворогами, реконструювати цивільну інфраструктуру тощо.

Інші ігри, розроблені для військової підготовки, стосуються емоційного впливу війни та навичок міжособистісного спілкування. У Tactical Iraqi солдати вчаться застосовувати інформацію про іракську культуру та місцеві діалекти арабської мови для бойових дій з імітованими місцевими іракськими цивільними особами. Ще одна гра, розроблена WILL Interactive, має на меті показати, як солдати можуть вирішувати потенційні конфлікти між їхньою роллю солдата та власною етикою. Наприклад, від солдатів вимагається зважувати конкурентні зобов'язання перед своєю військовою частиною, місією та цивільними особами. У True Faith and Allegiance гравці дізнаються, що означає діяти згідно з «армійськими цінностями», починаючи з підліткового віку, шляхом вербування та навчання, а також вступаючи на дійсну службу.

Нарешті, військові симуляції також були прийняті для цілей розбору та лікування солдатів, коли вони повернулися з війни. Tactical використовується як терапевтичний інструмент для солдатів, що переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який минає у віртуальному середовищі, та мають змогу протистояти своїм психологічним тригерам.

Висновки. Один зі способів стверджувати, що військові ігри здатні змінити реальну поведінку та схильності гравців, тоді як розважальні ігри цього не роблять, полягає в підкресленні відмінностей у ставленні тих,

хто грає в кожен тип гри. Ті, хто грають у військові ігри та беруть участь у військових симуляторах, роблять це, щоб тренуватися та вивчати реальні навички, тоді як гравці розважальних ігор хочуть насамперед розважитися, однак в обох випадках відбувається розвиток комунікативних навичок, важливих для мілітарного середовища, а отже, відбувається вплив на формування мілітарної ідентичності.

Ми наголошуємо, що розважальна гра завжди передбачає навчання, зокрема, грати в гру як у сенсі механіки гри, так й у виконанні різноманітних завдань, які постають у грі. Крім того, іноді так звані рекреаційні гравці можуть навмисно грати в ігри, сподіваючись, що вони розвинути навички, які зможуть використовувати в реальному світі, зокрема в контексті війни. На противагу цьому багато військових симуляторів та ігор, які використовують для тренувань, створені так, щоб було цікаво грати, щоб військовий персонал міг грати й продовжувати отримувати користь поза формальним навчанням.

Можливо, що більш важливо, відсутність явного бажання розвивати реальні навички чи схильності не має перешкоджати такому навчанню. Навіть у стандартних академічних контекстах багато з того, що відбувається, є «супутнім навчанням», коли учні та студенти опановують навички, яких не розвивають явно і щодо яких можуть навіть не усвідомлювати, що вони вивчають або починають володіти. Таке навчання також має місце, коли ігри проводять для розваги. Дійсно, нинішній ентузіазм щодо «гейміфікації» та «ігор для змін» як способу уможливити самоперетворення щодо широкого спектра поведінки базується на цьому важливому спостереженні, а отже, є всі підстави стверджувати, що ігри на воєнну тематику сприяють формуванню мілітарної ідентичності дітей та підлітків.

Література:

1. Bos D. Answering the Call of Duty: Everyday encounters with the popular geopolitics of military-themed videogames. *Political Geography*. 2018. Vol. 63. P. 54–64.
2. Breuer J., Festl R., Quandt T. Digital war: An empirical analysis of narrative elements in military first-person shooters. *Journal of Gaming & Virtual Worlds*. 2012. Vol. 4(3). P. 215–237.
3. da Silva Simões P. D., Ferreira C. G. I. Military war games edutainment. 2011. In *2011 IEEE 1st International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH)*. P. 1–7.
4. Festl R., Scharkow M., Quandt T. Militaristic attitudes and the use of digital games. *Games and culture*. 2013. Vol. 8(6). P. 392–407.
5. Greitemeyer T. The dark and bright side of video game consumption: Effects of violent and prosocial video games. *Current opinion in psychology*. 2022. Vol. 46. P. 101–116.
6. Hirst A. Wargames resurgent: the hyperrealities of military gaming from recruitment to rehabilitation. *International Studies Quarterly*. 2022. Vol. 66(3). P. 21–37.
7. Losh E. In country with tactical iraqi: Trust, identity, and language learning in a military video game. In *Digital Experience: Proceedings of the Digital Arts and Culture Conference*. 2005. P. 69–78.
8. Meriläinen M., Ruotsalainen M. The light, the dark, and everything else: making sense of young people's digital gaming. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. P. 116–128.
9. Schulzke M. Military videogames and the future of ideological warfare. *The British Journal of Politics and International Relations*. 2017. Vol. 19(3). P. 609–626.
10. Shaw I. G. R. Playing war. *Social & Cultural Geography*. 2010. Vol. 11(8). P. 789–803.
11. Sparrow R., Harrison R., Oakley J., Keogh B. Playing for fun, training for war: Can popular claims about recreational video gaming and military simulations be reconciled? *Games and Culture*. 2018. Vol. 13(2). P. 174–192.

References:

1. Bos, D. (2018). Answering the Call of Duty: Everyday encounters with the popular geopolitics of military-themed videogames. *Political Geography*, 63, 54–64.

2. Breuer, J., Festl, R., & Quandt, T. (2012). Digital war: An empirical analysis of narrative elements in military first-person shooters. *Journal of Gaming & Virtual Worlds*, 4(3), 215–237.
3. da Silva Simões, P. D., & Ferreira, C. G. I. (2011, November). Military war games edutainment. In *2011 IEEE 1st International Conference on Serious Games and Applications for Health (SeGAH)* (pp. 1–7). IEEE.
4. Festl, R., Scharnow, M., & Quandt, T. (2013). Militaristic attitudes and the use of digital games. *Games and culture*, 8(6), 392–407.
5. Greitemeyer, T. (2022). The dark and bright side of video game consumption: Effects of violent and prosocial video games. *Current opinion in psychology*, 46, 101–116.
6. Hirst, A. (2022). Wargames resurgent: the hyperrealities of military gaming from recruitment to rehabilitation. *International Studies Quarterly*, 66(3), 21–37.
7. Losh, E. (2005). In country with tactical iraqi: Trust, identity, and language learning in a military video game. In *Digital Experience: Proceedings of the Digital Arts and Culture Conference 2005* (pp. 69–78).
8. Meriläinen, M., & Ruotsalainen, M. (2023). The light, the dark, and everything else: making sense of young people's digital gaming. *Frontiers in Psychology*, 14, 116–128.
9. Schulzke, M. (2017). Military videogames and the future of ideological warfare. *The British Journal of Politics and International Relations*, 19(3), 609–626.
10. Shaw, I. G. R. (2010). Playing war. *Social & Cultural Geography*, 11(8), 789–803.
11. Sparrow, R., Harrison, R., Oakley, J., & Keogh, B. (2018). Playing for fun, training for war: Can popular claims about recreational video gaming and military simulations be reconciled?. *Games and Culture*, 13(2), 174–192.

ПСИХОТРАВМУВАЛЬНА СИТУАЦІЯ: ВИДИ, ОЗНАКИ, ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ

Москаленко Ольга Володимирівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та педагогіки

Київського політехнічного інституту імені Ігоря Сікорського

ORCID ID: 0000-0001-6191-2490

Resercher ID: I-2527-2017

Scopus Author ID: 58299003600

Надання компетентної психологічної допомоги особистості, що пережила психотравмувальну ситуацію, є на сьогоднішній день надважливим завданням фахівців у галузі психології. Метою статті є розкриття особливостей психотравмувальних, травматичних ситуацій через виділення ознак та провідних характеристик. До подій, що спричиняють травматичний вплив, належать воєнні дії, катастрофи різноманітного походження, терористичні акти, присутність при насильницькій смерті іншої людини, присутність при суїциді, сексуальне насильство тощо. Важливими характеристиками для оцінки та вибору адекватної психологічної допомоги можуть бути масштаби події, її очікуваність / неочікуваність, швидкість розповсюдження та тривалість надзвичайної ситуації. Визначено, що індивідуально-психологічні характеристики особистості впливають на особливості переживання нею психотравмувальної ситуації.

Пережита надзвичайна, критична, травматична ситуація запускає процес травматизації психологічної, що супроводжується крахом або трансформацією ціннісної ієрархії особистості, втратою або дефіцитом сенсу й цілей життя, неможливістю реалізації планів.

Проаналізовано види реакцій особистості на травматичну подію, що виявляються через емоційну напругу різних ступенів, стрес, гостру стресову реакцію та посттравматичний стресовий розлад. Найчастішими реакціями людей на травматичні ситуації є: безпорадність, розгубленість, зневіра, тривожність, страх, апатичність; у сфері рухової активності можуть спостерігатися діаметрально протилежні прояви – від стану ступору до надмірної рухової хаотичної, активності; у поведінковій сфері – від пасивного підкорення до відчайдушного протистояння та боротьби. У протоколах щодо надання першої психологічної допомоги визначено спільні універсальні рекомендації щодо надання психологічної допомоги, серед яких: контакт з постражданим та залучення, його безпека й комфорт, стабілізація стану, збирання інформації, практична допомога, надання інформації щодо способів і стратегій подолання гострого стресу, взаємодія із суміжними службами та перенаправлення.

Визначено різні підходи до виокремлення етапів переживання психотравмувальних подій та проаналізовано особливості перебігу, їх емоційного й поведінкового наповнення.

Ключові слова: травматична ситуація, психотравмувальна подія, стрес, гостра стресова реакція, психологічна допомога, етапи переживання психотравмувальної події.

Moskalenko Olga. Psychotraumatic situation: types, signs, features of the experience

Competent psychological assistance to a person who has experienced a psycho-traumatic situation is currently an important task of specialists in the field of psychology. This article describes the peculiarities of psycho-traumatic, traumatic situations, through the selection of signs and leading characteristics. Traumatic events are military operations, disasters of various origins, acts of terrorism, presence at the violent death of another person, presence at suicide, sexual violence and other. Choosing the right psychological help depends on the scale of the event, its expectedness or unexpectedness, the speed of spread and the duration of the emergency. Individual psychological characteristics of a person influence the peculiarities of his experience of a psychotraumatic situation.

A traumatic situation triggers the process of psychological traumatization, which is accompanied by the collapse or transformation of the value hierarchy of the individual, the internal or lack of meaning and the whole life, the impossibility of implementing plans.

Reactions to a traumatic event can be different. The reaction is manifested as emotional tension of various degrees, stress, acute stress reaction and post-traumatic stress disorder. People can behave helpless, confused, anxious, apathetic; in the field of motor activity, a state of stupor or excessive chaotic motor activity may be observed; in the behavior field – passive submission or confrontation and struggle. The protocols for the provision of psychological first aid define joint, universal recommendations for the provision of psychological aid, including: contact with the victim and involvement, his safety and comfort, stabilization of the condition, collection of information, practical assistance, provision of information on methods and strategies for overcoming acute stress, interaction with related services and referrals.

There are different approaches that describe the stages of experiencing psychotraumatic events. They have features of the course, characteristic emotional experiences and features of behavior.

Key words: traumatic situation, psychotraumatic event, stress, acute stress reaction, psychological help, stages of experiencing a psychotraumatic event.

Вступ. Проблема дослідження психотравмувальних ситуацій та особливостей переживання їх людиною в умовах сьогодення є надзвичайно актуальною та масштабною. Складність її вивчення полягає, по-перше, у широкому розмаїтті джерел, що призводять до негативних наслідків для психологічного та фізич-

ною та масштабною. Складність її вивчення полягає, по-перше, у широкому розмаїтті джерел, що призводять до негативних наслідків для психологічного та фізич-

ного здоров'я особистості, по-друге, залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості, що стала учасником або свідком такої події.

Особливості переживання особистістю психотравмувальної ситуації проаналізовано в роботах таких науковців, як Ю. Александровський, В. Волович, М. Левітов, С. Яковенко, М. Berton, E. Bromet, E. Foa та ін., вивченню особливостей поведінки людей, що постраждали в результаті надзвичайних ситуацій, стресових реакцій та способів управління стресом присвячено роботи таких науковців, як Д. Бородін, О. Варга, О. Гнезділов, С. Гремлінг, Є. Гриневич, Б. Дейтс, В. Марищук, В. Решетников, A. Antonovsky, A. Baum, C. Benight, R. Bryant, S. Hobfoll.

Попри значну кількість наукових робіт, що висвітлюють цю проблему, необхідно більш чітко окреслити фактори, які зумовлюють масштаби травматичної ситуації, а також з'ясувати можливі варіанти реакції особистості на травматичні події з метою надання адекватної психологічної допомоги.

Матеріали та методики. Дослідження визначеної проблеми проводилося за допомогою теоретичного аналізу, наукової, науково-методичної та навчально-практичної літератури. Здійснено порівняльний аналіз та узагальнення наявних теоретичних підходів щодо характеристик й ознак травматичних ситуацій, визначено спільні та відмінні ознаки основних реакцій людини, що пережила травматичну подію, синтезовано та узагальнено підходи до етапів і фаз переживання особистістю психотравмувальних подій.

Результати дослідження. З метою вироблення ефективного механізму щодо надання психологічної допомоги особистості, яка пережила психотравмувальні події, варто зупинитися на визначенні опорних точок, що дають змогу комплексно оцінити масштаби проблеми, визначити можливі тригери, які згодом можуть викликати негативні емоційні стани та чинити дестабілізувальний вплив на психіку й поведінку людини. Тому дослідження цієї проблеми буде здійснено за таким алгоритмом: травматична ситуація / подія, її види та характеристики – травматична реакція, її особливості та можливі варіанти допомоги – травматичний процес, різновиди та етапи.

Травматична ситуація – це певна подія, інцидент, що супроводжується потужним стресовим переживанням, емоційною напругою, загрожує безпеці та завдає шкоди фізичному, психологічному благополуччю особистості. Слід підкреслити, що ступінь травматизму в конкретній ситуації є особистим, суб'єктивним та індивідуальним.

Так, до ситуацій, що мають травматичний характер, належать: воєнні дії, природні, екологічні та техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, присутність при насильницькій смерті іншої людини, нещасні випадки, сексуальне насильство, раптовий початок небезпечної для життя хвороби, напад тощо [6]. Окрім того, ситуаціями, що можуть мати психотравмувальний вплив, є надзвичайні, екстремальні ситуації, що виникли внаслідок аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого лиха, які

можуть спричинити людські жертви, зашкодити здоров'ю людей або навколишньому середовищу, завдати значних матеріальних втрат та порушень умов життєдіяльності людей [6].

Класифікація надзвичайних ситуацій залежить від провідної ознаки. Так, за характером надзвичайної ситуації розрізняють: техногенні, природні, соціальні та воєнні. Також важливо враховувати ступінь прогнозованості ситуації (очікувані / неочікувані). Очікувані надзвичайні ситуації надають людині більше можливостей для підготовки, як фізичної, так і психологічної. Залежно від індивідуальних психологічних характеристик особистості може мобілізувати власні ментальні ресурси, що допоможе їй легше пережити травматичну подію й швидше адаптуватися до наслідків, тоді як неочікувана подія може значно загострити отриману психологічну травму та ускладнити її перебіг. Значну роль відіграють швидкість розповсюдження (стрімко чи помірно), масштаби (локальні, регіональні, федеральні тощо) та тривалість (короткотривалі чи довготривалі, затяжні) надзвичайних ситуацій.

В основі наведеної класифікації лежать об'єктивні, зовнішні фактори, які є безумовно травматичними для особистості, тому їх необхідно обов'язково враховувати в процесі надання психологічної допомоги та підтримки. Водночас зазначені надзвичайні ситуації спричиняють або супроводжуються різними критичними ситуаціями, як-от стрес, фрустрація, криза, конфлікти, які характеризуються певною динамікою, є суб'єктивними та зазвичай взаємодоповнювальними.

Отже, об'єктивна надзвичайна травматична ситуація запускає процес травматизації психологічної, що супроводжується дефіцитом або втратою сенсу життя, обмеженістю чи неможливістю реалізації планів, руйнацією або трансформацією цінностей та життєвих цілей.

Отже, зазначені типи травматичних ситуацій суб'єктивно проживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, власного минулого, сьогодення й майбутнього. Порушується спонтанність буття, зростає відчуття внутрішнього та зовнішнього хаосу, втрачається структурованість життєвого світу. Можливості усвідомлення людиною власних проблем майже завжди залишаються вкрай незадовільними [6].

Зовнішні несприятливі, травматичні події є стимулами, що запускають травматичну реакцію особистості. Зважаючи на те, що травматична ситуація викликає та супроводжується потужним емоційним сплеском і стресовими переживаннями, які на фізіологічному рівні запускають процеси, що відповідають за виживання біологічного організму, у поведінці людей можна виокремити загальні спільні риси – боротьбу, втечу, замислення [5].

Справедливо підкреслює Н. Оніщенко, що травматичні події майже завжди викликають цілу низку втрат (близьких, житла, здоров'я, звичного оточення та способу життя, уявлень про устрій світу та самого себе). Тоді як віддалені наслідки травматичної ситуації або події ми фактично розглядаємо розвиток реак-

цій не тільки на саму ситуацію, а й на все те, що вона зумовлює.

Говорячи про наслідки перебування людини в умовах надзвичайної ситуації, необхідно, на його думку, розмежувати: 1) процес нормального переживання психічної травми тим, хто вижив (процес переживання травми, який веде до відновлення після неї); 2) процес патологічний (такий, що «застрягає», що веде до розвитку різноманітних патологічних станів, хронічних порушень та змін) [2].

Різнорманітність факторів, що утворюють та супроводжують травматичну ситуацію, значно впливає на особливості переживання людиною такої події та глибини отриманої психологічної травми. Водночас науковці визначають головні (спільні) ознаки травмуючої ситуації: вона є новою реальністю для людини й принципово відрізняється від повсякденних умов; висуває перед людиною проблему екзистенційної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості й переживання фундаментальної невразливості; характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з іншого – апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін; руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після; під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності; під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються; обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб; обмежує можливості активного впливу на неї людини, але водночас відкриває нові способи активності; детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається; супроводжується появою тріадної структури «розлад – адаптація – розвиток» [6].

Реакції людини, що пережила травматичну подію, значно залежать від її характеру, масштабів, природи тощо, водночас найбільш розповсюдженими емоційними та поведінковими проявами є: відчуття безпорадності, безсилля, тривожність, страх, розгубленість, зневіра, апатичність тощо; стан ступору, замороженості, відсутність рухів, «паралізованість» тощо; надмірна рухова активність, протестування, боротьба, фізичний опір або втеча; підпорядкування, догоджання, пасивність (у ситуації насилля тощо).

Зазначений перелік травматичних реакцій є доволі розповсюдженим, але не вичерпним. Важливо зазначити, що саме надання кваліфікованої першої психологічної допомоги людині в перші години після пережитої травмуючої ситуації значно полегшують перебіг психологічної травми та її інтенсивність.

На сьогодні розроблено низку ефективних протоколів надання першої психологічної допомоги, а саме: модель індивідуального кризового втручання Дж. С. Еверлі, протоколи Н. Агазаде, В. Рафасель, О. Гершанова, І. Пінчук, протокол ЯАЛОМ та інші. Деякі фахівці виокремлюють чотири або п'ять етапів надання

першої психологічної допомоги, інші дають покрокові інструкції, зазначаючи десять або дванадцять протокольних елементів. Водночас вони мають певні спільні характеристики в складниках та послідовності надання первинної психологічної допомоги. До них належать такі основні дії фахівців: контакт та залучення; безпека і комфорт, стабілізація стану; збирання інформації; практична допомога; зв'язок із соціальною підтримкою; надання інформації щодо стратегій подолання гострого стресу; взаємодія із суміжними службами та перенаправлення [3].

Особливої уваги та вчасного реагування потребує гостра реакція на стрес (код F43.0 відповідно до міжнародного класифікатора хвороб МКХ-10) – це тимчасовий розлад, який розвивається в людини без будь-яких інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний або психічний стрес і зазвичай стихає через кілька годин або днів, а також посттравматичний стресовий розлад (код F43.1 відповідно до міжнародного класифікатора хвороб МКХ-10) – відстрочена або затяжна реакція на стресогенні події чи ситуацію винятково загрозливого або катастрофічного характеру, які можуть зумовити дистрес.

Зазначені розлади мають як базові симптоми, так і відмінності. До базових спільних проявів належать:

- нав'язливі тривожні спогади про травмуючу подію, нічні кошмари, паніка, а також різні соматичні реакції (пітливість, прискорене серцебиття) як наслідок розмови про травматичну ситуацію;
- уникнення місць, занять, думок, пов'язаних з подією; обмежені емоції; апатичність до повсякденної, звичної діяльності, дистанціювання від оточення, близьких людей;
- надмірне збудження нервової системи, що проявляється через безсоння, дратівливість, тривожність та настороженість, проблеми із зосередженням уваги, спалахи гніву. Також можуть спостерігатися емоційна глухість, втрата пам'яті тощо.

Відповідно до DSM (діагностичні критерії психічних розладів) Американської психіатричної асоціації, головна відмінність між гострим стресовим розладом та посттравматичною стресовою реакцією полягає в часовому проміжку, що відділяє травматичну подію від появи симптомів. Так, гострий стресовий розлад діагностується в період від двох днів до одного місяця після травматичної події, він має деструктивний вплив на організм та психіку людини і може прогресувати до посттравматичного розладу вже за місяць. Посттравматичний стресовий розлад констатується не раніше, ніж через місяць і зазвичай виникає після гострого стресового розладу або латентного періоду, тривалість його може бути різною – від кількох місяців до кількох років [7]. Тому адекватна перша психологічна допомога може пом'якшити перебіг травматичної реакції та зменшити масштаби наслідків.

Окрім розмаїття емоцій та особливостей поведінки, що людина переживає та демонструє безпосередньо, коли зазнає впливу травмуючої ситуації, широкий спектр почуттів продовжує домінувати через або протя-

гом наступних днів та навіть тижнів після травмувальної ситуації. Людина може відчувати почуття провини через те, що допустила або не змогла протистояти, допомогти, вчинити інакше, бути поруч у ситуації, що сталася; відчувати сором за те, що не здатна контролювати свої емоції, страхи, поведінку. Характерною особливістю гострої реакції й згодом посттравматичного стресового розладу є «флешбеки» – яскраві спогади-спалахи, що виникають раптово і є надзвичайно реалістичними. Зміни можуть відбуватися й у сфері самосвідомості особистості, що проявляються як зниження самооцінки. Спроби зменшити страждання й придушити негативні емоції можуть супроводжуватися вживанням алкоголю та хімічних / наркотичних речовин.

Раніше зазначено, що особливості перебігу та переживання психотравмувальної події залежать від низки об'єктивних та суб'єктивних факторів, але узагальнюючи наявні відомості, у теорії та практиці психологічної допомоги виділено певні періоди / етапи проживання особистістю психологічної травми.

На думку Н. Оніщенко, найбільш адекватно в разі короткочасного перебування в осередку надзвичайної ситуації необхідно розглядати постадійний розвиток процесу отримання психотравми, а вивчення процесу розвитку психічної травми внаслідок тривалого перебування в осередку надзвичайної ситуації слід розглядати цілісно, не обмежуючись якоюсь її частиною [1; 4].

Розглянемо кілька підходів, у яких описано тривалість етапів розвитку травми після втрати близьких (етапи горя). Різні автори виокремлюють такі фази:

1. Фаза шоку та заціпеніння, яка в середньому триває 9 діб; фаза страждань та дезорганізації – тривалістю 6–7 тижнів; фаза остаточних поштовхів та реорганізації – до 1 року; фаза завершення.

2. Фаза шоку, фаза пошуку – пік припадає приблизно на 12-й день; фаза гострого горя або відчаю, страждання або дезорганізації – до 6–7 тижнів після втрати; фаза остаточних поштовхів та реорганізації; фаза завершення.

3. Фаза шоку та заціпеніння, заперечення й відсторонення; визнання й болю; прийняття і відродження.

Загалом, варто відмітити певну подібність у виокремленні фаз (етапів) горя різними авторами, водночас є більш диференційований та детальний аналіз почуттів і поведінки людини, що пережила психотравмувальну ситуацію, і описують 8 етапів реакції горя: 1-й етап – з домінують емоційною дезорганізацією (від декількох хвилин до декількох годин); 2-й етап – гіперактивності (триває 2–3 дні); 3-й етап – напруги (близько тижня); 4-й етап – пошуку (другий тиждень); 5-й етап – відчаю (3–6 тижнів); 6-й етап – демобілізації; 7-й етап – вирішення (декілька тижнів з моменту смерті); 8-й етап – рецидивувальний (до 1 року) [1; 2];

Фаза шоку зазвичай супроводжується станом завмирання, оскільки людина стикається з подією, яка є абсолютно незнайомою для неї, і не одразу можливо дібрати адекватну модель поведінки-реакції. Виникає відчуття втрати реальності.

Поступово відбувається розуміння, і організм переходить до наступної фази – реакція, яка може бути досить різноманітною в різних людей. Це може бути відкидання ситуації, заперечення, пригніченість або переживання потужних негативних емоцій, як-от злість, агресія, гнів. Агресія є маркером болю, втрати. Злість допомагає зменшити афект, що накопичився всередині, емоційна розрядка через агресивну поведінку сприяє зменшенню афекту.

Наступна фаза значно залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини, її емоційності, зрілості тощо. Особистість може проживати такий етап, як «останній рубіж перед прийняттям реальності». Цей етап пов'язаний з ілюзіями, вірою, ідеєю справедливості. Людині може здаватися, що все, що трапилось, – це сон або що трапиться диво.

Далі слідує фаза горя, відчаю, визнання болю, страждання. Вона є дуже важливою, оскільки людина усвідомлює, що її життя вже не буде таким як раніше, це прощання з минулим. На цю фазу припадає найбільша кількість часу. Цей етап важливо прожити, щоб біль та страждання поступово зменшувалися.

Згодом відбувається поступовий вихід з кризи. Цей етап можливий лише після завершення травматичної події. Людина поступово відновлюється, з'являються позитивні емоції.

Етап прийняття, відродження, переорієнтації. Людина приймає втрату, біль поступово зменшується і вона вчиться жити по-новому.

У результаті проживання всіх етапів психотравма вбудовується в життя і стає частиною досвіду людини.

Висновки. У статті проаналізовано та визначено основні характеристики психотравмувальної ситуації, визначено її види та ознаки. Багатоаспектність травматичної ситуації, її масштаби, неочікуваність, тривалість – об'єктивні фактори, а також індивідуально-психологічні характеристики особистості значно впливають на особливості переживання особистістю травматичної події. Реакція на психотравмувальну подію має всі ознаки стресу, який може протікати в гострій формі та набувати ознак посттравматичного стресового розладу. Розуміння особливостей реагування людини на травматичну подію, сутності етапів переживання психотравмувальної події, ідентифікація стану людини, вчасне надання першої психологічної допомоги та психологічна підтримка сприяють зниженню гостроти перебігу стресової реакції та загалом можуть запобігти виникненню посттравматичного стресового розладу.

Література:

- Гриневич Є. Г. Стан психічного здоров'я постраждалих внаслідок терористичного акту в м. Беслан. *Вісник психіатрії та психофармакотерапії*. 2007. № 1. С. 104–109.
- Оніщенко Н. В. Основні етапи переживання психічної травми URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/3596?mode=full> (дата звернення 29.03.2024)

3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях. Навчально-практичний посібник. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content> (дата звернення 29.03.2024)
4. Побідаш А. Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону [Текст]: монографія. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 196 с.
5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.
6. Турніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім “Персонал”», 2017. 160 с.
7. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ykpm�_ptsr.pdf (дата звернення 29.03.2024)

References:

1. Hrynevych, Ye. H. (2007). Stan psykhiichnoho zdorovia postrazhdalikh vnaslidok terorystychnoho aktu v m. Beslan. Visnyk psykhiiatrii ta psykhofarmakoterapii [The state of mental health of the victims of the terrorist act in Beslan]. № 1. S. 104-109. [in Ukrainian].
2. Onishchenko N.V. Osnovni etapy perezhyvannia psykhiichnoi travmy. [The main stages of experiencing mental trauma]. URL: <http://repositc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/3596?mode=full> (data zvernennia 29.03.2024). [in Ukrainian].
3. Persha psykholohichna dopomoha v hostrykh stresovykh sytuatsiiakh. Navchalno-praktychnyi posibnyk [Psychological first aid in acute stressful situations. Educational and practical guide]. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content> (data zvernennia 29.03.2024). [in Ukrainian].
4. Pobidash A. Yu. (2012). Psykholohichni osoblyvosti zhyttievoi stiikosti moriakiv – zhertv piratskoho polonu: monohrafiia. [Psychological features of life stability of sailors – victims of pirate captivity: monograph]. “Miska drukarnia”. 196 s. [in Ukrainian].
5. Tytarenko T. M., Liepikhova L. A. (2006). Psykholohichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi: Naukovo-metodychnyi posibnyk. [Psychological prevention of stress overload among school youth: Scientific and methodological manual]. K.: Milenium, 204 s. [in Ukrainian].
6. Turynina O. L. (2017). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv. [Psychology of traumatic situations: a study guide for students of higher educational institutions]. K.: DP “Vyd. dim “Personal”. 160 s. [in Ukrainian].
7. Unifikovanyi klinichniy protokol pervynnoi, vtorynnoi (spetsializovanoi) ta tretynnoi (vysokospetsializovanoi) medychnoi dopomohy reaktsiia na vazhkyi stres ta rozlady adaptatsii. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad. [Unified clinical protocol of primary, secondary (specialized) and tertiary (highly specialized) medical care, response to severe stress and adaptation disorders. Post-traumatic stress disorder]. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_121_ykpm�_ptsr.pdf (data zvernennia 29.03.2024) [in Ukrainian].

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗЛОЧИННОЇ ВІЙНИ МОСКОВІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Москалець Віктор Петрович,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-0724-2657

Федик Оксана Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
ORCID ID: 0000-0002-9029-2611

Статтю присвячено дослідженню впливу злочинної війни московії проти України на психологічну стійкість українських студентів та її підтримки й зміцнення. Стаття має на меті аналіз сучасного стану досліджень цієї проблематики; виявлення факторів впливу цієї війни на психологічну стійкість наших студентів; презентацію ефективних концептуальних підходів, методів, засобів підтримки та зміцнення психологічної стійкості українських студентів в умовах цієї війни.

Стаття містить аналіз вітчизняних та закордонних наукових повідомлень про результати досліджень резильєнтності (психологічної стійкості) в умовах війни; травмування психіки українських студентів злочинною війною московії проти України; умов, чинників, ресурсів підтримки та зміцнення психологічної стійкості українських студентів в умовах цієї війни, зокрема, соціальних, ціннісно-сміслових, духовно-психологічних, інформаційних, психологічного супроводу, психологічної компетентності, саморегуляції.

У статті здійснюється аналіз факторів впливу на психологічну стійкість (резильєнтність) студентів, а також надаються рекомендації щодо підтримки їхнього психічного здоров'я та збереження психологічної стійкості в умовах військових дій. Аналізуються стратегії сприяння розвитку психологічної стійкості студентів під час війни та пропонуються рекомендації щодо забезпечення психологічної підтримки в соціальному середовищі.

На основі аналізу сучасних викликів війни акцентовано увагу на необхідності розробки та впровадження ефективних психологічних програм і підходів для підтримки психологічної стійкості студентів в умовах війни. Саме на цьому аспекті війни, розв'язаної проти нас москвитами, ми робимо основний акцент і в індивідуальній, і в груповій психопрофілактичній роботі щодо підтримки й зміцнення резильєнтності наших студентів.

Ключові слова: студенти, студентська молодь, злочинна війна, стресори, травмування психіки, психологічна стійкість, резильєнтність, резильєнс, війна, соціальна підтримка, інформаційні ресурси, психологічна компетентність.

Moskalets Viktor, Fedyk Oksana. Psychological Resilience of students in the conditions of muscovy's criminal war against Ukraine

The article is devoted to the study of the impact of the criminal war of Muscovy against Ukraine on the psychological resilience of Ukrainian students and its support and strengthening. The article aims to: analyze the current state of research on this issue; identify the factors of influence of this war on the psychological stability of our students; present effective conceptual approaches, methods, means of supporting and strengthening the psychological stability of Ukrainian students in the context of this war.

The article contains an analysis of: domestic and foreign scientific reports on the results of research on resilience (psychological stability) in war conditions; trauma to the psyche of Ukrainian students by the criminal war of Muscovy against Ukraine; conditions, factors, resources for supporting and strengthening the psychological stability of Ukrainian students in the conditions of this war, in particular, social, value-semantic, spiritual-psychological, informational, psychological support, psychological competence, self-regulation.

The article analyzes the factors influencing the psychological resilience of students and provides recommendations for maintaining their mental health and preserving psychological stability in the context of military operations. The strategies for promoting the development of students' psychological resilience during the war are analyzed and recommendations for providing psychological support in the social environment are offered.

Based on the analysis of the current challenges of war, attention is focused on the need to develop and implement effective psychological programs and approaches to support students' psychological resilience in war. It is on this aspect of the war waged against us by the Muscovites that we focus both in individual and group psycho-prophylactic work to support and strengthen the resilience of our students.

Key words: students, student youth, criminal war, stressors, mental trauma, psychological resilience, resilience, war, social support, information resources, psychological competence.

Вступ. Унаслідок злочинної війни московії проти України, яка триває третій рік поспіль, набуває актуальності проблематика психологічної стійкості українських студентів. З одного боку, студентська молодь

є однією з тих соціальних груп, які зазнають інтенсивного деструктивного впливу цієї війни на психіку. Це пов'язано з тими віковими психологічними особливостями юності та ранньої зрілості, які роблять студен-

тів, як і всіх старших тинейджерів та юнаків і дівчат, особливо чутливими та вразливими щодо масованого й катастрофічного травмування психіки, яке спричиняє ця злочинна війна. Якщо сказати коротко, у цьому віці молоді люди вивчають перспективи і будують плани свого майбутнього життя, мріють про їх здійснення, а ця клята війна реально загрожує руйнуванням і нищенням майбутнього, самореалізації, самоактуалізації в праці та інтимних взаєминах, в коханні, створенні сім'ї, здоров'ї, житті, горі втрат рідних і близьких тощо. Щоб вистояти, не зламатися й перемогти в таких реаліях, необхідна міцна й стала психологічна стійкість.

З іншого боку, студенти – це та соціальна група, від якої насамперед і головним чином залежить майбутнє націй і створених ними держав. Студенти – це майбутні фахівці всіх тих професій, які вирішальним чином визначають прогрес культури та цивілізації: науково-дослідницьких, високотехнологічних, організаційно-управлінських, юридичних, суспільно-політичних тощо. Якість і продуктивність професійної діяльності таких фахівців каузальним (причинно-наслідковим) чином залежить не лише від професійних знань, умінь і навичок, а й від низки необхідних для успішної самоактуалізації в ній, як і в інших важливих сферах людського життя, особистісних властивостей, серед яких однією з найбільш важливих є психологічна стійкість як необхідна умова і чинник психічного здоров'я, без чого унеможливується продуктивна діяльність зазначених фахівців з усіма негативними, а подеколи й катастрофічними наслідками, які неминуче випливають із цього.

Однак попри щораз вищу актуальність проблематики нашого повідомлення, з одного боку, і значну чисельність досліджень психологічних наслідків війни в багатьох країнах, особливо в США, – з іншого, науково верифікованої інформації про вплив воєнних подій на психологічну стійкість студентської молоді загалом і власне злочинної війни рашистів в Україні обмаль.

Цими обставинами зумовлюється вибір теми дослідження, у якому репрезентовано наш досвід теоретичного вивчення й практичного підходу до актуальної проблеми – психологічної стійкості українських студентів в умовах злочинної війни московії проти України.

Матеріали та методи. Психологічна стійкість і резильєнтність – це поняття, яке має український та англійський варіанти, але їх використовують для опису одного й того ж психологічного явища.

Феноменологію психологічної стійкості особистості успішно вивчають такі українські психологи: Г. Лазос, Т. Титаренко, К. Балахтар, Е. Грішин, К. Гуцол, С. Бужинська, З. Кіреєва, І. Хоменко, О. Чиханцова та ін. Серед закордонних дослідників проблематики резильєнтності значущих результатів досягли: А. Мастен, Дж. Річардсон, Л. Алєн, О. Байєр, М. Маргаліт, М. Фразер, О. Фріборг, К. Хертом та ін.

Важливі особливості психологічної стійкості студентської молоді та її підтримки й зміцнення в умовах війни: Е. Грішин, К. Гуцол, Х. Дзюнь, Н. Жигайло, І. Капріор, О. Карпенко, З. Кіреєва, Н. Кононенко,

Н. Коструба, С. Кузікова, Т. Лазос, Л. Ляшко, О. Односталко, О. Шевченко, Б. Петренко, Т. Титаренко, І. Хоменко, Т. Шолубка [1].

Змістовними та перспективними щодо подальших розробок феноменології резильєнтності особистості у зв'язку з травмуванням психіки (травматичним досвідом) є закордонні дослідження: К. Хатта, А. Яті, С. Індра, А. Азхарі, М. Мусліма, Г. Бонанно та ін. Зокрема, цими дослідниками встановлено, що механізми патогенного впливу психотравмувального досвіду на резильєнтність (психологічну стійкість) – доволі складні та комплексні; у їх функціональній структурі нерозривно поєднуються індивідуальні відмінності, переважно темпераментальні, особистісні та соціальні складники / чинники. Воднораз дослідження Г. Бонанно, С. Галеа, А. Буччіареллі показали, що люди по-різному реагують на однакові психотравмувальні впливи – в діапазоні від дистресу до резильєнтності як здатності підтримувати відносно нормальне й стабільне функціонування психіки та організму в умовах деструктивного, патогенного впливу стресорів [5].

Значущим досягненням у вивченні феномену резильєнтності є виокремлення його істотних складників (компонентів). Так, Е. Морель виокремив такі компоненти резильєнтності особистості:

- оптимізм як здатність і вміння взяти на себе відповідальність за своє життя в кризових ситуаціях;
- орієнтацію / налаштування на розв'язання проблем шляхом уникнення ситуацій, що посилюють стрес;
- готовність брати на себе відповідальність, зокрема екзистенціальну;
- орієнтацію на майбутнє як самообілізацію та здатність залишатися дієздатним у складних життєвих ситуаціях;
- позитивне ставлення до конструктивних соціальних взаємозв'язків з іншими людьми;
- самоусвідомлення своєї гідності;
- саморегуляцію як цілеспрямоване гальмування й зменшення негативно забарвлених емоційних переживань (саногенне мислення), що дає змогу досягти свідомого зосередження на нових шляхах і способах розв'язання проблем.

Воднораз Д. Геллерштейн вважає, що є лише два істотні компоненти резильєнтності особистості, поєднання яких утворює її основу:

- генетично зумовлений (вроджений) компонент: фізіологічні особливості нервової системи, які забезпечують здатність протистояти впливам стресорів та негативних модифікаторів і зберігати та підтримувати суб'єкту ефективність;
- психологічний компонент: соціальний капітал особистості, здатність розбудовувати якісні соціальні зв'язки, спроможність приймати допомогу та підтримку оточення, наявність високого смислу життя; спрямованість і налаштованість на перманентний екзистенціальний пошук саногенного змісту й сенсу в будь-яких життєвих обставинах, зокрема й трагічних; прагнення відновлюватись після деструктивного впливу стресорів, позбуватись наслідків подій, що травмують психіку [5].

Загалом, закордонні дослідники резильєнтності (психологічної стійкості) вивчають її як:

- здатність особистості протистояти й протидіяти несприятливим умовам життя і долати їх, а тому як її потенційні можливості щодо нормального, здорового функціонування в майбутньому;
- орієнтацію, спрямованість, налаштування на збереження психічного здоров'я в умовах деструктивних впливів на нього та на відновлення адаптивного психічного потенціалу після травмування психіки.
- процес збереження й підтримки стабільного рівня ефективної психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях / умовах.
- адаптацію особистості до складних життєвих обставин та здатність психологічно й фізично відновлюватися, реабілітуватися після руйнівних впливів таких обставин [1].

Так, можемо узагальнити: закордонні дослідники вивчають резильєнтність (психологічну стійкість) насамперед і головним чином як комплексне утворення особистісних властивостей, яке забезпечує адаптацію до деструктивних, патогенних впливів негативних життєвих обставин / ситуацій, а тому підтримку й зміцнення цього комплексного утворення.

Мета статті полягає в аналітичному описі основних структурно-функціональних властивостей феномену психологічної стійкості (резильєнтності) і на цій основі – особливостей динаміки психологічної стійкості української студентської молоді під впливом масованого й катастрофічного травмування психіки, якого завдає злочинна війна московії проти України; а тому – в аналітичному огляді аспектів та ресурсів підтримки, зміцнення й посилення резильєнтності наших студентів.

Результати дослідження. Насамперед необхідно окреслити концептуальні ракурси конструкту «психологічна стійкість» (резильєнтність) в публікаціях українських та закордонних дослідників. Згідно з висновками українських дослідників Н. Коструби та Л. Ляшко, резильєнтність – це спроможність особистості зберігати внутрішню стійкість у кризових обставинах; основу функціональної структури цієї здатності утворює системне поєднання трьох компонентів:

- когнітивного – здатність до раціональної розумової оцінки ситуації;
- афективного – здатність регулювати свої емоційні реакції, процеси і стани з позицій спрямованості / налаштованості на особистісну емоційну стабільність;
- поведінкового – використання конструктивних копінг-стратегій протидії та подолання деструктивного впливу стресорів.

З цього випливає, що саногенним ядром психологічної стійкості особистості є комплекс суб'єктивних утворень, які забезпечують їй ефективну адаптивність щодо впливу деструктивних стресорів. У межах цієї моделі резильєнтності виокремлено три типи позитивної, саногенної адаптації (відновлення, трансформація, процвітання) та два негативні, патогенні наслідки дезадаптації (ригідність і вразливість) [5].

Так, розглянемо докладніше особливості психологічної стійкості української студентської молоді в умовах злочинної війни московії проти України та чинники, які можуть і мають сприяти її підтримці та зміцненню.

Як уже зазначалось, наша студентська молодь зазнає інтенсивного деструктивного впливу цієї війни на психіку. Це пов'язано з тими віковими психологічними особливостями юності та ранньої зрілості, які роблять студентів, як і всіх тинейджерів та юнаків і дівчат, особливо чутливими й вразливими щодо масованого й катастрофічного травмування психіки, яке спричиняє ця злочинна війна. Адже протягом цих вікових періодів життя особистості молоді люди мають здійснити особистісне та професійне самовизначення, самоідентифікацію, сформувати свою Его-ідентичність в інтимній (кохання, секс, шлюб), професійній, світоглядній (мораль, релігія, політика) сферах (за Е. Еріксоном) [9].

Тобто в цьому віці молоді люди вивчають перспективи й будують плани свого майбутнього життя, мріють про їх здійснення, а ця злочинна війна, розв'язана клятимися рашистами, реально загрожує руйнуванням і нищенням їх майбутнього, самореалізації, самоактуалізації в праці і в інтимних взаєминах, коханні, створенні сім'ї, здоров'ї, житті, горі втрат рідних і близьких тощо. Водночас війна деструктивно впливає на освітній процес, а тому й на якість навчання, зокрема, на доступ до освітніх ресурсів, і закордонних, і українських, що гальмує формування й розвиток професійної компетентності майбутніх фахівців – теперішніх студентів (за Г. Гарднер) [9]. Щоб вистояти, не зламатися й перемогти в таких реаліях, необхідна насамперед міцна і стала психологічна стійкість.

А щоб істотно, ефективно, на надійних науково-методологічних засадах допомагати їм у формуванні, зміцненні й розвитку такої психологічної стійкості, необхідно насамперед вивчати в режимі моніторингу стан і особливості динаміки психологічних утворень, які забезпечують їх резильєнтність, та каузально (причинно-наслідковим чином) пов'язаних з нею.

Почати необхідно з того, що впливи, які травмують психіку в умовах війни, особливо злочинної, суттєво відрізняється від її травмування в мирний час. Ці впливи характеризують як катастрофічні й масовані. Воєнні злочини відчужують від людяності, гуманності своєю абсолютною аморальністю й цинічністю, нищівною ненависністю, патологічною, садистською жорстокістю, безпросвітною дурістю й тупістю, вбивствами, каліченнями й руйнуваннями, горем втрат, вимушеними міграціями та розлуками тощо. Все це породжує негативно забарвлені емоційні переживання – реакції, процеси і стани: душевний біль / муку, фрустрацію / відчай / розпач; гнів / злість / ненависть; страх / жах / тривогу; відразу / огиду і т. ін., – які призводять до посттравматичних стресових розладів (ПТСР), депресивних розладів, зокрема, почуття спустошеності, порожнечі в душі, стану безвиході, безнадійності, який є вирішально-визначальним чинником непатологічного самотубства, самотності тощо.

Якщо діагностують такий серйозний розлад, то необхідна тривала психотерапевтична допомога, а нерідко й медикаментозне лікування. Ми не торкаємося тут питань такої допомоги українським студентам (як показують наші спостереження та вивчення відповідних статистичних даних, на щастя, не багато з них потребують її), а розглянемо переважно психопрофілактичний аспект проблематики впливу деструктивних стресорів злочинної війни московії в Україні на наших студентів та підтримки й зміцнення їх психологічної стійкості в умовах цієї війни.

Перспективність такого підходу до проблематики психологічної стійкості нашої студентської молоді підтверджують, зокрема, результати дослідження Х. Дзюнь резильєнтності як властивості особистості, що забезпечує здатність чинити опір стресу, долати його та відновлюватись після нього, а отже, збереження психічного здоров'я, інтегральним показником якого є почування психологічного благополуччя. Х. Дзюнь аргументовано зауважує, що необхідною умовою ефективності досліджень феномену психологічної стійкості студентів є постійний моніторинг динаміки показників їх психічного здоров'я, зокрема його інтегрального маркера (почування благополуччя) [1]. Конкретні результати такого моніторингу навчальних груп, неформальних студентських об'єднань, окремих студентів мають враховуватись у виборі форм і методів психопрофілактичної роботи з ними та, за необхідності, психологічної корекції.

Універсальною, всеохопною необхідною умовою та потужним, визначальним чинником успішності такої роботи є саногенний вплив соціуму, як у ЗВО, так і в сім'ї, родині, неформальних групах. Адже так зване почуття ми – усвідомлення та постійне емоційне почування невід'ємної належності до свого соціуму, впевненість у надійній захищеності та підтримці в ньому, з його боку, головна й ключова соціальна потреба людини. Остаточо доведено, що від повноти її задоволення, від глибини й міцності почуття «ми» в прямій пропорції залежить задоволення особи світом і собою у світі, що інтегрується в почуванні благополуччя, яке, згідно з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), є головним показником не лише психічного, а й загального здоров'я особистості. А психологічна стійкість – головна функціональна структура психічного здоров'я. Також остаточно доведено, що реальна соціальна підтримка істотно допомагає протистояти деструктивному впливу стресорів, травмуванню психіки, «пом'якшувати», послаблювати їх патогенні, руйнівні наслідки. Притім, особливості соціальної підтримки зазвичай помітно впливають на симптоматику, інтенсивність симптомів ПТСР, дистресів, депресивних та інших невротичних розладів і на варіабельність їх поєднань у кожного хворого. Натомість недостатня соціальна підтримка, не кажучи вже про її відсутність, сприяє почуванню самотності, відчуженню від спільноти, від людей, появі різних психологічних проблем і психічних розладів, посилює їх симптоматику тощо.

У відповідних наукових повідомленнях знаходимо різні підходи до феноменології соціальної підтримки, в межах яких вона поділяється на типи, види. Так, виокремлено два основні типи соціальної підтримки: емоційна та інструментальна. Емоційна – це, головним чином, беззастережна, щедра турбота, піклування, допомога на засадах когнітивної та співчутливої емпатії, щирої приязні, любові. Інструментальна – це переконання із застосуванням відповідних наукових знань, практичного досвіду, умінь, навичок та інших ресурсів.

Водночас у сучасних концептах соціальної підтримки виокремлено дві моделі – основного ефекту та буферизації стресу. Згідно з моделлю основного ефекту, соціальна підтримка може й має стабілізувати та зміцнювати психологічну стійкість, психічне здоров'я, почування благополуччя особистості незалежно від інтенсивності й особливостей впливу деструктивних стресорів, травмування психіки [4].

Саме такий основний ефект спричиняють здоровий соціально-психологічний клімат і доброзичлива, людяна морально-психологічна атмосфера в соціумі – безпосередньому соціальному оточенні індивіда, у тих формальних і неформальних соціальних групах, членом яких він є.

Провідна діяльність студентства – навчання, базовими колективними суб'єктами якого є навчальна група й факультет. Ця діяльність реалізується в процесі, який називається навчально-виховний. Така назва вказує на те, що він має забезпечувати не лише засвоєння професійних знань і вмінь як основи професійної компетентності майбутніх фахівців, теперішніх студентів, а і їх особистісний розвиток. Так, збереження, підтримку та зміцнення їх психічного здоров'я, а отже й психологічної стійкості, необхідно починати з цілеспрямованого й активного створення здорового соціально-психологічного клімату та доброзичливої, людяної морально-психологічної атмосфери в навчальних групах, на факультетах, у ЗВО загалом. Зрозуміло, що провідну роль у цій справі відіграють грати куратори навчальних груп, декани та їх заступники, викладачі, науково-педагогічні працівники, всі суб'єкти / учасники освітнього процесу, без винятків. Регулювати цей процес на наукових засадах мають психологи.

Показово й дуже важливо, що Міністерство освіти й науки України (МОН) в надзвичайно складних умовах війни все ж наголошує на необхідності розширення та вдосконалення психологічної служби закладів вищої освіти (ЗВО) «тут і тепер». Психологи ЗВО мають забезпечувати належний, конче необхідний вже на сьогоднішній день психологічний супровід освітнього процесу, зокрема й регулювання на наукових засадах створення і функціонування здорового соціально-психологічного клімату та доброзичливої морально-психологічної атмосфери. На цій основі вони мають розгортати психопрофілактичну роботу, спрямовану на підтримку й зміцнення психологічної стійкості, а тому й психічного здоров'я студентів і всіх учасників освітнього процесу. Передбачаються і вже запроваджуються різнопланові заходи такої роботи, основним вектором

якої є власне профілактика травмування психіки, а головним об'єктом – психологічна стійкість як суб'єктний засіб протидії деструктивним впливам стресорів.

Притім особливої уваги в цій роботі потребують студенти-першокурсники, які переживають процес адаптації до закладу вищої освіти, нового міста, до нових умов проживання. В умовах війни ці проблеми можуть суттєво підсилюватися ще й відсутністю комфортних умов для життя й навчання. Усе це – додатковий пролонгований стрес, який може стимулювати сенситивність (емоційну чутливість і вразливість), емоційну збудливість, реактивну дратівливість та вибуховість, імпульсивність в ухваленні рішень, що створює додаткові проблеми в спілкуванні, а тому негативно впливає на психічне здоров'я загалом і психологічну стійкість зокрема [1].

Отже, цілком погоджуємось з О. Карпенко, що в умовах війни необхідно звертати особливу увагу на емоційний стан студентів, на їх уміння керувати своїми емоціями, чітко й конструктивно оцінювати події, використовувати різноманітні дієві засоби в навчанні та проблемних життєвих ситуаціях [4].

Уся ця робота є необхідною умовою й одним із провідних визначальних чинників важливого державницького завдання: підготовки компетентних фахівців, які є гідними особистостями й громадянами, в умовах злочинної війни московії проти України – це серйозний виклик сьогодення, який вимагає від кожного учасника освітнього процесу максимальної активізації всіх тих своїх професійних та особистісних потуг, які можуть допомогти гідно прийняти цей виклик [3].

Дослідники поділяють чинники формування й функціонування резильєнтності (психологічної стійкості) особистості на генетично зумовлені (вроджені) та соціальні. Щодо вроджених, то психолог працює з ними суто з позицій індивідуального підходу, тобто з кожною особою – на основі встановлення й врахування особливостей її темпераменту, насамперед сенситивності, емоційної збудливості, екстраверсії-інтроверсії, пластичності, а також тих властивостей психіки, що зумовлюються радикалами: «цикло», «шизо», «епі», «істеро», – і зазвичай суттєво впливають на мотиваційну динаміку психологічної стійкості суб'єкта та на характер і ефективність психопрофілактичної, психокорекційної, психотерапевтичної роботи загалом і з цим утворенням зокрема. Але в цьому повідомленні ми не торкаємось генетичних чинників, які впливають на резильєнтність та на її підтримку й зміцнення. Ці питання вимагають окремого, притім специфічного й доволі розлогого наукового повідомлення. Тому ми висвітлюємо їх, включно з нашим скромним, але, на наш погляд, цікавим доробком такого штибу, у наших наступних публікаціях.

Серед потужних і важливих соціальних чинників підтримки й зміцнення психологічної стійкості українського студентства – не лише здоровий соціально-психологічний клімат і людяна морально-психологічна атмосфера у ЗВО, а й сімейні взаємини, засновані на щирій любові, приязні, щедрому, альтруїстичному піклуванні тощо. Тому куратори навчальних груп,

психологи, декани і їх заступники, зрештою, всі науково-педагогічні працівники мають цікавитися атмосферою і взаєминами в сім'ях своїх студентів; їхні сім'ї можуть і мають бути ресурсом і джерелом психологічної стійкості та психічного здоров'я загалом, а для багатьох з них є таким ресурсом і джерелом. Отже, ці працівники мають здійснювати моніторинг характеру взаємин студентів у їхніх сім'ях і, за необхідності, коригувати їх з позицій індивідуального підходу. Дешифрація такого досвіду в нас також є, ми презентуємо його в наших наступних повідомленнях, присвячених психологічній стійкості студентів в умовах нашої визвольної, вітчизняної війни проти наших найзапекліших ворогів, клятих орків-московитів.

Саме на цьому аспекті війни, розв'язаної проти нас московитами, ми робимо основний акцент і в індивідуальній, і в груповій психопрофілактичній роботі щодо підтримки й зміцнення резильєнтності наших студентів. Наша війна праведна, справедлива, ми боронимо людяність, гуманізм, добро від вселенського сатанинського зла, яке втілює й насаджує мерзенна, антилюдяна, некрофільна московія. Розуміння й автентично-особистісне прийняття цього факту як високого екзистенційного смислу й цінності ставлення – потужний суб'єктний чинник національно-патріотичної гордості, а тому й мужності, психологічної стійкості, психічного здоров'я.

Давно доведено, що війна спонукає багатьох людей, причетних до неї, притім не лише учасників бойових дій, вояків, до світоглядного пошуку високого смислу життя загалом і власного зокрема, до переосмислення і суттєвих, якщо не радикальних змін у своїх ціннісних орієнтаціях, екзистенційних переконаннях, вірі, а тому й у мотивації щодо життєвих смислів, пріоритетів, цілей, амбіцій, формальних і неформальних взаємин тощо. (В. Е. Франкл, Л. Кінг, Б. Петренко та ін.) [7].

Високий смисл життя – це, згідно з ученням В. Е. Франкла, необхідна умова і найпотужніший чинник життєдайної біофілії (любові до життя), життєвої енергії й насаги, що інтегрується в бажанні жити. Щоб гідно жити, людина мусить мати гідний смисл життя. Тому зазначений основний акцент у нашій психопрофілактичній роботі щодо підтримки й зміцнення психологічної стійкості студентства в умовах героїчної війни України проти злочинних московських орків ми вважаємо необхідною умовою і провідним визначальним фактором її успішності.

Вельми потужним духовно-ціннісним, екзистенційно-смісловим фактором психологічної стійкості є віра в Бога (релігійна). Н. Жигайло і Т. Шолубка стверджують, що релігійна віра не лише допомагає студентам загоїти душевні рани, а й може допомогти в навчанні. Коли людина має до кого звернутися і вона вірить, що захищена, їй легше буде переживати навіть такий важкий період, як зараз. Тому віру можна зарахувати також до рекомендацій у формуванні психологічної стійкості студентів ЗВО [2].

Ми беззастережно підтримуємо цю позицію вже тому, що переконалися в її слушності в психопрофі-

лактичний роботі такого змісту й характеру з нашими студентами. Концептуальною основою цієї нашої роботи є фундаментальне поняття вчення В. Е. Франкла (логотерапії, екзистенційного аналізу) «над-смысл», ключовий зміст якого полягає в тому, що існують вагомі підстави для віри в існування Трансцендентного (Надприродного), персоніфіковані суб'єкти якого (Бог, ангели, святі) «патронують» наш земний світ з позицій любові до нього й піклування про нього, що надає високого, хоча й незбагненного для людського розуму, смислу існуванню людства та кожної людини, а тому дає оптимістичну надію щодо благополучного фіналу земних страждань. Тобто віра в над-смысл налаштовує на оптимістичну надію та щирю любов (Віра-Надія-Любов), отже, вона є потужним засобом протидії фрустрації (відчаю, розпачу) безнадійності й безвиході та підтримки й зміцнення психологічної стійкості. Розлогі й деталізовані аналітичні описи процедур такої роботи (дискусії, аргументації, апології) зацікавлений читач може знайти в наукових публікаціях одного з авторів цього повідомлення [6; 7; 8].

Тут лиш зауважимо, що сутність використання «над-смыслу» та логотерапевтичного підходу загалом у нашій психопрофілактичній роботі, спрямованій на підтримку й зміцнення психологічної стійкості як необхідної умови й головного суб'єктного чинника психічного здоров'я нашого студентства полягає в стимулюванні щирого інтересу до людяного життя посередництвом вільного автентичного вибору гуманістичних духовно-ціннісних орієнтацій та смислів життя [6].

Отже, ми поділяємо думку Я. Андрушко, яка провідний критерій психічного здоров'я студентів вбачає в можливості особистості жити в стані внутрішньої свободи, гармонії та відповідальності, в прагненні неухильного розвитку свого духовного потенціалу [1].

Остаточо доведено багатьма дослідниками, що є прямо пропорційний каузальний зв'язок між якістю соціальної підтримки індивіда, основний критерій якої – людяна, доброзичлива турбота й допомога – та його не лише психічним, а й соматичним, фізичним здоров'ям.

Фізичне здоров'я може й має бути потужним ресурсом психологічної стійкості та психічного здоров'я. Основні фактори такого ресурсу – оптимальний, хороший стан фізичного здоров'я особи та її ставлення до нього як до однієї з найбільших цінностей [2]. Особливо важомого значення фізичне здоров'я набуває в умовах війни, адже війна нерідко вимагає значних, часом межових не лише психічних, а й фізичних зусиль. Спроможність докладати таких зусиль та успіхи, які ця спроможність за необхідності забезпечує, на наш погляд, також є суттєвим чинником підтримки та зміцнення психологічної стійкості, який діє посередництвом вдовolenня суб'єктом собою, своєю спроможністю, що стимулює й посилює його впевненість у собі, а тому резильєнтність. Наші спостереження й бесіди в процесі психопрофілактичної роботи підтверджують правильність цього твердження.

Коли ми говоримо про стресори війни, які нерідко вимагають значних, а часом межових не лише психіч-

них, а й фізичних зусиль, то стараємось пояснити, що якість реакції на них істотно залежить того функціонального стану, у якому перебуває в цей час людина, перед якою постають ці вимоги. Функціональні стани поділяють на три типи: нормальний, межовий, патологічний.

Нормальний функціональний стан забезпечує ефективність життєдіяльності суб'єкта в межах оптимальних параметрів його існування. Тож дуже важливо докладати всіх можливих зусиль щодо його підтримки в умовах війни, у яких найбільш ефективними є саме оптимальні параметри існування кожного, хто перебуває в цих умовах, хоча це дуже важко, а нерідко й неможливо. Стресори війни піднімають функціональний стан до рівня межового.

Межовий функціональний стан – це більш-менш пролонговане функціонування психіки й організму суб'єкта на межі своїх можливостей, що може призвести до «зламу» – втрати здатності реагувати адекватно, тобто до помилкових дій, які в умовах війни нерідко бувають фатальними, призводять до загибелі, каліцтва, нищення, травмування психіки тощо. Такий «злам» нерідко переводить функціональний стан суб'єкта з межового рівня на патологічний.

Патологічний функціональний стан за визначенням не може забезпечити не те що ефективного й оптимального, а нормального реагування, отже, людина в такому стані потребує лікування, зазвичай клінічного.

Після пояснення студентам, що таке функціональні стани, розповідаємо їм про, на наш погляд, найбільш оптимальний для них метод контролю та регулювання функціональних станів – біофідбек. За допомогою цього методу людина може відстежувати рівень своїх фізіологічних показників: серцевого ритму, дихання, електродермальної активності тощо та регулювати їх за допомогою спеціальних вправ і технік. Біофідбек може суттєво допомогти підтримувати оптимальний рівень реагування на впливи стресорів, зокрема й пролонгованих, поліпшити здатність зосереджуватися, мобілізувати та концентрувати свої психічні й фізичні ресурси, опірність та витривалість тощо, тобто підтримувати й зміцнювати психологічну стійкість.

Попри біофідбек, необхідно ретельно вивчати інші адаптаційні стратегії, методи й механізми саморегуляції, які можуть допомагати нашим студентам підтримувати й зміцнювати свою психологічну стійкість, психічне і фізичне здоров'я. Дослідження Р. Лазарус, зокрема, показали, що такі стратегії, методи й механізми обов'язково мають містити: постійний пошук ефективної, конструктивної, оптимістичної соціальної підтримки; переосмислення психотравматичних ситуацій з позицій пошуку реального та потенційного позитиву (саногенне мислення); активне, дієве вирішення проблем [9].

У такій роботі конче необхідний інформаційний складник, тому що рашисти ведуть запеклу психологічну війну, у якій активно використовують різноманітну дезінформацію – так звані ІПСО, фейкові повідомлення тощо. Ця війна має на меті поширення й поглиблення

психологічної дестабілізації, паніки, відчаю, фрустрації, зневіри, травмування психіки українців та їх щирих друзів і союзників тощо. Отже, необхідно постійно доводити до студентів правдиву інформацію про все важливе, пов'язане з війною, з використанням переконливих фактів про реальний стан на фронті, у нашій державі, світі, особливо щодо військової, фінансової та матеріальної допомоги нам розвинених демократичних країн, притім з оптимістичним акцентом. Але й не приховувати проблеми, негаразди, загрози, трагедії. Наш скромний досвід такого інформування переконливо засвідчує його ефективність щодо підтримки й зміцнення психологічної стійкості студентів, зокрема, допомагає їм ефективно адаптуватися щодо складних викликів, так чи так пов'язаних з нашою війною з носієм вселенського зла – мерзенною московією.

Значну роль у підтримці й зміцненні психологічної стійкості студентів можуть і мають грати: відповідні групові сесії в групах підтримки; тренінги зі стрес-менеджменту та релаксації, зокрема медитації як оптимістичне, саногенне самоналаштування на завдання в подоланні труднощів та протидії впливу деструктивних стресорів тощо. Притім важливо переконувати студентів, що такі знання, уміння, навички можуть і мають допомагати їм ефективно адаптуватися після нашої перемоги, зокрема, давати собі раду в подоланні негативних психологічних наслідків війни. У цьому сенсі погоджуємося з Б. Б. Петренком, що вже сьогодні актуальними є дослідження впливу різних індивідуальних та культурних факторів, механізмів резильєнтності, саногенної адаптації та позитивних змін світогляду на засадах гуманістичних, демократичних духовних цінностей та ідеалів нашої студентської молоді після війни, зокрема, тих аспектів психологічної стійкості, які допоможуть сьогоднішнім студентам ефективніше впоратися з наслідками війни і сприятимуть їх професійному та особистісному розвитку [9].

Потужним ресурсом психологічної стійкості особистості є її психологічна компетентність, яка передбачає психологічну освіченість і психологічну культуру. У викладанні більшості психологічних предметів на нашому факультеті психології та інших факультетах Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника наші викладачі, зокрема й автори цього повідомлення, намагаються формувати й розвивати цю компетентність, що відображено в численних наукових і навчально-методичних публікаціях наших викладачів, докторантів, аспірантів, магістрантів.

Чимало з наших науково-педагогічних працівників можуть провести компетентне психологічне консультування, надати психологічну допомогу й підтримку в спеціально обладнаних для цього приміщеннях на нашому факультеті. Зі змістовним досвідом цих процедур (анонімно щодо клієнтів) знайомимо наших студентів, обговорюємо їх з ними. Вони на ділі солідаризуються з позицією О. Карпенко, що професійні психологи мають в умовах війни надавати кваліфіковану, компетентну допомогу тим, хто її конче потребує, чия психіка травмована військовими злочинами рашистів

[4]. У цій роботі враховуємо, зокрема, доробок Б. Колка, який досліджував вплив психічної травми на організм та психіку людини і показав важливість інтегративного підходу в лікуванні посттравматичних станів [9].

Висновки. 1. Унаслідок злочинної війни московії проти України набуває актуальності проблема психологічної стійкості українських студентів – однієї з тих соціальних груп, які зазнають інтенсивного деструктивного впливу цієї війни на психіку. Це пов'язано з тими віковими психологічними особливостями юності та ранньої зрілості, які роблять студентів особливо чутливими щодо масованого й катастрофічного травмування психіки цією війною. У такому віці молоді люди будують плани свого майбутнього життя, а ця війна загрожує руйнуванням їх майбутнього: самоактуалізації в праці, коханні; створення сім'ї; здоров'я; життя; горем втрат тощо. Щоб вистояти і перемогти в таких реаліях, необхідна міцна психологічна стійкість. Водночас студенти – це та соціальна група, від якої насамперед і головно залежить майбутнє націй і створених ними держав; це майбутні фахівці всіх тих професій, які вирішальним чином визначають суспільний прогрес: науково-дослідницьких, організаційно-управлінських, високотехнологічних і т. ін. Якість професійної діяльності таких фахівців каузальним чином залежить не лише від професійних знань, умінь, навичок, а й від певних особистісних властивостей, серед яких однією з вельми важливих є психологічна стійкість.

2. Впливи, які травмують психіку в умовах війни, характеризують як катастрофічні й масовані. Ці характеристики цілковито відповідають впливам злочинної війни московитів в Україні, які шокують своєю абсолютною аморальністю й цинічністю, садистською жорстокістю, вбивствами, каліченнями й руйнуваннями тощо. Все це породжує патогенні емоційні переживання: душевний біль / муку; страх / жах / тривогу; фрустрацію / відчай; гнів / ненависть; відразу / огиду і т. ін., – які можуть призводити до ПТСР, депресій, почуття порожнечі в душі, стану безнадійності, який є головним чинником суїциду, тощо. Такі розлади вимагають психотерапії, а то й медикаментозного лікування. Ми встановили, що небагато наших студентів потребують такої інтенсивної допомоги, тому зосереджуємо увагу на психопрофілактичному аспекті проблеми травмування їх психіки цією злочинною війною московитів – вважаємо, що психопрофілактика, у широкому розумінні, може відігравати провідну роль у підтримці та зміцненні психологічної стійкості нашого студентства.

3. Необхідною умовою ефективності досліджень та всіх форм підтримки й зміцнення психологічної стійкості студентів є постійний моніторинг динаміки показників їх психічного здоров'я, зокрема, його інтегрального маркера – почуття благополуччя. Результати такого моніторингу навчальних груп та окремих студентів мають враховуватись у виборі форм і методів психопрофілактичної роботи з ними та, за необхідності, психологічної корекції.

4. Необхідною умовою та потужним чинником успішності такої роботи є саногенний вплив соціуму, як

у ЗВО, так і в сім'ї, родині, неформальних групах. Адже почуття «ми» – усвідомлення та емоційне почування невід'ємної належності до свого соціуму (формальних і неформальних груп), впевненість у надійній захищеності та підтримці в ньому, з його боку – ключова соціальна потреба людини. Від повноти її задоволення, від міцності почуття «ми» в прямій пропорції залежить задоволення особи світом і собою у світі, що інтегрується в почуванні благополуччя, яке є головним показником психічного здоров'я особистості. Соціальна підтримка істотно допомагає протистояти деструктивному впливу стресорів, травмуванню психіки, послаблює їх руйнівні наслідки. Недостатня соціальна підтримка сприяє почуванню самотності, відчуженню від суспільства, від людей.

Необхідною умовою та головним фактором саногенної соціальної підтримки є здоровий соціально-психологічний клімат і доброзичлива, людяна морально-психологічна атмосфера в соціумі. Так, збереження та зміцнення психічного здоров'я, а отже й психологічної стійкості студентів, необхідно починати зі створення такого клімату і такої атмосфери в навчальних групах, на факультетах, у ЗВО загалом. Провідну роль у цій справі мають відігравати куратори навчальних груп, декани та їх заступники.

5. Психологи ЗВО мають регулювати цей процес на науково-методичних засадах і водночас розгортати власне психопрофілактичну роботу, спрямовану на підтримку й зміцнення психологічної стійкості, психічного здоров'я студентів. Особливої уваги в цій роботі потребують студенти-першокурсники, які переживають процес адаптації до свого нового статусу, що в умовах цієї війни є додатковим стресором, який може посилювати патогенні впливи злочинної війни на їх психічне здоров'я, психологічну стійкість.

6. І в груповій, і в індивідуальній психопрофілактичній роботі щодо підтримки й зміцнення резильєнтності наших студентів ми робимо основний акцент на тому, що наша війна проти наших найзапекліших ворогів – клятих московитів – праведна, справедлива, визвольна, вітчизняна, ми боронимо людяність, гуманізм, добро від вселенського зла, яке втілює й несе мерзенна, антилюдяна, некрофільна московія. Розуміння й автентично особистісне прийняття цього факту як високого екзистенційного смислу й цінності ставлення – потужний суб'єктний чинник національно-патріотичної гордості, а тому й мужності та психологічної стійкості.

Війна спонукає багатьох людей, причетних до неї, до активного пошуку високого смислу життя загалом і власного зокрема, до суттєвих, а то й радикальних змін у своїх ціннісних орієнтаціях, екзистенційних переконаннях, вірі, а тому й у мотивації щодо життєвих смислів, пріоритетів, цілей, амбіцій, взаємин тощо. Високий смисл життя – це необхідна умова й найпотужніший чинник життєдайної любові до життя, життєвої наснаги, що інтегрується в бажанні й здатності жити гідно. (За В. Франклом). Тому зазначений основний акцент у нашій психопрофілактичній роботі щодо підтримки й зміцнення психологічної стійкості студентства в умо-

вах героїчної війни України проти злочинних московських орд ми вважаємо необхідною умовою і провідним визначальним фактором її успішності.

7. Вельми потужним духовно-ціннісним, екзистенційно-смисловим фактором психологічної стійкості є віра в Бога. Концептуальною основою використання нами цього фактору в підтримці й зміцненні психологічної стійкості наших студентів є фундаментальне поняття вчення В. Франкла «над-смысл», ключовий зміст якого полягає в тому, що є вагомі підстави для віри в існування Надприродного, персоніфіковані суб'єкти якого (Бог, ангели, святі) «патронують» наш земний світ з позицій любові до нього і піклування про нього, що надає високого смислу існуванню людства та кожної людини, а тому дає оптимістичну надію щодо благополучного фіналу земних страждань. Тобто віра в над-смысл налаштовує на оптимістичну надію та щирю любов (Віра-Надія-Любов), отже, вона є потужним засобом протидії фрустрації (відчаю, розпачу) безнадійності й безвиході та підтримки й зміцнення психологічної стійкості.

8. Потужним ресурсом психологічної стійкості та психічного здоров'я може і має бути здоров'я фізичне. Особливо вагомого значення фізичне здоров'я набуває в умовах війни, адже війна нерідко вимагає значних, часом межових, не лише психічних, а й фізичних зусиль. Спроможність докладати таких зусиль та успіхи, які ця спроможність за необхідності забезпечує, на наш погляд, також є суттєвим чинником підтримки та зміцнення психологічної стійкості, який діє посередництвом вдовolenня суб'єктом собою, своєю спроможністю, що стимулює й посилює його впевненість у собі, а тому й резильєнтність.

9. Для моніторингу, контролю й регулювання свого фізичного здоров'я, функціонального стану організму й психіки пропонуємо перевірений щодо надійності біофідбек. Водночас вважаємо, що необхідно ретельно вивчати й апробувати інші саногенні адаптаційні стратегії, методи й механізми саморегуляції, які можуть допомагати нашим студентам підтримувати й зміцнювати свою психологічну стійкість, психічне і фізичне здоров'я.

10. Конче необхідний ресурс у підтримці й зміцненні психологічної стійкості наших студентів – інформаційний. Рашисти активно використовують різноманітну дезінформацію – так звані ПСО, фейкові повідомлення тощо. Мета – посіяти, поширити й поглибити психологічну дестабілізацію, паніку, відчай, фрустрацію, зневіру тощо серед українців та їх союзників. Тож необхідно постійно доводити до студентів правдиву інформацію про все важливе, пов'язане з війною, з використанням переконливих фактів про реальний стан на фронті, в нашій державі, у світі, особливо щодо військової, фінансової та матеріальної допомоги нам розвинених демократичних країн, притім, з оптимістичним акцентом. Але й не приховувати проблеми, негаразди, загрози, трагедії. Наш скромний досвід такого інформування переконливо засвідчує ефективність такої роботи щодо підтримки й зміцнення психологічної стійкості студентів.

11. Значну роль у підтримці й зміцненні психологічної стійкості студентів можуть і мають відігравати: відповідні групові сесії в групах підтримки; тренінги зі стрес-менеджменту та релаксації, зокрема медитації як оптимістичне самоналаштування на завзяття в подоланні труднощів та протидії впливу деструктивних стресорів тощо. Притім важливо переконувати студентів, що такі знання, уміння, навички можуть і мають допомагати їм ефективно адаптуватися після нашої перемоги, зокрема, давати собі раду в подоланні негативних психологічних наслідків війни.

12. Потужним ресурсом психологічної стійкості особистості є її психологічна компетентність, яка передбачає психологічну освіченість і психологічну культуру. У викладанні більшості психологіч-

них предметів на нашому факультеті психології й на інших факультетах Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника наші викладачі, зокрема й автори цього повідомлення, намагаються формувати й розвивати цю компетентність, що відображено в численних наукових і навчально-методичних публікаціях наших викладачів, докторантів, аспірантів, магістрантів.

Чимало з наших науково-педагогічних працівників можуть провести компетентне психологічне консультування, надати психологічну допомогу й підтримку в спеціально обладнаних для цього приміщеннях на нашому факультеті. Зі змістовним досвідом цих процедур (анонімно щодо клієнтів) знайомимо наших студентів, обговорюємо їх з ними.

Література:

1. Грішин, Е., Гуцол, К., Кіреєва, З., Лазос, Г., Титаренко, Т., & Хоменко, І. Христина Дзюнь. Психологічні особливості розвитку резильєнтності студентської молоді. Розділ І. Аксіологічні та методологічні засади розвитку сучасної вищої освіти. 2023. С. 140–155. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf
2. Жигайло, Н., Шолубка, Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3–14.
3. Капріор І. О., Кононенко Н. М. Психічне здоров'я молоді в період військових дій: особливості освітнього процесу. 2022. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/29057/1/199-200.pdf>
4. Карпенко О. Соціально-педагогічна підтримка студентів в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. Випуск 12 (30). С. 267–276.
5. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Випуск 42. С. 82–96.
6. Москалець В. Логотерапевтичний підхід до психотравм злочинної війни росії в Україні. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. № 1 (17), 2022. С. 64–83. *INDEX COPERNICUS (IC)*. *GOOGLE SCHOLAR* та ін.
7. Москалець В. «Над-смісл» у логотерапії безнадійності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Науковий журнал. Випуск 17. Острог: «Острозька академія», 2024. С. 72–84. *INDEX COPERNICUS (IC)*; *EBSCO Publishing* та ін.
8. Москалець В. «Над-смісл» у логотерапії горя і мук совісті. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Науковий журнал. Випуск 16. Острог: «Острозька академія», 2023. С. 73–83. *INDEX COPERNICUS (IC)*; *EBSCO Publishing* та ін DOI:10/25264/2415-7384-2023-16-73-83.
9. Петренко Б. Б. Особливості психічних станів студентів під час війни. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 64 с.

References:

1. Kostruba, N., Lyashko L. (2023). Osobystisni osoblyvosti psykhologichnoyi stiykosti molodi v umovakh viyny. [Personal characteristics of psychological stability of youth in war conditions]. *Psychological Prospects Journal*. Vypusk 42. S 82–96 [in Ukrainian].
2. Hrishyn, E., Hutsol, K., Kireyeva, Z., Lazos, H., Tytarenko, T., & Khomenko, I. Khrystyna DZYUN' (2023). Psykhologichni osoblyvosti rozvytku rezyl'yentnosti student-s'koyi molodi. [Psychological features of the development of student youth resilience]. *Rozdil I Aksiologichni ta metodologichni zasady rozvytku suchasnoyi vyshchoyi osvity*. S. 140–155 [in Ukrainian].
3. Kaprior, I. O., Kononenko, N. M. (2022). Psykhichne zdorov'ya molodi v period viys'kovykh diy: osoblyvosti osvith'oho protsesu [Mental health of young people during military operations: peculiarities of the educational process] [in Ukrainian].
4. Karpenko O. (2023). Sotsial'no-pedahohichna pidtrymka studentiv v umovakh viyny. [Socio-pedagogical support of students in war conditions]. *Zhurnal «Perspektyvy ta innovatsiyi nauky» (Seriya «Pedahohika», Seriya «Psykhohiya», Seriya «Medytsyna»)*. Vypusk 12 (30). S.267-276 [in Ukrainian].
5. Moskalets' V. P. (2022). Lohoterapevtychnyy pidkhd do psykhotravm zlochyynnoyi viyny rosiyi v Ukrayini. [Psychotherapeutic approach to psychotraumas of Russia's criminal war in Ukraine]. *Ukrayins'kyi psykhologichnyy zhurnal: zbirnyk naukovykh prats'.* Kyiv: Kyivs'kyi natsional'nyy universytet imeni Tarasa Shevchenka. №1 (17). S. 64–83 [in Ukrainian]. *INDEX COPERNICUS (IC)*. *GOOGLE SCHOLAR* ets.
6. Moskalets V. P. (2024) «Nad-smisl»u logoterapii beznadiynosti // *Naukovi zapiski Natsionalnego universytetu «Ostrogzka academia»*. Seriya «Psykhologia». Naukoviy zhurnal. Vipusk 17. Ostrog: «Ostrogzka academia». C. 72–84. *INDEX COPERNICUS (IC)*; *EBSCO Publishing* ets. DOI:10/25264/2415-7384-2023-16-73-83.
7. Moskalets V. P. (2023) «Nad-smisl»u logoterapii gorja i muk sovisti // *Naukovi zapiski Natsionalnego universytetu «Ostrogzka academia»*. Seriya «Psykhologia». Naukoviy zhurnal. Vipusk 16. Ostrog: «Ostrogzka academia». C. 73–83. *INDEX COPERNICUS (IC)*; *EBSCO Publishing* ets. DOI:10/25264/2415-7384-2023-16-73-83.

8. Petrenko B.B. (2023). Osoblyvosti psykhychnykh staniv studentiv pid chas viyny. [Peculiarities of mental states of students during the war]. *Dyploмна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія»*. Національний авіаційний університет. Київ. 64 с [in Ukrainian].

9. Zhyhaylo, N., Sholubka, T. (2022). Formuvannya psykholohichnoyi stiykosti studentiv ZVO pid chas viyny. [Formation of psychological stability of students of higher education institutions during the war]. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 14. С. 3–14 [in Ukrainian].

МЕТОДИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСІВ РЕФЛЕКСІЇ ТА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ

Обискалов Іван Сергійович,
аспірант кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0009-0002-0748-3597

У статті представлено теоретичний аналіз методологічних засад вивчення процесів рефлексії та ухвалення рішень. Охарактеризовано особливості західного і вітчизняного підходів до емпіричного дослідження рефлексії та процесу ухвалення рішень. Розкрито показники процесу рефлексії відповідно до етапів його перебігу (здатність адекватно описувати ситуацію/подію зі здатністю визначати основне та описувати власні думки і почуття – етап перегляду досвіду; здатність ставити пошукові запитання і здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається, – етап критичного аналізу; здатність формувати висновки та здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій – етап рефлексивного результату). Виокремлені сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень (ціннісно-смілова, когнітивна та вольова) зіставлено з компонентами психологічної структури процесу ухвалення рішень (ціннісно-смілова сфера включає мету(очікуваний результат) та критерії оцінювання альтернатив; когнітивна сфера містить усвідомлення та оцінювання проблемної ситуації, відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у разі новизни ситуації та оцінювання альтернатив; вольова включає власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення та виконання (реалізація вибраної альтернативи). На основі виокремлених показників і критеріїв процесів рефлексії та ухвалення рішень обґрунтовано набір валідних і надійних методик та опитувальників для їхнього емпіричного дослідження. Запропоновані методики і опитувальники дозволяють як вивчати окремі аспекти рефлексії та ухвалення рішень, так і досліджувати їх загалом. Методичний інструментарій спрямований на вивчення здатностей і властивостей особистості, які лежать в основі досліджуваних процесів.

Ключові слова: рефлексія, процес ухвалення рішень, здатності особистості, властивості особистості, методологічні аспекти дослідження.

Obyskalov Ivan. Methodological tools for studying the processes of reflection and decision-making

The article presents a theoretical analysis of the methodological foundations for studying the processes of reflection and decision-making. The features of Western and domestic approaches to the empirical study of reflection and decision-making are characterized. The indicators of the reflection process are revealed in accordance with the stages of its course (the ability to adequately describe a situation/event with the ability to identify the main thing and describe one's own thoughts and feelings – the stage of experience review; the ability to ask searching questions and the ability to answer searching questions and to realize the conditions of the situation in which this happens – the stage of critical analysis; the ability to formulate conclusions and the ability to describe specific plans and goals for future actions – the stage of reflective result). The selected spheres of personality involved in the decision-making process (value-semantic, cognitive and volitional) are compared with the components of the psychological structure of the decision-making process (the value-semantic sphere includes the goal (expected result) and criteria for evaluating alternatives; the cognitive sphere includes awareness and assessment of the problem situation, reproduction of alternative solutions in memory or generation of new ones in case of novelty of the situation and assessment of alternatives; the volitional sphere includes the actual choice of the most optimal alternative, in the opinion of the decision maker and implementation (realization of the chosen alternative). Based on the identified indicators and criteria of the reflection and decision-making processes, a set of valid and reliable methods and questionnaires for their empirical study is substantiated. The proposed methods and questionnaires allow studying both individual aspects of reflection and decision-making and researching them in general. The methodological tools are aimed at studying the abilities and properties of the individual that serve as the basis for the processes under study.

Key words: reflection, decision-making process, personality abilities, personality properties, methodological aspects of research.

Вступ. Процес ухвалення рішень посідає чинне місце одного з ключових у складно організованій структурі психічного, оскільки з огляду на власну високоінтегративну природу забезпечує значну частину у функціонуванні особистості. Саме тому вивчення чинників ухвалення рішень є одним з важливих напрямів підвищення якості процесу ухвалення рішень і, відповідно, рівня життя людини. Так, з точки зору забезпечення перебігу як окремих аспектів, так і процесу ухвалення рішень загалом, процес рефлексії має значний вплив на ухвалення рішень.

Сучасна українська методологія емпіричного дослідження рефлексії спирається на доробок радянського

і пострадянського періодів, для яких характерні [1] психологічні технології діагностики видів рефлексії; психологічні технології діагностики механізмів рефлексії; психологічні технології діагностики рівнів рефлексії.

Українська психологічна наука детально досліджувала рефлексивність особистості, що підтверджується низкою праць вітчизняних учених (Н. Шевченко, Є. Заїка, О. Зімовін) [2; 3; 4]. Натомість аспекти дослідження рефлексії як процесу й досі залишаються нерозкритими, що спонукає до вивчення західного досвіду.

В англomовному психологічному науковому середовищі для дослідження процесу рефлексії і окремих його аспектів поширене використання опитувальників,

питання яких зосереджені на здатності до усвідомлення власних почуттів, емоцій, думок та поведінки, здатності відстежувати на впливати на них за необхідності тощо (S. Müller et al., A. Grant, J. Franklin, P. Langford, G. Schraw, R. Dennison, P. Trapnell, J. Campbell, J. Murphy et al. [5; 6; 7; 8; 9]).

Європейська і американська концепції досліджень ухвалення рішень загалом зосереджені навколо когнітивного підходу, який поєднує завдання з визначенням ймовірності певних подій (Д. Канеман, П. Словік, А. Тверський та ін.), створення віртуального середовища для моделювання рішень та виміру їх ефективності (S. Donovan, C. Güss, D. Naslund [10]), опитувальники (C. Gonzalez, A. Parker, B. Fischhoff [11; 12]) та ін.

Емпіричне вивчення процесу ухвалення рішень має низку особливостей, які слід враховувати під час підбору методів і методик дослідження. Необхідно зважати на прагматичний і методологічний аспекти проблеми ухвалення рішень, які полягають в надмірній раціональності ухвалення рішень без урахування більш широких еволюційних і культурних контекстів та відповідності теоретичних даних ухвалення рішень реальним життєвим ситуаціям [13, с. 502–503].

Виокремлені аспекти тісно пов'язані з іншою проблемою дослідження процесу ухвалення рішень – оцінюванням ефективності перебігу ухвалення конкретного рішення. На наш погляд, саме ця проблема є основною в емпіричних дослідженнях ухвалення рішень, оскільки оцінка ефективності дає можливість фактично визначати, що саме впливає на результат конкретного рішення: певні параметри перебігу власне ухвалення рішення або конкретні чинники.

Згідно з представленими особливостями попередніх досліджень, для визначення конкретних характеристик впливу процесу рефлексії на ухвалення рішень необхідно обґрунтувати критерії та показники цих процесів, які дозволять здійснити їхнє якісне емпіричне дослідження, що виступає нашим завданням.

Метою статті є теоретичне обґрунтування методичного інструментарію емпіричного дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень.

Матеріали та методи. Відповідно до сформульованої мети дослідження було використано методи теоретичного аналізу, порівняння та узагальнення, які дозволили розкрити критерії і показники процесів рефлексії та ухвалення рішень з подальшою систематизацією підходів і методів їх вивчення.

Результати. Групою вчених S. Koole et al. зазначено, що оскільки рефлексія – це метакогнітивний процес, то її дослідження можливе опосередковано [14, с. 7], що й так ускладнено великою кількістю підходів до визначення рефлексії в різних напрямках. Тому дослідники упорядкували загальні показники процесу рефлексії, на яких слід акцентувати уваги під час її розгляду [14, с. 5]: здатність адекватно описувати ситуацію/подію; здатність визначати основне та описувати власні думки й почуття; здатність ставити пошукові запитання; здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається; здатність

формулювати висновки; здатність описувати конкретні плани й цілі для майбутніх дій.

Виокремлені показники цілком відповідають етапам процесу рефлексії та їх змістовому наповненню [15, с. 53]. Так, здатність адекватно описувати ситуацію/подію зі здатністю визначати основне та описувати власні думки і почуття проявляються на етапі перегляду досвіду; здатність ставити пошукові запитання і здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається, проявляються на етапі критичного аналізу; здатність формулювати висновки та здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій проявляються на етапі рефлексивного результату.

Перейдемо до розгляду методологічних засад дослідження процесу ухвалення рішень. Складність та багатоаспектність цього процесу, зумовленого широким спектром та багаторівневістю життєдіяльності особистості [16, с. 89], визначають специфічність досліджень ухвалення рішень, яка полягає в комплексному дослідженні дій, що спрямовані на подолання ситуації невизначеності, власне вибору, мети та готовності її реалізувати [17, с. 26].

Проблеми вивчення процесу ухвалення рішень вказують на значну складність дослідження його процесуального аспекту, що підводить нас до застосування вже розробленого в українській науковій спільноті способу дослідження ухвалення рішень – визначення рівня розвитку здатностей особистості, які лежать в основі цього високоінтегративного процесу та рівня сформованості властивостей особистості, які виступають чинниками ухвалення рішень.

Так, у науковому доробку О. Саннікова вивчено низку властивостей особистості, які значною мірою визначають успішність процесу ухвалення рішень: толерантність, ризикованість, асертивність, авантюризм, докладність, рефлексивність та рішучість [18, с. 40].

Л. Помиткіна, вивчаючи особистісну готовність студентів до ухвалення стратегічних життєвих рішень, виокремлює набір критеріїв, що засвідчують сформованість певної здатності особистості до конкретних стратегічних життєвих рішень [19, с. 188]. Представляючи психологічну модель ухвалення студентами стратегічних життєвих рішень, вчена виділила ціннісно-смісловий, емоційно-пізнавальний, цілеутворювальний та операціональний компоненти особистісної готовності студентів до ухвалення стратегічних життєвих рішень, які мають відповідний зміст: усвідомлення значущості цілей, оцінювання бажаності альтернатив, ухвалення попереднього рішення та ухвалення остаточного рішення.

Відповідно до розглянутої моделі та охарактеризованої нами раніше психологічної структури процесу ухвалення рішень [20, с. 12], вважаємо за необхідне виокремити сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень: ціннісно-смістова, когнітивна та вольова. Виокремлені сфери цілком узгоджуються з компонентами психологічної структури процесу ухвалення рішень [20, с. 12]. Ціннісно-смістова сфера

включає мету (очікуваний результат) та критерії оцінки альтернатив; когнітивна сфера містить усвідомлення та оцінювання проблемної ситуації, відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерацію нових у разі новизни ситуації та оцінювання альтернатив; вольова включає власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення та виконання (реалізація вибраної альтернативи).

Відповідно до виокремлених методологічних положень дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень в юнацькому віці, вважаємо доцільним використовувати такі методики і опитувальники:

- опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (авт. В. Моросанова) [21, с. 27] задля вивчення рівня розвитку здатностей адекватно описувати ситуацію/подію, визначати основне та описувати власні думки й почуття під час вивчення процесу рефлексії, визначення рівня розвитку здатності адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію та формулювати висновки;

- методика «Здатність до самоуправління» (авт. Н. Пейсахов) [21, с. 35] для визначення рівня розвитку здатностей відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, описувати конкретні плани й цілі для майбутніх дій та формулювати мету і завдання діяльності;

- тест рефлексії діяльності (авт. В. Шадриков, С. Кургинян) [21, с. 14] для дослідження загального рівня розвитку рефлексії діяльності особистості;

- шкала прогресивних матриць Д. Равена [22, с. 221] задля вивчення рівня розвитку інтелекту та когнітивних здібностей особистості;

- тест «Креативність» [22, с. 319] для дослідження рівня творчості особистості;

- методика «Дослідження вольової організації особистості» (А. Хохлов) [22, с. 137] для дослідження рішучості і наполегливості особистості;

- мельбурнський опитувальник прийняття рішень (адапт. Т. Корнілової) [23, с. 36] задля визначення рівня розвитку пильності особистості, яка відображає здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант.

Перейдемо до детального розгляду кожної із запропонованих методик і опитувальників.

Тест рефлексії діяльності (авт. В. Шадриков, С. Кургинян) [21, с. 14] складається з трьох шкал: «інформаційна основа діяльності», «мотивація і цілепокладання діяльності» та «прийняття рішення та здійснення діяльності», що містять 23 твердження. Переведення відповідей на тестові питання в бали здійснюється в такий спосіб: за відповідь «абсолютно невірно» ставиться 1, за відповідь «швидше невірно» – 2, за відповідь «важко відповісти» – 3, за відповідь «скоріше вірно» – 4 і за відповідь «абсолютно вірно» – 5. Для визначення загального показника рефлексії діяльності складається сума балів на відповіді пунктів, що становлять тест опитувальника загалом [21, с. 17]. Нормою вважаються показники в межах 59–77 балів. Низькі та високі значення показників свідчать про недостатню чи надмірну розвиненість у суб'єкта рефлексії власної діяльності, яка характеризує його як нездатного до ефективного її здійснення [21, с. 18].

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Миросанової містить 46 тверджень, які утворюють шість шкал: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність [21, с. 27]. Учасникам пропонується після послідовно прочитаних тверджень вибрати одну з чотирьох відповідей: «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно». Підрахунок показників опитувальника здійснюється за відповідними ключами, де «так» означає позитивні відповіді, а «ні» – негативні [21, с. 31]. В межах нашого дослідження було використано такі шкали:

- «Моделювання» для визначення рівня розвитку здатностей адекватно описувати ситуацію/подію, визначати основне та описувати власні думки і почуття під час вивчення процесу рефлексії та для визначення рівня розвитку здатності адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію в ході вивчення процесу ухвалення рішень, оскільки в зазначеній характеристиці цієї шкали говориться: «шкала «Моделювання» (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості й адекватності» [21, с. 32];

- «Оцінювання результатів» для визначення рівня розвитку здатності формулювати висновки, оскільки ця шкала «характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки» [21, с. 33].

Методика «Здатність до самоуправління» Н. Пейсахова містить 48 тверджень, з якими учасник має погодитись чи заперечити, або зазначити, що описана поведінка є для нього характерною чи навпаки (позитивні відповіді позначаються «+», негативні – «-») [21, с. 36]. Серед представлених у методиці шкал (аналіз суперечностей; прогнозування; цілепокладання; планування; критерій оцінювання якості; прийняття рішення; самоконтроль; коригування; загальна здатність до самоврядування) нами були відібрані такі:

- «Аналіз суперечностей» для визначення рівня розвитку здатності відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається, оскільки ця шкала вимірює здатність людини формувати об'єктивну модель ситуації відповідаючи на питання, які вона сама собі ставить [21, с. 42];

- «Коригування» для вивчення рівня розвитку здатності описувати конкретні плани й цілі для майбутніх дій, тому що зазначена шкала вимірює здатність людини змінювати власні дії, спілкування й поведінку відповідно до наявних результатів попередніх дій [21, с. 44];

- «Цілепокладання» для дослідження рівня розвитку здатності формулювати мету й завдання діяльності, бо цілепокладання і є власне процесом створення системи цілей, співвідношення їх між собою і вибору кращих [21, с. 42].

Шкала прогресивних матриць Д. Равена складається з 60 невербальних завдань, які розподілені на 5 серій з прогресивним рівнем складності завдань у кожній [22, с. 221]. На виконання всіх завдань виділено 20 хвилин, після чого за кожну правильну відпо-

відь нараховується один бал, а загальна кількість балів переводиться у відсотки за зазначеними інструкціями [22, с. 222–223].

Тест «Креативність» [22, с. 319] складається з 80 питань, які розподілені на креативні якості: О – оригінальність, Д – допитливість, У – уява, І – інтуїція, М – творче мислення, Е – емоційність, Г – почуття гумору, П – творче ставлення до професії. Для нашого дослідження було використано лише питання для визначення креативної якості «Творче мислення» (М), оскільки показники цієї якості відповідають вимогам дослідження здатності до генерування нових альтернатив у процесі ухвалення рішень.

Методика дослідження вольової організації особистості А. Хохлова спрямована на дослідження як окремих факторів вольової організації особистості, так і її загального показника. Методика містить 56 питань, на які слід відповісти: «Безумовно, так»; «Швидше так, ніж ні»; «Швидше ні, ніж так»; «Безумовно, ні» [22, с. 137]. Серед запропонованих факторів вольової організації (ціннісно-сміслова організація особистості, організація діяльності, рішучість, наполегливість, самовладання, самостійність) було відібрано фактори

«Рішучість» та «Наполегливість» для вивчення рівня сформованості відповідних якостей особистості, що відображають вольову компоненту процесу ухвалення рішень.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень в адаптації Т. Корнілової містить 22 питання, які дозволяють діагностувати чотири властивості особистості, які трактуються як продуктивні (пильність) та непродуктивні (уникнення, прокрастинація і надпильність) у ситуації ухвалення рішень [23, с. 36]. Згідно з цілями нашого емпіричного дослідження було відібрано показники за властивістю «Пильність» для визначення рівня розвитку здатності учасників порівнювати альтернативи та визначати оптимальний варіант, оскільки саме пильність визначається авторами як така властивість, що дозволяє особистості ухвалювати зважені, раціональні, усвідомлені рішення [23, с. 37].

Представлені методики і опитувальники відповідають вимогам валідності і надійності та можуть бути використані для досліджень учасників юнацького віку.

У систематизованому вигляді методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Методичний інструментарій дослідження процесів рефлексії та ухвалення рішень

Дослідження рефлексії			
Етапи процесу рефлексії	Елементи етапів процесу рефлексії	Показники процесу рефлексії	Інструментарій дослідження
1. Перегляд досвіду	1) опис досвіду загалом; 2) усвідомлення суттєвих аспектів на основі врахування особистих думок, почуттів та важливих контекстуальних факторів.	- здатність адекватно описувати ситуацію/подію; - здатність визначати основне та описувати власні думки й почуття.	- шкала «Моделювання» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової
2. Критичний аналіз	1) рефлексивний запит; 2) пошук відповідей в умовах наявної ситуації.	- здатність ставити пошукові запитання; - здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається.	- шкала прогресивних матриць Д. Равена; - шкала «Аналіз суперечностей» методики «Здатність до самоуправління Н. Пейсахова
3. Рефлексивний результат	1) нові перспективи; 2) рефлексивна поведінка (поведінка, яка утворилась внаслідок процесу рефлексії).	- здатність формулювати висновки; - здатність описувати конкретні плани й цілі для майбутніх дій.	- шкала «Оцінювання результатів» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; - шкала «Коригування» методики «Здатність до самоуправління Н. Пейсахова
Загальний показник рефлексії діяльності		Тест рефлексії діяльності В. Шадрікова, С. Кургиняна	
Дослідження ухвалення рішень			
Сфера особистості	Компоненти ухвалення рішень	Здатності і властивості особистості, що лежать в основі	Інструментарій дослідження
Ціннісно-сміслова	- мета (очікуваний результат); - критерії оцінки альтернатив.	здатність формулювати мету і завдання діяльності	шкала «Цілепокладання» методики «Здатність до самоуправління Н. Пейсахова
Когнітивна	- усвідомлення і оцінювання проблемної ситуації; - відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерація нових у разі новизни ситуації; - оцінювання альтернатив.	- здатність адекватно сприймати і оцінювати проблемну ситуацію; - творчість особистості; - здатність порівнювати та визначати оптимальний варіант.	- шкала «Моделювання» опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; - креативна якість «Творче мислення» (М) тесту «Креативність»; - шкала «Пильність» МОПР в адаптації Т. Корнілової.
Вольова	- власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення; - виконання (реалізація вибраної альтернативи).	- рішучість особистості; - наполегливість особистості	- фактор «Рішучість» методики дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов); - фактор «Наполегливість» методики дослідження вольової організації особистості (А. Хохлов).

Висновки. Теоретичний аналіз методологічних засад вивчення процесів рефлексії та ухвалення рішень дав змогу обґрунтувати методичний інструментарій для їхнього дослідження. Розкрито показники процесу рефлексії відповідно до етапів його перебігу (здатність адекватно описувати ситуацію/подію зі здатністю визначати основне та описувати власні думки і почуття – етап перегляду досвіду; здатність ставити пошукові запитання і здатність відповідати на пошукові запитання та усвідомлювати умови ситуації, в якій це відбувається, – етап критичного аналізу; здатність формулювати висновки та здатність описувати конкретні плани і цілі для майбутніх дій – етап рефлексивного результату). Виокремлені сфери особистості, які залучені до процесу ухвалення рішень (ціннісно-смилова, когнітивна та вольова) зіставлено з компонентами психологічної структури процесу ухвалення рішень (ціннісно-смилова сфера

включає мету (очікуваний результат) та критерії оцінки альтернатив; когнітивна сфера містить усвідомлення та оцінювання проблемної ситуації, відтворення в пам'яті альтернативних рішень чи генерацію нових у разі нових ситуацій та оцінювання альтернатив; вольова включає власне вибір найоптимальнішої альтернативи, на думку особи, що ухвалює рішення та виконання (реалізація вибраної альтернативи). На основі представлених показників і критеріїв процесів рефлексії та ухвалення рішень обґрунтовано набір валідних і надійних методик для їхнього емпіричного дослідження.

Подальші перспективи дослідження рефлексії і ухвалення рішень полягають в розробленні методичного інструментарію, який дасть змогу здійснити якісну оцінку процесу ухвалення рішень (визначення оптимального рішення в ситуації вибору), а також розширенні методів вивчення процесу рефлексії.

Література:

1. Мукій Т. Сучасні психологічні технології діагностики рефлексивності. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 153–157. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_9_2012/1/Muk.htm.
2. Шевченко Н. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). С. 85–92. URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3067/2912>.
3. Заїка Є., Зімовін О. Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 90–97.
4. Зімовін О., Заїка Є. Рефлексивність та рефлексія: співвідношення понять. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2014. № 47. С. 65–71.
5. A critical evaluation of the reflective functioning questionnaire (RFQ) / S. Müller et al. *Journal of personality assessment*. 2021. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1981346>.
6. Grant A.M., Franklin J., Langford P. The self-reflection and insight scale: a new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2002. Vol. 30, no. 8. P. 821–835. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>.
7. Schraw G., Dennison R.S. Assessing metacognitive awareness. *Contemporary educational psychology*. 1994. Vol. 19, no. 4. P. 460–475. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>.
8. Trapnell P.D., Campbell J. D. Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*. 1999. Vol. 76, no. 2. P. 284–304. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>.
9. Validation of the interoceptive accuracy scale (IAS) supports distinction between self-reported interoceptive accuracy and awareness / J. Murphy et al. 2018. P. 1–43. URL: https://www.researchgate.net/publication/328136228_Vali-dation_of_the_interoceptive_accuracy_scale_IAS_supports_distinction_between_self-reported_interoceptive_accuracy_and_awareness.
10. Donovan S.J., Güss C.D., Naslund D. Improving dynamic decision making through training and self-reflection. *Judgment and decision making*. 2015. Vol. 10, no. 4. P. 284–295. DOI: <https://doi.org/10.1017/s1930297500005118>.
11. Gonzalez C. Decision-making: a cognitive science perspective. *The oxford handbook of cognitive science*. 2017. P. 249–264. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199842193.013.6>.
12. Parker A.M., Fischhoff B. Decision-making competence: external validation through an individual-differences approach. *Journal of behavioral decision making*. 2005. Vol. 18, no. 1. P. 1–27. DOI: <https://doi.org/10.1002/bdm.481>.
13. Степура Є. Деякі проблеми дослідження прийняття рішень. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 11, № 15. С. 500–511. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77242015.pdf>.
14. Factors confounding the assessment of reflection: a critical review / S. Koole et al. *BMC medical education*. 2011. Vol. 11, no. 1. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-104>.
15. Обискалов І. Рефлексія: поняття, види, функції, психологічна структура. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 4 (31). С. 47–57. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3942/3765>.
16. Горбань Г. Психологія прийняття управлінських рішень у соціальних системах на рівні міської громади: дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.05. Київ, 2014. 494 с.
17. Горбань Г. Теоретична модель психологічної готовності особистості до ухвалення рішень. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2 (29). С. 23–34. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-3>.
18. Санніков О. Когнітивні чинники прийняття рішень особистістю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 38–46. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-5>.
19. Помиткіна Л. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Каф., 2013. 381 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/31523/1/моногр.pdf>.

20. Шевченко Н., Обискалов І. Змістовні компоненти процесу ухвалення рішень: поняття, психологічна структура та чинники. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 4 (72). С. 7–18. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4>.
21. Євдокімова О., Кобилко Н. Психодіагностичні матеріали. В допомогу психологу поліції: ч. 1: методичний посібник. Харків: Факт, 2023. 136 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/8d036828-0813-4e21-96f4-51fbb205d466>.
22. Психологу для роботи: діагностичні методики : збірник / уклад.: М. Лемак, В. Петрище. 2-ге вид. Ужгород : вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPSI/Psychologu_dla_roboty.pdf.
23. Психологія прийняття рішень: навчально-методичні рекомендації / уклад. І. Петровська. Львів: Львівський національний університет ім. І. Франка, 2021. 42 с. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Psykholohiia-pryyniattia-rishennia_Metodychni_rekomendatsii_2021-2022_OPP_2019.pdf.

References:

1. Mukii, T. (2012). Suchasni psykholohichni tekhnolohii diahnostyky reflektivnosti [Modern psychological technologies for diagnosing reflexivity]. *Nauka i osvita*, (9), 153–157. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_9_2012/1/Muk.htm [in Ukrainian].
2. Shevchenko, N. (2022). Refleksyvnist yak chynnyk rozvytku osobystosti psykholoha-konsultanta [Reflexivity as a factor of personality development of a counseling psychologist]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, (4), 85–92. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-10> [in Ukrainian].
3. Zaika, Ye., & Zimovin, O. (2014). Refleksyvnist osobystosti yak predmet psykholohichnoho piznannia [Personality reflexivity as a subject of psychological cognition]. *Psykholohiia i suspilstvo*, (2), 90–97 [in Ukrainian].
4. Zimovin, O., & Zaika, Ye. (2014). Refleksyvnist ta refleksiia: Spivvidnoshennia poniat [Reflexivity and reflection: correlation of concepts]. *Visnyk kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni HS skovorody. psykholohiia*, (47), 65–71 [in Ukrainian].
5. Müller, S., Wendt, L.P., Spitzer, C., Masuhr, O., Back, S.N., & Zimmermann, J. (2021). A critical evaluation of the reflective functioning questionnaire (RFQ). *Journal of Personality Assessment*, 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1981346> [in English].
6. Grant, A.M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30 (8), 821–835. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821> [in English].
7. Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19 (4), 460–475. DOI: <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033> [in English].
8. Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (2), 284–304. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284> [in English].
9. Murphy, J., Brewer, B., Plans, D., Khalsa, S., Catmur, C., & Bird, G. (2018). Validation of the interoceptive accuracy scale (IAS) supports distinction between self-reported interoceptive accuracy and awareness, 1–43. URL: https://www.researchgate.net/publication/328136228_Validation_of_the_interoceptive_accuracy_scale_IAS_supports_distinction_between_self-reported_interoceptive_accuracy_and_awareness [in English].
10. Donovan, S.J., Güss, C.D., & Naslund, D. (2015). Improving dynamic decision making through training and self-reflection. *Judgment and Decision Making*, 10 (4), 284–295. DOI: <https://doi.org/10.1017/s1930297500005118> [in English].
11. Gonzalez, C. (2017). Decision-making: A cognitive science perspective. *The oxford handbook of cognitive science*. Oxford: Oxford University Press, 249–264. DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199842193.013.6> [in English].
12. Parker, A.M., & Fischhoff, B. (2005). Decision-making competence: External validation through an individual-differences approach. *Journal of Behavioral Decision Making*, 18 (1), 1–27. DOI: <https://doi.org/10.1002/bdm.481> [in English].
13. Stepura, J. (2015). Deiaki problemy doslidzhennia pryiniattia rishen [Some problems of decision-making research]. *Aktualni problemy psykholohii : Zb. nauk. prats In-utu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 11 (15), 500–511. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77242015.pdf> [in Ukrainian].
14. Koole, S., Dornan, T., Aper, L., Scherpbier, A., Valcke, M., Cohen-Schotanus, J., & Derese, A. (2011). Factors confounding the assessment of reflection: A critical review. *BMC Medical Education*, 11 (1), 1–9. DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-104> [in English].
15. Obyskalov, I. (2023). Refleksiia: Poniattia, vydy, funksi, psykholohichna struktura [Reflection: concept, types, functions, psychological structure]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 4 (31), 47–57. URL: <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3942/3765> [in Ukrainian].
16. Horban, H. (2014). Psykholohiia pryiniattia upravlinskykh rishen u sotsialnykh systemakh na rivni miskoi hromady [Psychology of managerial decision-making in social systems at the level of urban community]. Kyiv, 494 p. [in Ukrainian].
17. Horban, H. (2023). Teoretychna model psykholohichnoi hotovnosti osobystosti do ukhvalennia rishen [Theoretical model of psychological readiness of a person to make decisions]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 2 (29), 23–34. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-2-3> [in Ukrainian].
18. Sannikov, O. (2020). Kohnityvni chynnyky pryiniattia rishen osobystistiu [Cognitive factors of personal decision-making]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*, 3, 38–46. DOI: <https://doi.org/10.32999/kstu2312-3206/2020-3-5> [in Ukrainian].

19. Pomytkina, L. (2013). Psykholohiia pryiniattia osobystistiu stratehichnykh zhyttievykh rishen [The psychology of making strategic life decisions]. Kyiv: Kafedra. 381 p. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/31523/1/monogr.pdf> [in Ukrainian].
20. Shevchenko, N. & Obyskalov, I. (2023). Zmistovni komponenty protsesu ukhvalennia rishen: Poniattia, psykholohichna struktura ta chynnyky [Content components of the decision-making process: concepts, psychological structure and factors]. *Psykhologichnyi chasopys*. Vol. 9, 4 (72), 7–18. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.4> [in Ukrainian].
21. Yevdokimova, O., & Kobylko, N. (2023). Psykhodiahnostychni materialy. V dopomohu psykholohu politsii. chastyina 1 [Psychodiagnostic materials. To help the police psychologist. part 1]. Kharkiv: Fakt. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/8d036828-0813-4e21-96f4-51fbb205d466> [in Ukrainian].
22. Lemak, M., & Petryshche, V. (2012). Psykholohu dlia roboty: Diahnostychni metodyky (2-he vyd.) [Psychologist for work: diagnostic techniques: a collection]. Uzhhorod: Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf [in Ukrainian].
23. Petrovska, I. (2021). Psykholohiia pryiniattia rishen [Psychology of decision making]. Lviv: Lvivskyi natsionalnyi universytet im. Ivana Franka, 42 p. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Psykholohiia-pryyniat-tia-rishennia_Metodychni_rekomendatsii_2021-2022_OPP_2019.pdf [in Ukrainian].

ПОДОЛАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Олейнік Олексій Олександрович,

магістр з психології,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у м. Києві,
дійсний член ГС «Національна психологічна асоціація»
ORCID ID: 0009-0005-6519-4568

Лозова Ольга Миколаївна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0002-3549-195X

Луценко Олена Володимирівна,

практичний психолог-методист, арттерапевт,
методист Київського міського будинку учителя,
практичний психолог Спеціалізованої школи № 114 м. Києва,
Голова відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у м. Києві
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,
дійсний член ГС «Національна психологічна асоціація»
ORCID ID: 0000-0002-9685-198X

В результаті військової агресії РФ проти України більше 5 млн українців мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та перебувають зараз в інших областях України [1]. Згідно з дослідженням В. Єременко з Active Group, ці люди стикаються з багатьма факторами вразливості: від побутових (їжа, одяг, житло, робота) до емоційно-психологічних проблем, пов'язаних зі стресом, у якому вони зараз перебувають [2]. Часто такі люди втрачають віру в майбутнє, бажання розвиватися, працювати, в них активно проявляються ознаки депресії, а іноді й суїцидальна поведінка. Вивченням соціальних та психологічних наслідків цієї війни займається багато українських та міжнародних фахівців, наприклад О. Литвиненко та Л. Кеніг [3]. Ця тема стає актуальним питанням сьогодні, а вирішення емоційно-психологічних проблем українських родин буде довгий час важливим та актуальним після перемоги України над загарбниками.

Окрема категорія громадян – родини загиблих воїнів. Згідно з оприлюдненою інформацією Президентом України В. Зеленським, станом на березень 2024 року офіційна кількість загиблих воїнів склала 31 000 осіб. В багатьох з них залишились родини з дітьми, які потребують психологічної допомоги для подолання травматичних переживань.

У статті описано розроблену Програму, а також результати тестування психоемоційного стану учасників до та після проведення Програми. Практичне значення дослідження полягає у розробленні методичних рекомендацій для роботи з особами, які відчують вплив травматичних переживань, та швидкого подолання травматичних переживань цивільним населенням України.

Ключові моменти дослідження увійшли в методичні рекомендації для організаторів реабілітаційних таборів для родин, постраждалих від агресії РФ проти України.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні зміни стану осіб, які брали участь у програмі подолання травматичних переживань, через певний період часу та можливому розробленні повторних коригувальних програм.

Ключові слова: травматичні переживання, цивільне населення, арттерапія, переселенці, біженці, психологічна травма, родини загиблих воїнів.

Oleinik Oleksii, Lozova Olha, Lutsenko Olena. Overcoming traumatic experiences of civilians through art therapy

As a result of the military aggression of the Russian Federation against Ukraine, more than 5 million Ukrainians have the status of internally displaced persons (IDPs) and are now in other regions of Ukraine [1]. According to a study by Eremenko V. from the Active Group these people are faced with many vulnerability factors starting from everyday (food, clothing, housing, work), as well as emotional and psychological problems associated with the stress in which they are now [2]. Often such people lose faith in the future, the desire to develop, work, they actively show signs of depression and in some cases suicidal behavior. Many Ukrainian and international experts are studying the social and psychological consequences of this war, for example Litvinenko O., Koenig L. [3]. This topic is becoming an urgent issue today, and the solution of the emotional and psychological problems of Ukrainian families will be important and relevant for a long time after the victory of Ukraine over the invaders.

A separate category of citizens is the families of fallen soldiers. According to the information released by the President of Ukraine Zelenskyy, as of March 2024, the official number of dead soldiers was 31 000 people. Many of them have families with children who need psychological help to overcome traumatic experiences.

The article describes the developed Program as well as the results of testing the psycho-emotional state of participants before and after the Program. The practical significance of this study is the development of methodological recommendations for working with persons who experience the impact of traumatic experiences, and the rapid overcoming of traumatic experiences by the civilian population of Ukraine.

The key points of this study were included in the guidelines for the organizers of rehabilitation camps for families affected by the aggression of the Russian Federation against Ukraine.

We see the prospects for further research in the study of changes in the state of persons who participated in the program for overcoming traumatic experiences, after a certain period of time and the possible development of repeated correction programs.

Key words: overcoming traumatic experiences by the civilian population of Ukraine, art therapy, refugees, psychological trauma, families of fallen soldiers.

Вступ. Активні воєнні дії змусили багато родин покинути свої домівки та шукати притулку в інших областях України і за кордоном. Ці люди стикаються зараз з багатьма факторами вразливості: від побутових (їжа, одяг, житло, робота) аж до емоційно-психологічних проблем, пов'язаних зі стресом, у якому вони зараз перебувають.

Концептуальну основу дослідження становлять фундаментальні праці провідних науковців, які заклали підвалини вивчення проблеми подолання травматичних переживань цивільного населення в умовах війни: Ю. Вашая [1], К. Возніциної та Л. Литвиненко [4].

З урахуванням зазначених фактів нами спільно з ГО «Туристична українська родина», Київським столичним університетом імені Бориса Грінченка та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» було розроблено та впроваджено Програму з психоемоційної стабілізації та оновлення (далі – Програма).

Метою дослідження стала апробація та перевірка ефективності Програми, спрямованої на подолання травматичних переживань цивільного населення України в умовах повномасштабної війни. В ході дослідження було вирішено такі завдання:

- емпірично досліджено динаміку таких травматичних переживань респондентів, як тривога, інтрузія, уникнення, гіперзбудження;
- апробовано коригувальну реабілітаційну програму з подолання травматичних переживань респондентів.

Матеріали та методи. Задля забезпечення об'єктивності дослідження та вирішення поставлених дослідницьких завдань були використані наступні психодіагностичні методики: 1) Шкала тривоги Бека (The Beck Anxiety Inventory) (BAI) (A.T. Beck) [5], 2) Шкала впливу подій (Impact of Events Scale, IES Horowitz et al., 1979), 3) Анкета здоров'я пацієнта PHQ-9 (Р. Шпіцер (Robert L. Spitzer), Д. Вільямс (Janet B.W. Williams), К. Кронке (Kurt Kroenke)) [6] та методи статистичного аналізу даних, а саме кореляційний аналіз методом лінійної кореляції Пірсона, якісний та кількісний аналіз результатів діагностики.

Результати. ГО «Туристична українська родина», Київським столичним університетом імені Бориса Грінченка та ВГО «Арт-терапевтична асоціація» була розроблена та впроваджена Програма психоемоційної стабілізації та оновлення (далі – Програма). Впродовж 2022 та 2023 років Програму було реалізовано 51 раз; загалом було охоплено 1066 осіб. Більшість учасників Програми – родини загиблих воїнів та внутрішньо переміщених осіб.

Формою реалізації Програми стали благодійні реабілітаційні родинні табори ГО «ТУР» для вимушених переселенців та родин загиблих воїнів. Програма проводилася в безпечних локаціях у мальовничих куточках української природи в с. Дземброня (Івано-Франківська обл.), с. Гораївка (Хмельницька обл.) та с. Мигія (Миколаївська обл.).

Тривалість програми для кожного з учасників складала 5 днів, впродовж яких родини брали активну участь у спортивно-туристичних та арттерапевтичних заняттях.

Наводимо короткий опис Програми, зазначивши загальні підходи та психокорекційні техніки.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), медитація та релаксація. Ці психологічні технології зосереджені на зміні деструктивних думок та поведінки, пов'язаних із травматичними подіями, надають інструменти для заспокоєння нервової системи, зменшення стресу та зосередження на позитивних аспектах життя. Техніки медитації та релаксації можуть допомогти відновити емоційну стабільність та зменшити травматичну реакцію.

Ці техніки впроваджено з використанням туристичних активностей на свіжому повітрі: кожного дня учасникам пропонуються різні форми активностей з поступовим збільшенням ступеня фізичного навантаження: піші прогулянки, сплави на байдарках або SUP-дошках по річках, підйоми в гори або легке скелелазіння. В цих активностях обов'язковими є вправи «5 хвилин тиші», коли всі учасники займають зручне положення та в повній тиші концентрують увагу на звуках природи та власному тілі. Інструктори, які супроводжують групу, регулярно зосереджують увагу учасників на природних явищах та об'єктах. Такі вправи надають учасникам Програми навички управління стресом, посилюють розуміння своїх реакцій та сприяють позитивним змінам у житті.

Групова терапія чинить особливо ефективний вплив на жінок, які пережили травматичні події. Заняття проходять щоденно ввечері у затишному місці. Створюється затишна, спокійна атмосфера, в якій учасниці можуть обговорювати свій досвід, спілкуватися, отримувати підтримку та взаємодіяти з іншими.

Арттерапія [7]. Програма використовує мистецтво та творчі вправи для сприяння вираженню та керуванню емоціями. Творчість дозволяє учасникам в безпечній формі висловити почуття, дослідити травматичний досвід та сприяє процесу психоемоційного відновлення. Щодня арттерапевти проводять двогодинні творчі май-

стерні, де учасникам пропонують взаємодію з різними матеріалами.

В перший день Програми проводяться заняття з глиною (спочатку всі учасники ліплять базові фігури: куля, куб). Арттерапевти супроводжують процес, спілкуючись і звертаючи увагу учасників на відчуття «тут і тепер», тактильні особливості матеріалу, його пластичність та здатність до трансформації. Далі кожен учасник формує образ за власним вибором, готові вироби висушуються, в останній день розмальовуються, після чого учасники забирають ці вироби із собою на згадку.

У другий день група працює з нитками, створюючи мандали (із санскриту – коло, центр). Методика «Мандала» дає змогу учасникам сконцентруватися на власних відчуттях, сприяє гармонізації стану, відновленню відчуття внутрішнього балансу. Плетіння мандал в колі дозволяє налаштувати групову взаємодію: нитки є метафоричним відображенням зв'язку, що встановлюється між учасниками. Залежно від свого стану та настрою, учасники вибирають різні кольори ниток та малюнок мандал.

У третій день використовується робота з тканиною та нитками для реалізації методики «Лялька-мотанка». Під час цієї вправи учасники засвоюють два різних варіанти: стародавню українську методику вироблення ляльок зі шматочків тканини та більш сучасну методику – плетіння ляльок з ниток. Зазвичай учасники виготовляють більше двох ляльок за одне заняття. Створення ляльки-мотанки сприяє формуванню образу тіла зокрема і образу Я загалом, що позитивно впливає на процеси ідентифікації та відокремлення особистості. Готові ляльки можна в подальшому використовувати для гри, що набуває особливого значення в роботі з дітьми та дорослими у їх соціалізації.

У четвертий день учасникам пропонується робота з фарбами; арттерапевти практикують різні вправи: малювання пальцями, класичне малювання пензлями, розфарбування різних образів і предметів, правопівкульне малювання. Фарби якнайкраще дозволяють виразити буквально весь спектр емоцій.

П'ятий день у Програмі – день музикотерапії. Після знайомства учасників з особливостями звучання різних інструментів музикотерапевт реалізує музичний джем, у якому кожен з учасників грає на окремому інструменті, а разом всі створюють унікальну музичну композицію.

Усі наведені методики застосовуються саме в цій послідовності, щоб поступово та непомітно змінити психоемоційний стан людини. Глина сприяє зменшенню тілесного напруження учасників, через тактильні відчуття перемикає увагу від думок до фізичних відчуттів у тілі. Робота з нитками зосереджує на ритмічних рухах, збереженні логіки та симетрії малюнка: важливо, щоб кожен наступний виток був поруч із попереднім, що також символізує необхідність збереження контакту. Ляльки звертаються до особистості учасників, відкривають їхні творчі та комунікативні якості. Фарби повертають кольоровість у сприйнятті життєвих процесів, а спільна музична композиція завершує Про-

граму – як підсумок групової діяльності, що має в собі значимий внесок кожного окремого учасника.

Період проведення дослідження тривав від жовтня 2022 до жовтня 2023 року. Кількість учасників дослідження склала 72 особи. Вік респондентів: від 16 до 64 років. За віковими ознаками респонденти розподілилися таким чином (рис. 1).

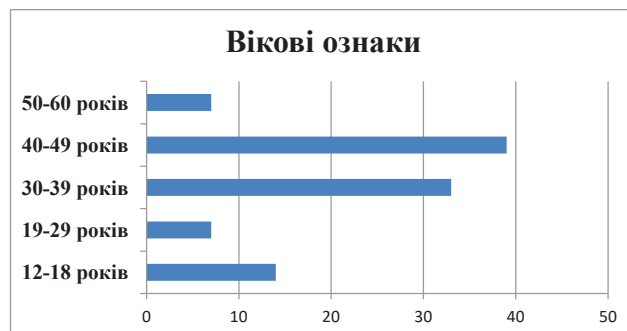


Рис. 1. Розподіл респондентів за віковими ознаками

Склад родин – мати та одна дитина або більша кількість дітей. За гендерними ознаками респонденти розподілилися таким чином (рис. 2).

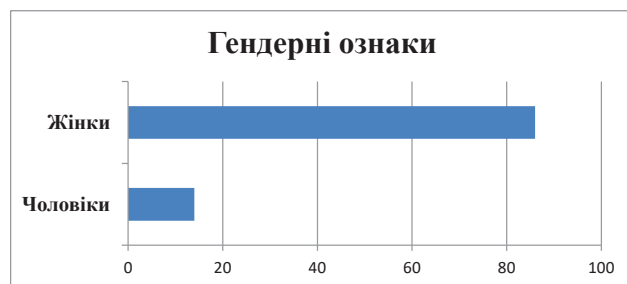


Рис. 2. Розподіл респондентів за ознакою статі

До початку Програми дорослі учасники проходили опитування за наведеними психодіагностичними методиками. Після Програми учасники проходили повторне тестування.

Результати динамічних зрушень у рівні тривоги досліджуваних за методикою «Шкала тривоги Бека» (The Beck Anxiety Inventory) до та після впровадження Програми представлені у табл. 1.

За даними діагностування рівнів тривоги після проведення корекційної роботи у досліджуваних спостерігається значне зниження рівня тривоги. Кількість осіб, які демонструють високий та середній рівні тривоги, зменшилася майже втричі. Водночас кількість осіб з дуже низьким рівнем тривоги зросла у п'ять разів. Такі зміни свідчать про високу ефективність проведеної корекційної роботи щодо зниження рівня тривоги серед переселенців.

Результати діагностування рівнів впливу травматичних подій на психічне здоров'я досліджуваних за методикою «Шкала оцінки впливу травматичних подій» (IES-R) представлені у табл. 2, 3, 4.

Таблиця 1

Зміни рівня тривоги за Шкалою тривоги Бека (n = 72)

Рівні тривоги	До		Після	
	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%
Дуже низький	7	10	37	52
Низький	7	10	14	19
Середній	28	39	13	18
Високий	30	41	8	11

Таблиця 2

Показники інтрузії за «Шкалою оцінки впливу травматичних подій» (n = 72)

Інтрузія	До		Після	
	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%
Низький	15	21	46	64
Середній	28	39	20	28
Підвищений	25	35	6	8
Високий	4	5	0	0

Після проведення з досліджуваними психологічної корекційної роботи за розробленою програмою відбулося підвищення на 43% кількості респондентів, які демонструють низький рівень інтрузії. Також відбулося зниження на 27% кількості респондентів, які демонструють підвищений рівень інтрузії.

Після проведення з досліджуваними психологічної корекційної роботи за розробленою програмою відбулося підвищення на 57% кількості респондентів, які демонструють низький рівень уникнення, та зниження на 3% кількості респондентів, які демонструють високий рівень уникнення.

Таблиця 3

Показники уникнення за «Шкалою оцінки впливу травматичних подій» (n = 72)

Уникнення	До		Після	
	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%
Низький	14	19	55	76
Середній	34	48	14	19
Підвищений	20	28	2	3
Високий	4	5	1	2

Таблиця 4

Показники гіперзбудження за «Шкалою оцінки впливу травматичних подій» (n = 72)

Гіперзбудження	До		Після	
	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%
Низький	24	33	59	82
Середній	32	45	12	16
Підвищений	16	22	1	2
Високий	0	0	0	0

Відбулося підвищення на 49% кількості респондентів, які демонструють низький рівень гіперзбудження, та зниження на 20% кількості респондентів, які демонструють підвищений рівень гіперзбудження.

Таким чином, після вжиття корекційних заходів спостерігається значне покращення за усіма трьома шкалами діагностики впливу травматичних подій. Більшість респондентів перейшла в категорії з низьким рівнем впливу, тоді як значно зменшилась кількість осіб в категоріях з підвищеним і високим рівнями впливу.

Такі показники свідчать про високу ефективність корекційних заходів. Фундаментальний спосіб під-

вищити рівень психологічного добробуту, який був використаний у програмі корекційних заходів щодо психологічної роботи з досліджуваними, зумовлює зміни ставлення людини до травми. Людина повинна знати, що вона не має відчувати себе жертвою життєвих подій, що не в кожного стреси викликають посттравматичний розлад. Стрес розглядається не лише як певний негативний фактор, який викликає шок, біль та страждання, але й як несподіваний ресурс, що розкриває прихований потенціал людини та показує, на що саме спроможна кожна особистість, як цей потенціал сприяє зміцненню можливостей опору до руйнів-

ної травми та спонукає людину до певного посттравматичного зростання.

Результати діагностування рівнів проявів депресії, виявлення депресивних розладів та визначення їх ступеня важкості вимірювались Анкетою здоров'я пацієнта PHQ-9. Результати представлені у табл. 5.

За даними повторного діагностування рівнів проявів депресії у досліджуваних після проведення корекційної роботи з досліджуваними помітно зменшилася кількість респондентів, що перебувають у середньому, високому та дуже високому рівнях проявів депресії. Зокрема, понад двоє з трьох респондентів перебувають

Таблиця 5

Рівні проявів депресії за Анкетою здоров'я пацієнта PHQ-9 (n = 72)

Рівні проявів депресії	До		Після	
	кількість респондентів	%	кількість респондентів	%
Дуже низький	16	22	50	69
Низький	23	32	14	19
Середній	17	24	4	6
Високий	12	17	3	4
Дуже високий	4	5	1	2

на дуже низькому рівні проявів депресії після корекції, що свідчить про великий успіх заходів. Результати підкреслюють ефективність використовуваних методів корекції психологічного стану щодо проявів депресії серед досліджуваного контингенту.

На основі аналізу результатів діагностування за трьома методиками до та після проведення корекційних заходів можна дійти таких висновків.

Після проведення корекційної роботи спостерігалось помітне зниження рівня тривоги серед респондентів. Це проявлялось у великому зростанні відсотка осіб із дуже низьким рівнем тривоги та відповідним зниженням у категоріях з вищим рівнем тривоги.

За всіма трьома шкалами (інтрузія, уникнення, гіперзбудження) результати повторного діагностування показали зниження рівнів впливу травматичних подій після корекції. Це особливо помітно на високих та підвищених рівнях, де відсоток респондентів суттєво зменшився.

Також спостерігалось суттєве зменшення проявів депресії серед учасників. Велика частина респондентів перемістилася до категорій з низькими проявами депресії.

Задля встановлення взаємозв'язку між параметрами вимірювання було проведено кореляційний аналіз. Для вирішення цього завдання використано кореляційний критерій Пірсона.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методики № 1 та № 2 представлені у табл. 6.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методики № 1 та № 3 представлені у табл. 7.

Результати кореляційного аналізу за шкалами методики № 2 та № 3 представлені у табл. 8.

Отже, за результатами кореляційного аналізу виявлено таке:

1. Тривога та вплив травматичних подій. Існує позитивний зв'язок між рівнем тривоги та інтрузією (0,412), уникненням (0,496) та гіперзбудженням (0,683). Це означає, що з підвищенням рівня тривоги зростає й інтенсивність переживань травматичних подій.

Гіперзбудження має найсильніший кореляційний зв'язок з тривогою.

2. Прояви депресії з проявами тривоги. Виявлений значний позитивний зв'язок між проявами депресії та тривоги (0,608), що свідчить про те, що особи, які відчувають депресію, також схильні до проявів тривоги.

3. Прояви депресії та вплив травматичних подій. Прояви депресії позитивно корелюють з вторгненням (0,580), уникненням (0,617) та збудливістю (0,716). Зокрема, збудливість має найсильніший кореляційний зв'язок з депресією.

Висновки. На підставі отриманих результатів можна стверджувати, що розроблена програма корекційної роботи виявилась ефективною для досліджуваної групи переселенців. Вона сприяла значущому покращенню психологічного стану учасників, зокрема зниженню рівнів тривоги та депресії. Враховуючи позитивну динаміку цих параметрів, можемо рекомендувати цю Програму для ширшого застосування в роботі з іншими групами людей, які переживають схожі травматичні ситуації або потребують психологічної підтримки та корекції.

Найбільш значущі покращення спостерігаються у категоріях із високими та середніми рівнями проявів симптомів. Ці дані підкреслюють необхідність подальшого застосування та вдосконалення корекційних програм для підтримки психологічного здоров'я населення в умовах повномасштабної війни в нашій країні. Необхідним та нагальним є проведення системної та комплексної роботи щодо усунення та послаблення психологічних проблем населення України в умовах війни, особливо це стосується вразливих категорій населення та внутрішньо переселених осіб. Така комплексна робота має містити діагностичні, корекційні та профілактичні заходи із застосуванням необхідних засобів, виходячи з проблем, які є найбільш широко представленими для кожної окремої групи чи особистості.

Таким чином, на цьому етапі складних життєвих обставин та повномасштабної війни в нашій країні

Таблиця 6

Кореляційний зв'язок між рівнями тривоги та впливом травматичних подій

Рівні тривоги	Вплив травматичної події		
	інтрузія	уникнення	гіперзбудження
Кореляція	0,412	0,496	0,683
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Помірна	Помірна	Значна
Критичне значення 0,3 за $p = 0,05$			

Таблиця 7

Кореляційний зв'язок між проявами депресії та тривоги

Прояви депресії	Прояви тривоги
Кореляція	0,608
Кореляційна залежність	Позитивна
Тіснота зв'язку	Значна
Критичне значення 0,3 за $p = 0,05$	

Таблиця 8

Кореляційний зв'язок між проявами депресії та травматичними подіями

Прояви депресії	Вплив травматичної події		
	вторгнення	уникнення	збудливість
Кореляція	0,580	0,617	0,716
Кореляційна залежність	Позитивна	Позитивна	Позитивна
Тіснота зв'язку	Значна	Значна	Сильна
Критичне значення 0,3 за $p = 0,05$			

багато людей, особливо переселенців із зони бойових дій та підвищеного ризику терористичних атак, не в змозі вирішувати складні й багатогранні завдання через необхідність пояснювати собі події, що відбуваються, руйнуючи їх стійку модель життя, провокуючи високі рівні тривоги, посттравматичних переживань та депресії. Проте вони покладаються на ефективну

психологічну підтримку, відновлення важливих соціальних та особистісних якостей задля продовження успішної професійної та життєвої діяльності. Тому така підтримка має бути комплексом діагностичних, корекційних та профілактичних заходів задля системного розв'язання проблем психологічного здоров'я населення у складних для нього обставинах сьогодення.

Література:

1. Вашай Ю. Теоретичний аналіз міжнародної міграції в умовах військових подій. *Економічні науки: зб. наук. праць*. Рівне: НУВГП, 2022. Вип. 2 (98). С. 26–34.
2. Єременко В. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб: результати якісного дослідження. *Active Group*. 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problems-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya> (дата звернення: 03.08.2023).
3. Литвиненко О., Кеніг Л. Харчова поведінка переселенців з України внаслідок війни 2022. URL: <https://osf.io/3rub6f> (дата звернення: 29.07.2023).
4. Возніцина К., Литвиненко Л. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2020. 188 с. URL: <https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/Nevidimi-naslidki-vii--ni.pdf>.
5. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties / A.T. Beck, N. Epstein, G. Brown, R.A. Steer. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988. Vol. 56 (6). P. 893–897.
6. Шкала депресії PHQ. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ> (дата звернення: 18.06.2023).
7. Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Вознесенська, О. Скар, О. Бреусенко-Кузнецов, О. Деркач, Л. Мова та ін.; за заг. наук. ред. О. Вознесенської, О. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

References:

1. Vashai U. Teoretychnyi analiz mizhnarodnoi mihratsii v umovakh viiskovykh podii [Theoretical analysis of international migration in the context of military events]. *Ekonomichna nauki: zb. Sciences. Works*, Rivne: NUWEE, 2022 [in Ukrainian].
2. Yeremenko V. Problemy i potreby vnutrishno peremishchenykh osib: rezultaty yakisnoho doslidzhennia [Problems and Needs of Internally Displaced Persons: Results of Qualitative Research]. *Active Group*, 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problems-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya>

com.ua/2022/05/31/problemi-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya (last accessed: 03.08.2023) [in Ukrainian].

3. Lytvynenko O. and Koenig L. Eating behavior of migrants from Ukraine as a result of the war, 2022. URL: <https://osf.io/3py6f> (last accessed: 29.07.2023).

4. Voznitsyna K. and Lytvynenko L. Nevydymy naslidky viiny. Yak rozpoznavaty? Yak spilkuvatys? Yak dopomohty podolaty? Dovidnyk dlia shyrokooho kola fakhivtsiv [Invisible consequences of war. How to recognize? How to communicate? How to help overcome? A handbook for a wide range of professionals]. Kiev, 2020. 188 p. URL: <https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/Nevidimi-naslidki-vii--ni.pdf>.

5. Beck A.T., Epstein N., Brown G., Steer R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties / Journal of consulting and clinical psychology, 1988. Vol. 56 (6). P. 893–897.

6. PHQ Depression Scale. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ> (last accessed: 18.06.2023).

7. Voznesenska O., Sknar O., Breusenko-Kuznetsov O., Derkach O., Mova L. and others; Entsyklopedychnyi slovnyk z art-terapii [Encyclopedic Dictionary of Art Therapy]. Kyiv: Golden Gate, 2017. 312 p. [in Ukrainian].

РІВНІ ПРОФІЛАКТИКИ МОБІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Павленко Марина Сергіївна,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0003-2177-5000

Криволап Олександра Володимирівна,

викладач кафедри практичної психології
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0009-0001-7634-2627

Сучасний рівень розвитку психологічної науки ставить перед науковцями численні завдання стосовно проведення досліджень щодо міжособистісної взаємодії на різних рівнях її прояву. Проблематика конфліктної взаємодії залишається актуальною протягом усього існування людства, оскільки соціальний прогрес передбачає як створення, так і подолання конфліктів. У сучасних умовах з урахуванням різноманітних зовнішніх загроз, таких як війна та інші небезпечні ситуації, особливо важливою стає місія створення безпечного освітнього середовища.

Багато учнівських груп стикаються з проблемою мобінгу, який характеризується цілеспрямованим та систематичним психологічним тиском групи на окремих учнів класу. Це втручання порушує їхню гідність і право на повагу. Мобінг впливає на роботу групи, відволікаючи від позитивних справ, сприяє збільшенню конфліктності та погіршенню морально-психологічного клімату, обмежує можливості самореалізації тих, хто стає об'єктом мобінгу, у колективі ровесників. У дослідженнях науковців мобінг часто розглядається як соціально-психологічне явище, деструктивна взаємодія та підтип агресії, що може набувати різних форм вияву, зокрема фізичних та словесних проявів. Мобінг розглядається як усвідомлене насильство над слабкими, неспроможними захистити себе особистостями. Дослідження явища мобінгу в освітньому середовищі вимагає глибокого аналізу та розгляду через його потенційно серйозний вплив на психічний стан та фізичне здоров'я як учнів, так і педагогічних працівників. Це явище може призвести до погіршення академічних досягнень учнів та вплинути на ефективність навчання й виховання. Постійний мобінг у навчальному закладі здатний створити негативний психологічний клімат, що вплине на загальну атмосферу, взаємовідносини між учнями та педагогічним персоналом, а також загальну безпеку та благополуччя всіх учасників освітнього процесу. Крім того, він може впливати на уявлення учнів про взаємовідносини та спричиняти тривалі конфлікти.

Ключові слова: профілактика, мобінг, освітнє середовище, підлітки.

Pavlenko Maryna, Krivolap Oleksandra. Levels of bullying prevention in the educational environment

The current state of development in psychological science poses numerous challenges for researchers in the direction of conducting studies on interpersonal interaction at various levels of its manifestation. The issue of conflict interaction remains relevant throughout the existence of humanity, as social progress involves both the creation and overcoming of conflicts. In modern times, considering various external threats such as war and other dangerous situations, the mission of creating a safe educational environment becomes particularly crucial.

Many student groups encounter the problem of bullying, characterized by deliberate and systematic psychological pressure from a group onto individual students within the class. This interference violates their dignity and right to respect. Bullying affects the group dynamic, diverting attention from positive activities, fostering increased conflict, and deteriorating the moral-psychological climate. It limits the self-realization opportunities of those subjected to bullying within their peer group. In research, bullying is often viewed as a social-psychological phenomenon, a destructive interaction, and a subtype of aggression that can manifest in various forms, including physical and verbal expressions. Bullying is seen as conscious violence against the vulnerable individuals who are unable to defend themselves. Studying bullying in the educational environment requires deep analysis and consideration due to its potentially serious impact on the mental and physical health of both students and educational staff. This phenomenon may lead to deteriorating academic achievements and affect the effectiveness of education and upbringing. Persistent bullying within educational institutions can create a negative psychological climate, influencing the overall atmosphere, relationships between students and educational staff, as well as the general safety and well-being of all participants in the educational process. Moreover, it can shape students' perceptions of relationships and provoke prolonged conflicts.

Key words: prevention, bullying, educational environment, adolescents.

Вступ. Аналіз міжнародного та вітчизняного досвіду підтверджує складність у вирішенні проблеми мобінгу. Для ефективної протидії цьому явищу необхідна система заходів, яка включає діагностику (проведення прямого або опосередкованого збору відпо-

відної інформації щодо проявів мобінгу у шкільному колективі), цілеспрямовані заходи (створення системи виховної роботи з учнями за допомогою інтерактивних методів та використання арттерапії, психологічних хвилинок із застосуванням методів психофізіологічної

саморегуляції, зняття агресії; обговорення проблеми мобінгу на уроках, загальношкільних зборах та зустрічах батьківських колективів; впровадження медіації; навчання шкільного персоналу стратегіям профілактики цькування та втручання у разі насильства серед учнів) та моніторинг ситуації у закладі освіти.

Матеріали та методи. Теоретичний аналіз літератури та порівняльне дослідження.

Результати дослідження. Перша експериментальна програма для боротьби з цькуванням була запропонована у 1982–1984 роках професором Д. Ольвеусом у Бергені (Норвегія) та була спрямована на протидію проявам агресії та насильства серед школярів. Протягом апробаційного періоду програма була впроваджена в 42 норвезьких школах [8].

Програма Д. Ольвеуса, яка визнана в усьому світі, спрямована перш за все на створення позитивного шкільного та класного клімату і базується на таких принципах:

- сердечність, інтерес та відповідальність дорослих;
- встановлення чітких меж неприпустимої поведінки учнів;
- послідовна, але не ворожа реакція на порушення правил;
- певний рівень спостереження та контролю;
- присутність авторитетних дорослих [1].

Програма передбачає заходи на кількох рівнях:

- рівень школи: посилений нагляд за учнями на перервах, підготовка вчителів, обговорення правил поведінки та заходів між вчителями та батьками;
- рівень класу: регулювання спорів, рольові ігри для вирішення соціальних проблем, кооперативні форми навчання;
- рівень кожного учня: серйозні дискусії з агресивними учнями та їхніми батьками, підтримка жертв, психологічні заходи.

Зазначений підхід охоплює всіх учасників конфлікту між учителями, батьками, кривдниками та жертвами, а також акцентує увагу на ранньому втручанні задля попередження насильства.

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, профілактика може бути розділена на три рівні: первинний, вторинний та третинний. Первинна профілактика спрямована на усунення чинників, які спричиняють виникнення проблем, та підвищення стійкості особистості до їх впливу. Основним завданням первинної профілактики є усунення чинників, які призводять до певних проблем, а також підвищення стійкості особистості до впливу.

Вторинна профілактика націлена на раннє виявлення та реабілітацію нервово-психічних розладів і проведення корекційної роботи з «групами ризику». Головною метою є забезпечення своєчасного втручання та підтримка осіб, які вже зазнали впливу негативних факторів.

Третинна профілактика орієнтована на лікування нервово-психічних порушень, які супроводжуються порушеннями поведінки, а також може включати заходи

щодо запобігання повторного виникнення проблем у осіб з уже сформованою аномальною поведінкою [1].

Розглядаючи закономірності психологічної профілактики агресивної поведінки неповнолітніх, зазначимо, що вирішення цього завдання вимагає радикальних соціально-економічних змін та покращення загальної морально-освітньої атмосфери, оскільки агресивна поведінка учнів підліткового віку є рефлексією сучасної суспільної реальності [7].

Українська дослідниця та психолог Л. Найдюнова зазначає, що для запобігання мобінгу в освітньому середовищі варто вжити таких заходів:

- створення Кодексу поведінки, який містить правила для працівників і учнів та закликає до відмови від насильства, надає рекомендації щодо ненасильницького спілкування;
- розроблення внутрішньої політики, яка встановлює принципи взаємоповаги і поширюється як на адміністрацію, так і на учнівське управління [6];
- активна робота служби вирішення конфліктів в школі;
- проведення тренінгів з учнями задля поліпшення взаємовідносин та сприяння позитивній атмосфері в школі.

Л. Найдюнова описує ефективні антибулінгові стратегії школи (за Д. Кросс, К. Лі, Х. Монкс).

Забезпечення усвідомлення явища булінгу та кібербулінгу всіма учасниками (персонал школи, учні, батьки) включає такі складники:

- розуміння швидкого розвитку сучасних технологій та умов їх безпечного використання;
- вивчення ефективних способів реагування дорослих на випадки кібербулінгу, кібермобінгу, спрямоване на підвищення ймовірності того, що жертва звернеться по допомогу до дорослих;
- позитивний підхід до використання технологій має на меті врахування впливу уявлень дітей про кіберпростір на їхню онлайн-поведінку;
- підвищення загального рівня обізнаності щодо мобінгу, булінгу, цифрової моралі, етикету та проведення соціально-психологічних тренінгів для розвитку комунікативних навичок;
- аналіз ефективних стратегій реагування на кібермобінг та кібербулінг як у технічному, так і в психологічному аспектах [6].

Розроблення активної шкільної політики передбачає планування практик, спрямованих на:

- впровадження чіткої та адекватної шкільної політики та практик, які включають чітке повідомлення про відповідальність школи за соціально-психологічну безпеку та створення підтримуючої атмосфери;
- встановлення очікувань щодо позитивної онлайн-поведінки та моральних норм, які дійсні як в онлайн-, так і в офлайн-середовищах;
- визначення прав та відповідальності всього персоналу школи, учнів та їхніх родин у протидії кіберцькуванню;
- розроблення ефективних механізмів онлайн-звітування про випадки кіберцькування та надання адекватної допомоги відповідно до конкретної ситуації;

– аналіз окремих випадків кібермобінгу та кібербулінгу з урахуванням можливості їх ескалації та розроблення механізмів втручання;

– взаємодія зі спеціалістами у галузі інформаційних технологій для консультацій [6].

Створення та підтримка ресурсного соціального оточення включають:

– організацію позакласних заходів, спільних ігор та загальної творчості для підвищення позитивних міжособистісних зв'язків серед учнів та підтримки емоційного стану школярів;

– сприяння формуванню культури підтримки, яка передбачає активну роль спостерігачів у разі булінгу.

Захист середовища включає:

– підтримку та сприяння позитивному використанню технологій;

– забезпечення доступності технологій для учнів з навчальною та соціальною метою;

– здійснення ефективного контролю за онлайн-поведінкою дітей, зокрема модерування.

Співпраця між школою, сім'єю та громадою передбачає:

– розвиток координації та узгодженості заходів між школою та родинами для запобігання мобінгу;

– акцент на відповідальності батьків та їх здатності регулярно відстежувати поведінку, зокрема в онлайн-режимі, дітей і надавати їм підтримку [2].

Наведені методичні рекомендації включають заходи на різних рівнях для боротьби з мобінгом та кібермобінгом в освітньому середовищі, спрямовані на підвищення обізнаності та залученості дорослих, забезпечення безпеки і підтримки учнів, створення позитивного клімату в школі на основі системи багаторівневої шкільної антибулінгової програми (за Д. Ольвеусом).

Загальний рівень передбачає свідомість та активну участь дорослих. Важливо, щоб всі дорослі в школі були освічені щодо булінгу, мобінгу та кіберцькування і брали активну участь у запобіганні цим явищам.

Рівень школи загалом включає:

– загальношкільне опитування: проведення анкетування учнів для визначення рівня поширеності мобінгу, булінгу та кіберцькування в школі;

– загальношкільну конференцію (або день): організація спеціальної події, на якій обговорюються питання мобінгу, булінгу та кіберцькування;

– регулярний моніторинг та оцінювання ефективності вжитих заходів в подальшому;

– заснування дискусійних груп для працівників школи: створення можливості для вчителів та інших працівників школи обговорювати проблеми мобінгу, булінгу, кіберцькування та розроблювати спільні стратегії.

На рівні класу необхідні такі заходи:

– впровадження правил проти мобінгу, булінгу на рівні класних колективів: створення набору правил для класу, які чітко визначають, що мобінг та булінг є неприпустимими;

– тематичні зустрічі учнів класу: організація зустрічей для учнів класу задля обговорення питань мобінгу,

булінгу, кіберцькування та спільної роботи над їх вирішенням;

– тематичні зустрічі для учнів та їхніх батьків: залучення батьків до обговорення явищ мобінгу та булінгу і розроблення спільних стратегій [6].

На індивідуальному рівні слід застосовувати:

– серйозні розмови з моберами і жертвами: індивідуальні бесіди з дітьми, які стали жертвами мобінгу або практикують це явище, задля з'ясування причин і розроблення планів втручання;

– серйозні розмови з батьками дітей-моберів і жертв: залучення батьків до спільної роботи над вирішенням конкретних ситуацій;

– розроблення індивідуальних планів втручання: створення індивідуальних стратегій для допомоги конкретним жертвам та моберам у вирішенні проблем мобінгу та кіберцькування [3].

За необхідності варто залучати до профілактичної роботи фахівців служби у справах дітей, представників ювенальної превенції сектору управління поліції, не залишати поза увагою батьків дітей, проводити роботу з класними колективами, яка має плануватися й реалізовуватися згідно із загальною програмою надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги дитині-агресору та дітям, які постраждали від її дій. Важливим аспектом для навчального середовища є акцент на відновленні стосунків між конфліктуючими сторонами та створенні сприятливої атмосфери, що сприяє навчанню [4].

Основною метою профілактичної роботи є створення зони найближчого розвитку для особистості та діяльності дитини. У цьому контексті профілактика планується як процес спрямованого формування психологічних новоутворень, які є характерними для учнів середніх класів. Особливістю коригування психічного розвитку неповнолітнього є його активно формуюча функція, яка передбачає вплив на процес становлення та розвитку психологічних новоутворень [5].

Серед цілей системи профілактики агресивної поведінки неповнолітніх, визначених Р. Благутю, можна виділити сприяння оптимізації умов життя і виховання неповнолітніх; охорону особистих прав неповнолітніх; надання соціальної допомоги родинам, які відчувають труднощі в утриманні і вихованні дітей; надання соціальної, педагогічної і психологічної підтримки неповнолітнім із груп підвищеного ризику; забезпечення медичної опіки. Зазначені цілі спрямовані на створення сприятливих умов для фізичного та психологічного здоров'я дітей, захисту їхніх прав та інтересів, а також підтримку сімей у вихованні неповнолітніх та попередженні агресивної поведінки [3].

Е. Ейдман і О. Чебікін підкреслюють, що застосування спеціалізованих та тематичних тренінгів може покращити емоційно-вольовий та поведінковий аспекти особистості, сприяючи прогресивному розвитку рівня саморегуляції. В результаті удосконалення мотивації, когнітивних здібностей, емоційно-вольового контролю та морально-поведінкових аспектів підліток стає більш

впевненим у собі, наполегливим у власній діяльності та здатним завершувати розпочаті справи.

У багатьох європейських країнах соціальні працівники та психологи проводять різні тренінги з дітьми, навчають втручання та попередженню злущань, роз'яснюють наслідки мобінгу, способи допомоги та підтримки жертви від моберів. Під час просвітницько-профілактичних занять експерти моделюють різні ситуації задля відпрацювання навичок розв'язання конфліктів. Європейська система запобігання проявів насилля схожа з українською, де такі заняття проводять психологи та соціальні педагоги, класні керівники закладів освіти, шкільні офіцери поліції та фахівці сектору ювенальної превенції. Задля протистояння поширенню мобінгу у закладах освіти необхідно використовувати напрацьо-

вані методи боротьби з цією проблемою у різних країнах та впроваджувати їх під час проведення профілактичних заходів для формування безпечного освітнього простору.

Висновки. У ході дослідження узагальнено досвід впровадження програм профілактики мобінгу, який співвідноситься з українською системою запобігання насильству в освітньому середовищі відповідно до сучасних змін у нормативно-правовій базі, що регулюють реагування на випадки мобінгу, булінгу та кіберцькування. Сучасний рівень профілактики мобінгу в освітньому середовищі передбачає співпрацю між закладами освіти, шкільними офіцерами поліції та фахівцями сектору ювенальної превенції, а також розроблення внутрішньої політики закладу, спрямованої на профілактику насильницької поведінки.

Література:

1. Балакірева О. Насильство та булінг в освітньому середовищі. *Результати соціологічного дослідження: здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді (HBSC)*. 2018. № 4. С. 38–43.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. на CD) / уклад. і голов. ред. В. Бусел. Київ; Ірпін: ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.
3. Велічко М. Психологічний зміст та основні причини виникнення мобінгу серед дітей середнього шкільного віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. № 1 (10). С. 21–24.
4. Волошина В., Долинська Л., Ставицька С., Темрук О. Загальна психологія. Практикум: навчальний посібник. 3-тє вид. Київ: Каравела, 2010. 280 с.
5. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Методологічні основи психокорекції та психопрофілактики девіантної поведінки у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 4 (23). С. 54–61.
6. Найдьонова Л. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: методичні рекомендації. Київ, 2014. 80 с.
7. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Психологічні науки*. 2023. № 21 (66). С. 61–69.
8. Olweus D., Smith P. The nature of school bullying: a cross-national perspective. New York: Routledge, 1999. P. 7–27.

References:

1. Balakireva, O. (2018). Nasylystvo ta bulynng v osvithnomu seredovyshchi. Rezultaty sotsiolohichnoho doslidzhennya: zdorov'ya ta povedinkovi oriientatsiyi uchnivskoyi molodi (HBSC), (4), 38–43.
2. Busel, V. (ed.) (2005). Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainiskoi movy: 250 000 sliv [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language: 250,000 words]. Kyiv ; Irpin : VTF "Perun".
3. Velychko, M. (2019). Psykholohichniy zmist ta osnovni prychnyny vynyknennya mobinhu sered ditey serednoho shkilnoho viku. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiya, (1), 21–24.
4. Voloshyna, V., Dolynska, L., Stavytska, S., & Temruk, O. (2010). Zahalna psykholohiya. Praktykum: navch. posib. 3-te vyd. Kyiv: Karavela.
5. Kaliuzhna, Ye., & Haydaenko, S. (2021). Metodolohichni osnovy psykokorektsii ta psykhoprofilaktyky deviantnoyi povedinky u pidlitkovomu vitsi. Problemy suchasnoyi psykholohiyi, 4 (23), 54–61.
6. Naidyonova, L. (2014). Kiberbullying abo ahrresiya v interneti: sposoby rozpoznavannya i zakhyst dytyny: metodychni rekomendatsiyi. Kyiv.
7. Popelyushko, R., & Babych, A. (2023). Teoretychnyi analiz vplyvu zhyttyevykh obstavyn na proyavy ahrresyvnoyi povedinky. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Psykholohichni nauky, (21), 61–69.
8. Olweus, D., & Smith, R. (1999). The nature of school bullying: a cross-national perspective. New York: Routledge, 7–27.

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ У РОБОТІ З ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Пасько Катерина Миколаївна,

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-0488-9719

Researcher ID: JOZ-3878-2023

У статті приділено увагу актуальним проблемам психологічної допомоги населенню в результаті різних соціальних потрясінь, запропоновано стратегію психосоціального відновлення особистості, що представлено низкою арттерапевтичних вправ для роботи з різновіковими категоріями клієнтів, які потребують психологічної допомоги, проаналізовано переваги застосування методу арттерапії.

Арттерапія – це різновид психотерапії. Загалом цей напрям використовує процес включення особистості у творчість для поліпшення її емоційного, когнітивного та фізичного благополуччя. Це форма експресивної терапії, що спонукає людей досліджувати і виражати свої думки й почуття за допомогою творчості, а не покладатися виключно на вербальне спілкування. Більш повне визначення арттерапії було надано Американською асоціацією арттерапії (2013): це інтегративна професія у сфері психічного здоров'я та соціальних послуг, яка збагачує життя людей, сімей та спільнот через активну творчість, творчий процес, прикладну психологічну теорію та людський досвід у рамках психотерапевтичних відносин [4].

Арттерапія як метод роботи з різновіковими категоріями клієнтів поєднує «розмовну» терапію з інтерпретацією візуальних образів для проникнення в підсвідомість людини, використовуючи засоби, що розкривають думки і почуття людини, які не можуть бути негайно виражені словами, і досягаючи успіху, коли інші втручання не справляються.

Терапія за допомогою мистецтва як засобу зіцнення і спілкування вельми актуальна для дітей і підлітків. В роботі з маленькими дітьми можна уникнути проблеми обмежених мовних навичок для вираження складних думок і емоцій. Зазначений бар'єр вдасться подолати за допомогою методів вираження, які діти розуміють достатньо добре, наприклад малювання або розфарбовування. Підліткам може бути корисним вільне від тиску і наслідків середовища для вираження своїх думок і почуттів. Дистрес від стримуваних емоцій і складних переживань, що потребують вираження, особливо поширений серед дорослих людей. Арттерапія в таких випадках допомагає розвивати емоційно орієнтовані навички подолання труднощів і підвищувати емоційну усвідомленість дорослих тощо.

Слід зазначити, що заняття арттерапією слугують цілям, що виходять за рамки декоративно-прикладного мистецтва. Навіть самостійні артзаняття задіюють розум, тіло і дух таким чином, що людина може передавати свої думки та емоції за допомогою візуальних і символічних методів, а не тільки через слова, що сприяє підвищенню самооцінки і самосвідомості особистості.

Ключові слова: арттерапія, психосоціальне відновлення особистості, творчість, арттерапевтичні вправи.

Pasko Kateryna. The use of art-therapeutic means for the purpose of psychosocial recovery of the individual

The article pays attention to the actual problems of psychological assistance to the population as a result of various social upheavals, proposes a strategy for psychosocial recovery of the individual, which is represented by a number of art therapy exercises for working with different age categories of clients in need of psychological assistance, and analyses the advantages of using the art therapy method.

Art therapy is a type of psychotherapy. In general, this direction uses the process of involving a person in creativity to improve his or her emotional, cognitive and physical well-being. It is a form of expressive therapy that encourages people to explore and express their thoughts and feelings through creativity rather than relying solely on verbal communication. A more complete definition of art therapy was provided by the American Art Therapy Association (2013): art therapy is an integrative mental health and social service profession that enriches the lives of individuals, families, and communities through active creativity, the creative process, applied psychological theory, and human experience within the psychotherapeutic relationship [4].

Art therapy as a method of working with clients of different ages combines "talk" therapy with the interpretation of visual images to penetrate the subconscious mind, using tools that reveal thoughts and feelings that cannot be immediately expressed in words, and succeeding when other interventions fail.

Art therapy as a means of healing and communication is very relevant for children and adolescents. When working with young children, it is possible to avoid the problem of children's limited language skills to express their complex thoughts and emotions. This barrier can be overcome by using methods of expression that children understand quite well, such as drawing or coloring. Adolescents may benefit from a pressure-free and consequence-free environment to express their thoughts and feelings. Distress from pent-up emotions and difficult experiences that need to be expressed is particularly common among adults. In such cases, art therapy helps to develop emotionally oriented coping skills and increase the emotional awareness of adults, etc.

It should be noted that art therapy classes serve purposes beyond the scope of arts and crafts. Even independent art classes engage the mind, body and spirit in such a way that a person can convey their thoughts and emotions through visual and symbolic methods, not just words, which helps to increase self-esteem and self-awareness.

Key words: art therapy, psychosocial recovery of the individual, creativity, art therapy exercises.

Вступ. У контексті війни в Україні, негативної трансформації загальнолюдської моралі, різкої зміни цінностей багато людей переживають втрату відчуття своєї професійної та людської значущості, перебувають у стані низького морального духу, втрати життєвого шляху та дезадаптації загалом. Все це може призвести до зниження рівня професійної діяльності, появи синдрому емоційного вигорання, розвитку певних психічних порушень, загальної апатії, виснаження, безнадійності, посилення дратівливості тощо.

Таким чином, у нинішніх мінливих умовах життя гостро постає питання можливостей людини швидко й ефективно психологічно відновитися, адаптуватися до реальних подій, регулюючи свій стан, віднайти нестандартні рішення виникаючих проблем. Одним із ефективних шляхів психосоціального відновлення особистості є використання засобів арттерапії.

Матеріали та методи. Арттерапія – це емпіричний, заснований на практичному досвіді підхід, який використовується у психологічній роботі для набуття людиною вмінь управління власними емоціями, задля зменшення тривоги, поліпшення соціальних навичок, зміцнення впевненості у собі, заохочення усвідомленості особи тощо. Все це може допомогти збагатити життя окремих людей, сімей та навіть спільнот.

Згідно з отриманими даними низки американських дослідників, фахівці артпрактики використовують мистецтво, теорію прикладної психології та досвід, щоб зробити арттерапію ефективною формою роботи з різними психологічними запитами клієнтів. Такий підхід задіює розум, тіло і душу інакше, ніж розмовна психотерапія. В артпідході візуальна та символічна взаємодія дає змогу клієнтам проявити себе, коли слова безсилі.

Арттерапія – це більше, ніж просто мистецтво, виробу та розмальовки, і клієнту не обов'язково добре розбиратися в мистецтві, щоб брати участь у цьому терапевтичному методі вирішення різних психологічних проблем. До того ж арттерапія створена не лише для роботи з дітьми або літніми людьми. Працюючи з професійним арттерапевтом, висококваліфіковану допомогу отримує кожна людина будь-якої статі та віку.

Практичні вправи з арттерапії можуть бути корисними і використовуватись як під час занять з психологом, так і у повсякденному житті людини. Отже, пропонуємо розглянути деякі арттерапевтичні вправи, що можуть бути використані в роботі артпрактиками або виконані за бажанням і потребою у повсякденному житті людиною задля самовираження, рефлексії, набуття ресурсного стану, відстеження власних емоцій і роботи з ними тощо [9; 10].

Так, вправа «Колесо з емоціями» (рис. 1) має на меті допомогти людині поглянути на свої емоції, відстежити їх, як-от гнів, радість, печаль, через об'єктивну призму. Виконуючи вправу, необхідно подумати про свої емоції і вибрати ті кольори, які найкраще відображають їх. Можна використовувати підказки, щоб призначити емоцію кожному розділу колеса (як представлено на рис. 1), або працювати з порожнім колесом і самостійно присвоювати емоції кожному сектору. Потім необхідно

розфарбувати у різні кольори сектори, що відповідають певним емоціям людини, або створити малюнок у кожному секторі, що представляє конкретну емоцію. Після того як повністю завершена робота з кожною секцією колеса, слід відрефлексувати, чому ж саме цей колір або картинка співвідноситься к конкретною емоцією людини. Головне в цій вправі – навчитися виражати свої емоції без страху осуду.

Вправа «Виліплення власних емоцій». Можна сформувати власні емоції за допомогою пластиліну або глини, використовуючи своє тіло, щоб висловити гнів або печаль, які відчуються в момент виконання вправи або у житті загалом. Можна за допомогою пластичних матеріалів створювати форми, структури та зображення, що відображають емоції. Так, основною метою вправи є фізичне дроблення й надання форми скульптурному матеріалу, що допоможе людині висловити і вивільнити частину своїх негативних емоцій.

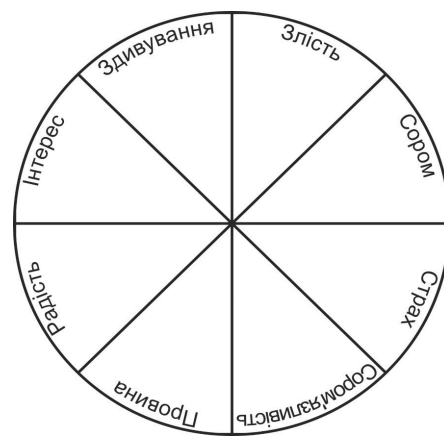


Рис. 1. Колесо з емоціями

Арттерапевтична вправа «Повітряна кулька емоцій» забезпечує фізичний прояв вивільнення негативних емоцій та/або поширення позитиву у світі для поліпшення здоров'я клієнта. Наприклад, у ситуації вивільнення негативних емоцій можна запропонувати написати людині слово-емоцію «злюсь» або речення щодо негативної ситуації, що сталася у її житті, або навіть коротку історію, або ж намалювати малюнок. Після цього використовуються наповнені гелем повітряні кулі для надсилання створених клієнтом зображень або повідомлень у небо, відпускаючи при цьому негатив. Також можливим є спрямування клієнта і на позитивні емоції, коли людина може поділитися із Всесвітом своєю радістю.

«Мої щасливі переживання» – це вправа, у якій клієнт використовує різні художні інструменти, щоб записати нещодавні щасливі події свого життя. Людиною мають бути створені візуальні уявлення подій, почуттів і радості. Така артвправа допоможе людині висловити радість і нагадати про чудові моменти її життя.

За допомогою вправи «Серце» клієнт може відстежувати свій погляд на світ навколо, ставлення до життя і визначати власні почуття та здорові прояви емоцій. Арттерапевт пропонує клієнту використовувати контур серця, намалювати емоції, почуття та переживання,

тобто все, що наразі на серці у людини, і обговорити [11; 12; 13].

Візуально висловити свої почуття клієнту допоможе вправа «Що я відчуваю сьогодні». Арттерапевт пропонує, використовуючи наведений шаблон (рис. 2), вибрати колір і/або настрій, щоб показати, де саме в тілі відчуваються певні емоції, почуття, які є у клієнта, розфарбувавши контур людини на малюнку. На шаблоні може бути представлена підказка відповідності кольорів певним емоціям людини. Клієнту важливо вибрати та зіставити кольори кожної емоції, обговорити результати малюнку з психологом.

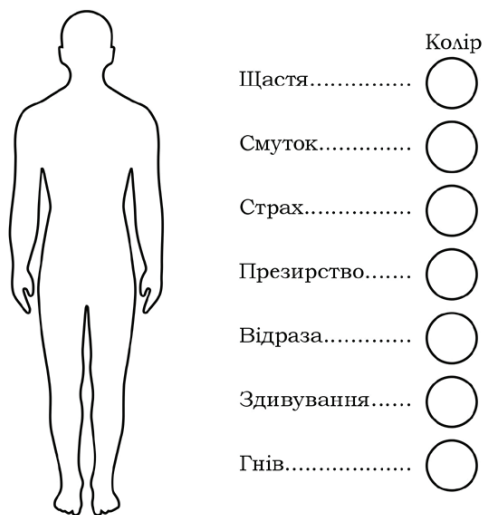


Рис. 2. Вправа «Що я відчуваю сьогодні»

«Малюнок себе на паперовому пакеті» дає можливість клієнту зрозуміти, що він про себе думає. У цій вправі використовуються паперовий пакет, кольорові або воскові олівці. Завдання полягає в тому, щоб намалювати автопортрет на паперовому пакеті. Коли клієнт завершує малюнок, отримує нове завдання – наповнити пакет тими речами, які, на його думку, найкраще можуть представити його, та розповісти про кожну річ.

Створити та розфарбувати свій портрет також можна за допомогою різнокольорової крейди. Оскільки крейда вважається недосконалим художнім інструментом, використовувати її можна для того, щоб змиритися з недоліками, створюючи не дуже прямі лінії, нерівномірні кольори та неоднорідні тіні. Таким шляхом можна навчитися цінувати людські помилки та звільнитися від обмежень досконалості.

Особливим досвідом для людини може стати створення малюнку із закритими очима. Завдяки таким вправам клієнт зможе творити і виражати себе без осуду й самокритики. Не соромитися власних суджень, малюючи в темряві або із заплющеними очима, можна відтворювати форми, візерунки або щось інше, що людині здається доречним.

Мета вправи «Я себе відчуваю...» – дати клієнту уявлення про те, як він бачить своє фізичне та емоційне існування. Завдання звучить так: «Заплющіть очі та прислухайтеся до свого дихання і свого тіла. Використо-

вуючи інструменти малювання, намалюйте і розфарбуйте свої фізичні відчуття, щоб створити емоційний та фізичний автопортрет».

Арттерапевтична вправа «Квітка» стане в пригоді під час подолання стресу і одночасно може допомогти клієнту тренувати уяву. Заплющивши очі, людина має подумати про квітку, яку вона любить або хотіла б побачити. Потрібно подумати про свою квітку з точки зору візуального образу, запаху й дотику, а потім намалювати те, що клієнт зміг уявити.

На допомогу у знятті стресу і одночасного розвитку уяви та дрібної моторики рук також використовується вправа «Уявна планета». Від арттерапевта клієнт отримує завдання: «Заплющивши очі, намалюйте планету, яка, на вашу думку, перебуватиме в космосі, включно з деталями поверхні, яку бачите подумки».

Вправа з малювання зентангл дає можливість клієнту розслабитися та зменшити стрес. Зентангл – це незаплановане абстрактне мистецтво, створене за допомогою різноманітних візерунків і символів, які часто виникають шляхом малювання меж, з'єднання крапок лініями і затінення відкритих зон, зазвичай виконаних у чорно-білому кольорі.

Допомогти людині розслабити розум і тіло та зменшити втому може створення символу мандали. Такі геометричні символи можна намалювати фарбами, кольоровими олівцями, восковими олівцями лініями на папері з центральної точки, традиційним піском або ароматичними спеціями. Використовуючи лінії, форми та кольори, можна створювати зображення, які виражають почуття. Аналіз того, чому використовуються саме ці лінії, форми та кольори під час створення артроботи, допомагає особистості усвідомити та прийняти свої почуття [1; 2; 3; 4].

Створювати малюнки можна використовуючи лише лінії. Таку просту форму артроботи бажано здійснювати для вираження емоцій, які особа відчуває. Це терапевтичне заняття дасть візуальне уявлення про почуття та емоційний стан людини.

Висновки. Підбиваючи підсумки, зазначимо, що арттерапія є напрямом роботи психолога, що використовує творчі матеріали для допомоги клієнтам різного віку у дослідженні їхніх думок і почуттів. Арттерапія дає змогу людям усвідомити те, що з ними відбувається, а також знизити стрес і тривогу, долаючи труднощі, сприяє самопізнанню, емоційному зціленню та особистісному зростанню. Доведено, що арттерапія, надаючи особам безпечне місце для вираження своїх негативних почуттів та емоцій, покращує їх психічне, емоційне та фізичне здоров'я.

Арттерапія виходить за рамки розфарбовування та ліплення глиною або пластиліном, охоплюючи різнопланові види занять з використанням безлічі матеріалів. Артзаняття можуть відбуватися на індивідуальних сеансах терапії або проходити у групі, даючи клієнтам можливість практикувати також свої навички соціального спілкування. Вагомим аспектом є й те, що арттерапевтичні вправи можуть використовуватись за потреби людиною і самостійно у повсякденному житті з приділенням уваги виконанню основних правил роботи.

Література:

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арттерапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с.
3. Курганська Т. Арттерапія для дітей. 88 технік для роботи з найпопулярнішими запитами. Київ: IgMa, 2023. 296 с.
4. Махній М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми. Чернівці: Десна Поліграф, 2022. 216 с.
5. Назаревич В. АРТ: посібник із саморегуляції засобами мистецтва. Київ: ПРИНТХАУЗ, 2020. 180 с.
6. Тараріна О. Глибинна арттерапія: практики трансформацій. Київ: Астамір-В, 2024. 240 с.
7. Тараріна О. Практикум з арттерапії. Скриня майстра. Київ: Астамір-В, 2022. 224 с.
8. Харченко І. Методика Мандала в корекційно-розвитковій роботі з дітьми та підлітками. Київ: Мандрівець, 2019. 40 с.
9. American Art Therapy Association. What is art therapy? 2013. URL: <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>.
10. "Art Therapy Exercises to Try at Home". PsychCentral, Medically Reviewed by Scientific Advisory Board. August. 2011. URL: <https://psychcentral.com/blog/art-therapy-exercises-to-try-at-home#1>.
11. "Art Therapy Techniques". All Psychology Careers. 2021. URL: <https://www.allpsychologycareers.com/therapy/art-therapy-techniques>.
12. 15 Art Therapy Activities, Exercises & Ideas for Children and Adults. URL: <https://positivepsychology.com/art-therapy>.
13. Frank P. 10 Easy art therapy techniques to help you destress. Huffington Post. 2014. URL: https://www.huffingtonpost.com/2014/11/07/art-therapy-techniques_n_6103092.html.
14. Potash J.S., Chan F., Ho A.H.Y., Wang X.L., Cheng C. A model for art therapy-based supervision for end-of-life care workers in Hong Kong. *Death Studies*. 2015. № 39. P. 44–51.

References:

1. Kalka N., Kovalchuk Z. (2020). *Praktykum z art-terapii: navch.-metod. posibnyk* [Workshop on art therapy: a training and methodological manual]. P. 1. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 232 p. [in Ukrainian].
2. Kalka N., Kovalchuk Z., Odintsova G. (2021). *Praktykum z art-terapii: navchalno-metodychnyi posibnyk* [Workshop on art therapy: a teaching and methodological manual]. P. 2. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 148 p. [in Ukrainian].
3. Kurganska T. (2023). *Artterapiia dlia ditei. 88 tekhnik dlia roboty z naipopuliarnishymy zapytamy* [Art therapy for children. 88 techniques for working with the most popular requests]. Kyiv: IgMa, 296 p. [in Ukrainian].
4. Makhnii M. (2022). *Psykhologichni hrafichno-maliunkovi metodyky u diahnostychno-korektsiinii roboti z ditmy* [Psychological graphic and drawing techniques in diagnostic and correctional work with children]. Chernihiv: Desna Polygraph, 216 p. [in Ukrainian].
5. Nazarevych V. (2020). *Ya ART: posibnyk iz samorehuliatcii zasobamy mystetstva* [I am ART: a guide to self-regulation through art]. Kyiv: PRINTHOUSE, 180 p. [in Ukrainian].
6. Tararina O. (2024). *Hlybynna art-terapiia: praktyky transformatsii* [Deep Art Therapy: Practices of Transformation]. Kyiv: Astamir-B, 240 p. [in Ukrainian].
7. Tararina O. (2022). *Praktykum z art-terapii. Skrynja maistra* [Workshop on art therapy. The master's chest]. Kyiv: Astamir-B, 224 p. [in Ukrainian].
8. Kharchenko I. (2019). *Metodyka Mandala v korektsiino-rozvytkovii roboti z ditmy ta pidlitkamy* [Mandala Methodology in Correctional and Developmental Work with Children and Adolescents]. Kyiv: Mandrivets, 40 p. [in Ukrainian].
9. American Art Therapy Association. (2013). What is art therapy? Retrieved from <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf> [in English].
10. "Art Therapy Exercises to Try at Home" PsychCentral, Medically Reviewed by Scientific Advisory Board, August (2011) <https://psychcentral.com/blog/art-therapy-exercises-to-try-at-home#1> [in English].
11. "Art Therapy Techniques" All Psychology Careers, (2021) <https://www.allpsychologycareers.com/therapy/art-therapy-techniques> [in English].
12. 15 Art Therapy Activities, Exercises & Ideas for Children and Adults <https://positivepsychology.com/art-therapy> [in English].
13. Frank P. (2014). 10 Easy art therapy techniques to help you destress. Huffington Post. https://www.huffingtonpost.com/2014/11/07/art-therapy-techniques_n_6103092.html [in English].
14. Potash, J.S., Chan, F., Ho, A.H.Y., Wang, X.L., & Cheng, C. (2015). A model for art therapy-based supervision for end-of-life care workers in Hong Kong. *Death Studies*, 39, P. 44–51 [in English].

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ТА ТРУДНОЩІ АДАПТАЦІЇ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Перепелиця Анна Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології і педагогіки

Національного університету фізичного виховання і спорту України

ORCID ID: 0000-0002-4164-1600

Scopus Author ID: 57226062290

Опанасюк Олена Юрївна,

магістр психології

ORCID ID: 0009-0004-8783-6288

Статтю присвячено проблемі психологічних змін у людей, які були змушені через воєнні дії в Україні покинути домівки і змінити місце проживання. Виділено і обґрунтовано необхідність проведення дослідження проблеми психотравм та особливостей адаптації переселенців. Наведено результати емпіричного дослідження рівня впливу тяжкості травматичної події та стану адаптації у сферах життєдіяльності на внутрішньо переміщених осіб різного віку та статі.

Сьогоднішня соціально-політична ситуація в нашій державі поставила перед її громадянами нові виклики: збереження психологічного здоров'я в умовах нестабільності та суспільних криз. Особливо гостро наслідки нестабільності відчували внутрішньо переміщені особи – люди, які змушені були залишити своє минуле життя та будувати майбутнє в нових умовах. Все це негативно вплинуло на їх емоційно-психічну сферу, що може призвести до психологічних травм. Загальної типології психотравми у науці поки що не існує. З аналізу літератури можна зробити лише загальні уявлення, а саме: травма негативно впливає на особистість, порушує її стосунки з оточуючими, призводить до труднощів у особистому житті, асоціальної та девіантної поведінки. Неадекватне переживання психотравми призводить до глибоких порушень у особистісній сфері людини.

З проблемою психологічної травми тісно пов'язана проблема адаптації, яка зумовлює відновлення особистості після травматичних подій та повернення її функціонування у нормальне життя та життєдіяльність, а також специфічні аспекти, що охоплюють досвід переселення, труднощі в адаптації, травматизацію психіки та особистісної сфери.

Нові труднощі постали і перед фахівцями, які були не підготовлені до роботи із соціально-психологічними проблемами внутрішньо переміщених осіб у зв'язку з відсутністю теоретичних і практичних досліджень з питань впливу надсильних змін життя та наслідків переїзду, що призвело до пошуків нових ефективних (або адаптування наявних) методів та напрямів роботи з переселенцями практичних психологів, психологів-консультантів, психотерапевтів, травмотерапевтів та інших спеціалістів у галузі психології.

Аналіз теоретико-методологічних джерел із досліджуваної проблеми виявив відсутність єдиної визнаної концепції психологічного супроводу внутрішньо переміщеної особи і необхідності з'ясування рівня задоволеності у неї першочергових потреб на етапі підготовки до надання психологічної допомоги, що стало метою цього дослідження.

Ключові слова: життєстійкість, внутрішньо переміщена особа, нестабільність, психологічна травма, кризова ситуація, адаптація.

Perepelytsia Anna, Opanasiuk Olena. Psychological injuries and difficulties of adaptation as social and psychological problems of internally displaced persons

The article is devoted to the problem of psychological changes in people who were forced to leave their homes and change their place of residence due to military action in Ukraine. The need for a study of the problem of psychological injury and the characteristics of relocatee adaptation is highlighted and justified. The empirical study results of the action level of the traumatic event severity and the adaptation state in the life spheres on internally displaced persons of different ages and genders are presented.

Current social and political situation in our country has posed new challenges for its citizens to maintain psychological health in conditions of instability and social crises. Internally displaced persons have felt the effects of instability particularly acutely. These people had to leave their past life and build a future in new terms. It has affected their emotional and mental sphere in a negative way, which can lead to psychological injuries. There is no general typology of psychological injury in science yet. General representations can only be made from the analysis of the literature, namely, that injury negatively affects the individual, disrupts her relationships with others, leads to difficulties in her personal life, antisocial and deviant behavior. Inappropriate experience of psychological injury leads to deep disruptions in a personal realm of life.

The problem of psychological injury is closely related to the problem of adaptation, which determines the recovery of the personality after traumatic events and the return of its functioning to normal life and activity. It is also associated with specific aspects, including the experience of relocation, difficulties in adaptation, traumatization of the mentality and personal sphere.

New difficulties appeared in specialists who were not prepared to work with social and psychological problems of internally displaced persons due to the lack of theoretical and practical research on the impact of violent life changes and the consequences of relocation. All this led to the search for new effective or adaptation of existing methods and focuses area with relocatees by practical psychologists, counseling psychologists, psychotherapists, therapists who deal with psychological injury and other specialists in psychology.

The analysis of theoretical and methodological sources on the researched problem revealed without only recognized concept of psychological support for internally displaced persons and the need to find out the level of their primary needs satisfaction at the preparation stage of psychological aid, which became the study purpose.

Key words: vitality, internally displaced person, instability, psychological injury, crisis situation, adaptation.

Вступ. Психотравми та соціально-психологічна дезадаптація є тими проблемами, з якими зіштовхуються внутрішньо переміщені особи. Психологічна травма визначається як деструктивний емоційний стан, який переживає особистість у результаті прориву її захисного психофізіологічного бар'єру.

Історія категорії «травма» виходить із праць Ж. Шарко, Ж. Брейєра та З. Фрейда [2]. За З. Фрейдом [3] травма визначається як глибинно вкорінений у несвідомості афект, який патогенно впливає на психіку особистості та спричинює невротичні розлади, а джерело травми фокусується не у зовнішній ситуації, а у самій психіці особистості. До теорії травми З. Фрейда належать вісім основних положень. Враховуючи особливості психотравми у переселенців, можемо виділити основні: психотравми є доволі важливими в етіології неврозів; переживання має травматичний характер в результаті дії кількісного фактору; негативні наслідки психотравми характеризуються захисними реакціями у формі фобій та уникнень [2].

Загалом сьогодні проблема травми є об'єктом вивчення багатьох дослідників, і більшість, наприклад Г. Абаніна, вказує на те, що небезпека психотравм полягає в тому, що вони часто залишають болісні спогади, які в подальшому здатні переслідувати особистість у формі нав'язливих спогадів, кошмарних снів, дисоціативних реакцій тощо [1]. У сучасних дослідженнях психологічна травма характеризується як стан сильного страху, який переживає особистість під час зіткнення з раптовою ситуацією, яка потенційно загрожує її життю [4].

Соціальна ситуація внутрішньо переміщених осіб призводить до того, що вони переживають психологічну травму та труднощі у соціально-психологічній адаптації, яка характеризується пристосуванням особистості до нових соціальних груп, видів діяльності. Більш того, соціально-психологічна адаптація є основним механізмом соціалізації особистості, що визначає її зрілість, сприяє її залученості до відповідного середовища, соціальної групи скрізь призму набуття певного статусу та місця у структурі соціуму.

Дослідник Н. Свірідов визначає соціально-психологічну адаптацію як процес активного засвоєння особистістю умов нового для неї соціального середовища. А результатом успішної адаптації є формування такої властивості, як адаптованість.

З аналізу теоретичної літератури виникає гостра необхідність вивчити проблему психотравм та особливостей адаптації внутрішньо переміщених осіб практичними методами.

Матеріали та методи. Задля реалізації завдань дослідження було використано комплекс наукових теоретичних та емпіричних методів. До емпіричних методів увійшли «Шкала оцінки тяжкості впливу трав-

матичної події IES-R» М. Горовіца та опитувальник визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка.

У дослідженні взяли участь 50 осіб, які мають статус внутрішньо переміщених. Серед досліджуваних: 16% віком до 30 років, 32% віком від 30 до 40 років, 32% віком від 40 до 50 років, 20% – старше 50 років.

Серед опитуваних було 36 осіб жіночої статі (72%) та 14 осіб (28%) чоловічої статі з різним віковим цензом.

Результати дослідження. Першою методикою була використана «Шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца, яка призначена для дослідження рівня впливу тяжкості травматичної події на особистість. Методика включає 22 твердження, які необхідно було оцінити за шкалою від 0 до 5. Отримані дані аналізу за шкалою надали такі результати.

За показником вторгнення, що дозволяє визначити нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, 8% опитуваних мають низький рівень, 92% – середній та 0% – високий рівень.

За показником уникнення, що дозволяє дослідити у особистості симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані з можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, 0% мають низький рівень, 84% – середній рівень, 16% – високий рівень.

За показником фізіологічної збудливості, що дозволяє дослідити у особистості роздратованість, злість, гіпертрофовану реакцію переляку на можливу травматичну подію, труднощі з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння, 24% опитуваних мають низький рівень, 76% – середній рівень і 0% – високий рівень.

За інтегральним показником, який характеризується оцінкою впливу травматичної події на особистість та дозволяє визначити несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають у результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, 54% опитуваних мають низький рівень, 46% – середній рівень і 0% – високий рівень.

Отже, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість, було з'ясовано, що більшість опитуваних має нічні жахи, нав'язливі почуття, образи та думки, які пов'язані з травматичною подією, однак вони перебувають у межах оптимального прояву. У опитуваних присутні симптоми уникнення думок про травматичні події, які включають пом'якшення або уникнення переживань, що пов'язані з можливим впливом травматичної події, зниження реактивності, однак вони не яскраво проявляються у повсякденному житті. Також у опитуваних спостерігається фізіологічна збудливість, яка виявляється у певній роздратованості,

злості, гіпертрофованій реакції переляку на можливу травматичну подію, вони мають певні труднощі з концентрацією уваги, психофізіологічне збудження, яке виникає в результаті згадування про травматичну подію, безсоння. Однак несприятливі емоційні і особистісні властивості, що виникають в результаті суб'єктивного сприйняття загрози травматичної події, виявляються на низькому та середньому рівнях.

Задля визначення усереднених тенденцій за «Шкалою оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца були отримані дані, які свідчать про те, що середні показники за параметром вторгнення складають 14,38, за параметром уникнення – 16,66, за параметром фізіологічної збудливості – 12,56, а за показником впливу тяжкості події на особистість – 43,6, що відповідає середнім рівням прояву.

Отже, аналізуючи особливості тяжкості впливу травматичної події на особистість за середніми показниками, було з'ясовано, що вони збігаються з результатами частотного аналізу та дозволяють оцінити вплив травматичності ситуації, яка сталася з опитуваними, як низько-середній.

В ході дослідження було відзначено наявність відмінностей серед жінок та чоловіків, тому в результаті t-критерію Стюдента для незалежних вибірок за «Шкалою оцінки тяжкості впливу травматичної події IES-R» М. Горовіца отримані дані свідчать про те, що у чоловіків показники вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та впливу травматичності події є дещо вищими, ніж у жінок. Однак ці відмінності не є статистично достовірними, що свідчить про їх незначущість.

Отже, можна говорити, що вплив тяжкості травматичної ситуації не залежить від статевого фактора.

Другою методикою було використано опитувальник визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка, призначений для дослідження стану адаптації у сферах життєдіяльності особистості.

Опитувальник складається з 30 пунктів, кожен з яких має чотири варіанти відповідей, з яких опитуваний повинен вибрати один. Обробка результатів відбувалася відповідно до ключа та надавала можливість оцінити шкали.

За показником задоволення собою та власним психічним станом 38% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 38% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 20% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 0% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 4% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення ситуацією та її динамікою 48% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 44% опитуваних успішно

адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 4% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 4% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення сферою міжособистісних стосунків 58% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 38% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 0% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 4% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення власним функціональним станом 62% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 34% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 10% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 4% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

За показником задоволення своєю життєдіяльністю 58% опитуваних ігнорують труднощі та проблеми, пов'язані з цією сферою, 32% опитуваних успішно адаптуються, у них відсутні серйозні труднощі та проблеми або вони їх успішно вирішують, у 10% опитуваних спостерігається рівень оптимального напруження, який не спричиняє загрози благополуччю особистості, у 0% опитуваних спостерігається субекстремальне напруження, що спричиняє невдоволення власним життям та викликає психофізіологічне виснаження, у 0% опитуваних спостерігається тяжка скрутна життєва ситуація, у 0% опитуваних – життєва криза, що може спричинити самогубство.

Отже, аналізуючи особливості адаптації опитуваних за сферами їх життєдіяльності, ми з'ясували, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблем, пов'язаних з цією сферою, та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблем, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життє-

діяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму.

Задля визначення усереднених тенденцій за опитувальником визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка були отримані дані, які свідчать про те, що середній показник за сферою задоволення собою та власним психічним станом становить 5,06, що відповідає критерію успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблем, їх успішного вирішення. За сферою задоволення ситуацією та її динамікою середній показник становить 3,72, за сферою задоволення міжособистісних стосунків – 3,42, за сферою задоволення власним функціональним станом – 3,28, а за сферою задоволення своєю життєдіяльністю – 3,42, що відповідає критерію ігнорування труднощів та прояву інфантилізму.

Описуючи середні показники за адаптацією опитуваних у їх сферах життя та діяльності, ми визначили, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважає тенденція до успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблеми, їх успішного вирішення, а за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму, що підтверджує результати частотного аналізу.

В ході дослідження було відзначено наявність відмінностей серед жінок та чоловіків, тому в результаті t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок за опитувальником визначення стану адаптації «ОСАДА» С. Яковенка були отримані такі дані.

Аналізуючи особливості адаптації за сферами життєдіяльності чоловіків та жінок, визначили, що за сфе-

рами задоволення собою та власним психічним станом, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю чоловіки мають вищі показники, ніж жінки. а за сферами задоволення ситуацією та її динамікою та задоволення сферою міжособистісних стосунків жінки мають вищі показники, ніж чоловіки. Однак статистично значущі відмінності вказують лише на одну достовірну відмінність: жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі, пов'язані із задоволеністю життєвою ситуацією, яка викликає труднощі, та її динамікою, тоді як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм.

Висновки. Результати дослідження дали нам змогу дійти таких висновків: опитувані мають середні показники за критеріями вторгнення, уникнення, фізіологічної збудливості та низькі показники за критерієм впливу тяжкості травматичної події.

Аналізуючи особливості адаптації опитуваних за сферами їх життєдіяльності, ми виявили, що за сферою задоволення собою та власним психічним станом переважають тенденції до ігнорування труднощів та проблем, пов'язаних з цією сферою, та успішної адаптації з відсутністю серйозних труднощів та проблем, їх успішного вирішення. А за сферами задоволення ситуацією та її динамікою, задоволення міжособистісними стосунками, задоволення власним функціональним станом та задоволення своєю життєдіяльністю спостерігається тенденція, яка визначається ігноруванням труднощів та проявом інфантилізму. Також було визначено, що жінки є більш успішно адаптованими та більш успішно вирішують труднощі, пов'язані із задоволеністю життєвою ситуацією, яка викликає труднощі, та її динамікою, тоді як чоловіки схильні ігнорувати труднощі у цій сфері або проявляти інфантилізм.

Література:

1. Абаніна Г. Стратегії опанування психотравматичного досвіду в контексті нарративного підходу. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2017. № 27. С. 140–144.
2. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
3. Breuer J., Freud S. Studies on Hysteria. Hachette UK, 2009. 152 p.
4. Zetl L., Josephs E. Self-Regulation Therapy. Vancouver: Canadian Foundation for trauma Research and Education, 2001. 258 p.

References:

1. Abanina, H. (2017). Stratehii opanuvannya psykhotravmatychnoho dosvidu v konteksti naratyvnoho pidkhodu [Strategies for coping with psychotraumatic experiences in the context of a narrative approach]. *Pravnychy visnyk Universytetu "KROK"*. 27: 140–144. [in Ukrainian]
2. Turynina, O. (2017). Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. [Psychology of traumatic situations: training. manual for students' higher educational institutions]. Kyiv: DP "Vyd. dim «Personal". 160 s. [in Ukrainian]
3. Breuer, J., Freud, S. (2009). Studies on Hysteria. Hachette UK. 152 p.
4. Zetl, L., Josephs, E. (2001). Self-Regulation Therapy. Vancouver: Canadian Foundation for trauma Research and Education. 258 p.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ТА ТИПОЛОГІЯ ТВОРЧОГО Я КЕРІВНИКА ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕКТИВУ

Сафін Олександр Джамільович,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини,

ORCID ID: 0000-0001-5745-8635

Researcher ID: W-2590-2018

Scopus Author ID: 57226642112

Тептюк Юлія Олександрівна,

кандидат психологічних наук,
викладач кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ORCID ID: 0000-0002-2918-112X

У статті зазначено, що аналіз психологічних аспектів творчого Я є особливо важливим з огляду на ту роль, яку відіграють керівники педагогічних колективів у сучасних умовах модернізації системи національної освіти. Між тим стосовно сучасних процесів модернізації системи національної освіти тема творчого Я керівника педагогічного колективу, її психологічний аспект розкриваються недостатньо. Автори розуміють творчість як джерело руху, що веде до розвитку особистості. Теоретично обґрунтовано психологічну структуру творчого Я, що являє собою багатокомпонентне, багаторівневе утворення, яке актуалізує особистісні ресурси та можливості у розмаїтті індивідуальних особливостей особистості керівника педагогічного колективу. Творче Я як система характеризується внутрішньоконпонентними та міжкомпонентними зв'язками різного ступеня значущості між діяльним, когнітивним, мотиваційним та емоційним компонентами. Визначено змістові характеристики показників. Якісна зміна їхнього змістового складу на різних етапах розвитку забезпечує вищий рівень функціонування творчого Я.

Результати теоретико-методологічного аналізу стану дослідженості проблеми дозволяють визначити у професійній діяльності керівника педагогічного колективу функції його творчого Я: адаптивну (дає змогу прийняти відповідний тип професійної поведінки та соціальну роль залежно від вимог оточуючого соціуму, подолати труднощі і суперечності у досягненні професійної мети, мобілізувавши особистісні ресурси); перетворювальну (здійснює пошук нових індивідуальних способів та стратегій у професійній творчості на основі соціальних та культурних особливостей); перетворювальну (здійснює пошук нових індивідуальних способів та стратегій у професійній творчості на основі соціумів).

Ключові слова: творче Я, керівники педагогічних колективів, особистість, особистісні ресурси, професійна творчість, професійна діяльність керівника.

Safin Oleksandr, Teptiuk Yuliia. Psychological structure and typology of the creative self of the teacher's team leader

The article notes that the analysis of the psychological aspects of the creative self is especially important in view of the role played by the heads of teaching staff in the modern conditions of modernization of the national education system. Meanwhile, in relation to the current processes of modernization of the national education system, the topic of the creative self of the teacher's team leader and its psychological aspect are not sufficiently covered. The authors understand creativity as a source of movement that leads to personal development. The psychological structure of the creative self is theoretically substantiated, which is a multicomponent, multilevel formation that actualizes personal resources and capabilities in the diversity of individual characteristics of the teacher's personality. The creative self as a system is characterized by intra- and inter-component connections of varying degrees of significance between the activity, cognitive, motivational and emotional components. The content characteristics of indicators are defined. A qualitative change in their content at different stages of development provides a higher level of functioning of the creative self.

The results of the theoretical and methodological analysis of the state of research of the problem allow to define the functions of the creative self in the professional activity of the head of the teaching staff: adaptive (allows to adopt an appropriate type of professional behavior and social role depending on the requirements of the surrounding society, to overcome difficulties and contradictions in achieving the professional goal by mobilizing personal resources); transformative (searches for new individual ways and strategies in professional creativity based on social and cultural characteristics).

Key words: creative self, heads of pedagogical teams, personality, personal resources, professional creativity, professional activity of a head.

Вступ. Модернізація системи освіти в Україні зумовлена її цілями та напрямками як пріоритетного національного проєкту. Реалізація цього проєкту потребує створення умов, що забезпечують розкриття творчих резервів суб'єктів освітнього процесу; саморозвиток

керівників різних рівнів системи освіти, здатних креативно діяти в новій соціокультурній ситуації; широке впровадження науково-практичних розробок щодо інтенсифікації процесів управління педагогічними колективами. Інноваційні зміни у професійній діяль-

ності керівників педагогічних колективів актуалізують використання їхньої ініціативи та ресурсів творчого Я. Аналіз психологічних аспектів творчого Я є особливо важливим з огляду на ту роль, яку відіграють керівники педагогічних колективів у сучасних умовах модернізації системи національної освіти. Вивченню творчості та творчої особистості приділяється достатня увага у філософії, психології, культурології, соціології, педагогіці. Однак стосовно сучасних процесів модернізації системи національної освіти тема творчого Я керівника педагогічного колективу, її психологічний аспект розкриваються недостатньо.

Матеріали та методи. Застосовано методи теоретичного аналізу джерел, контент-аналізу.

Результати. Методологічні та теоретичні підходи до вивчення творчості базуються на аналізі наявних багатоаспектних фундаментальних досліджень у сучасній науці, формуються за допомогою аналізу наявних теорій і концепцій, теоретичних і емпіричних знань, а також визначаються (у змістовному аспекті) науковим напрямом (концепції творчості у філософії (М. Гайдеггер, М. Шелер та ін.), психології (А. Адлер, Р. Ассаджолі, Дж. Гілфорд, Я. Морено, К. Роджерс), концептуальні положення щодо феномена Я-концепції особистості (Р. Бернс та ін.), наукові уявлення про вищу творчу сутність Я (А. Маслоу та ін.)).

Дослідження інтерпретацій творчості у різних наукових школах свідчить про те, що сучасній науці не вдалося звести воедино її численні характеристики. На підставі проведеного контент-аналізу різних точок зору вчених ми розуміємо творчість як джерело руху, що веде до розвитку особистості. Сутність творчості можливо проаналізувати через творчий суб'єкт, де творець – головна сутність творчого процесу; предмет, де головним є творчий результат; відносини: суб'єкт – предмет, при цьому характеризується творчий процес; суб'єкт – середовище (розглядає феномен «творця»); предмет – середовище, де провідними є творчі здобутки; суб'єкт – предмет – середовище, де визначається соціальний феномен творчості; історичний розвиток: у парадигмі діяльності – через потребу (обов'язок творця), умови (творча ситуація), спосіб (спосіб творчості).

Наукові погляди на досліджувану проблему дають змогу розглядати творчість як доцільну, цілеспрямовану теоретичну і практичну діяльність, процес, продукт, універсальний механізм і джерело розвитку творчого потенціалу особистості, залежний від її індивідуальних здібностей і психологічних характеристик [1; 4; 7]. Творчість як діяльність може бути розглянута з точки зору основних підходів до її трактування: особистісного (з боку її неповторності та індивідуальності, як спосіб самоздійснення особистості); процесуального (виокремленням у діяльності творчого компонента) і продуктивного (за результатами діяльності) [4].

Розмаїття точок зору визначила різні підходи: до визначення змісту поняття «творчість»; до її вивчення (онтологічного акту, процесу пізнання і перетворення дійсності, світогляду і системи цінностей, художнього і релігійного досвіду життя особистості у культурі);

до співвідношення репродуктивного і продуктивного у мисленні та діяльності; до співвідношення індивідуального, групового і колективного у творчій діяльності; до закономірностей одержання нового знання; до виявлення конкретних особистісних властивостей суб'єкта, що впливає на його творчий потенціал, а саме на його здатність до творчості. Зазначена детермінація зумовлює перетворення проблеми пізнання творчості з психологічної на комплексну: будучи за своєю природою системним об'єктом, творчість адекватно досягнута лише у міждисциплінарному дослідженні.

Семантичний простір досліджень, теоретичні та емпіричні дані, наявні у сучасній науці, дають змогу визначити науковий контекст, передумови виникнення проблеми творчого Я та еволюцію цього поняття у психології. Аналіз психологічних досліджень свідчить про те, що Я структурно і процесуально пов'язане із самосвідомістю. В основу визначення сутнісних ознак творчого Я покладено психологічні дослідження Я-концепції особистості як структурованої та ієрархічної системи.

В українській психології творче Я розглядається як вище Я, де зосереджено особистісні ресурси та можливості, що об'єктивовані у суб'єктивно значущих ситуаціях; запас життєвої енергії, що розряджається у спонтанній активності, інтересі, різноманітних «імпульсах», прагненні реалізації здібностей; суб'єктивне ядро, яке містить систему субстанціальних (самопричинних та самодіяльних) інтуїцій, які визначають психологічну можливість розвитку особистості; духовний шар свідомості, основу якого становить духовність особистості, а не її самосвідомість [6]. Творче Я являє собою засіб самопізнання та емоційно-чуттєве ставлення особистості, конструктивний шлях до зняття суперечностей цінностями особистості, що самоактуалізується, прагненням до самовдосконалення.

У зарубіжній психології творче Я розкривається через вивчення самості (В. Джемс), втілення непередбачуваної креативності як здатності до цілеспрямованої та усвідомленої роботи з розширення простору для творчості й нескінченної самозмінності (Ч. Кулі та Дж. Мід); інтуїтивні стани, несвідомі структури особистості (З. Фройд); концепцію креативного Я (А. Адлер); діалектично пов'язане ціле специфічних співвідношень природних, вікових та особистісних особливостей (К. Юнг); неповноту гештальта, що змушує особистість стати творчою, знаходячи засоби та шляхи відновлення (М. Вертгеймер, К. Дункер, В. Келлер, Ф. Перлз та ін.); послідовність стадій когнітивної репрезентації особистості та навколишнього світу (Р. Солсо, Дж. Келлі та ін.); імпульс, що виражає потребу у самоактуалізації та прагнення до повної і вільної реалізації власних задатків і особистісних можливостей (Р. Бернс, М. Боуен, Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл та ін.); природний, спонтанний феномен, у якому зосереджене джерело творчості (Р. Мей, К. Ясперс та ін.).

Розмаїття психологічних досліджень творчого Я призводить до різночитання визначення його сутності, категоріальної приналежності, понятійної нео-

днорідності залежно від особливостей процесу структуривання та інтерпретації змісту цього поняття. Процес розвитку творчого Я особистості здійснюється безперервно. Я стає тим, яким воно є, лише в процесі розвитку (С. К'єркегор). Крім детермінізму, іманентного людському життю, у цьому процесі, безумовно, присутній елемент самоконтролю, самоформування. Це стає очевидним, коли ми просуваємося у власному розвитку, усвідомлюємо усі свої фантазії, пов'язані з власним майбутнім (Р. Мей). Творче Я виступає як психологічне джерело творчої енергії, об'єкт самопізнання, форма існування суб'єктивності індивіда, полімодальна структура, сполучна ланка особистості, проявляється у діяльності та поведінці. Значущу роль у розвитку творчого Я відіграє психологічний феномен, який образно названо «зустріч із собою» – усвідомлені прориви у повсякденну свідомість і світовідчуття, які дають передбачення істинних можливостей, а інколи й передбачення загального напрямку майбутньої творчості. Внутрішній світ особистості визначає зміст творчого Я і виражається в оцінці того, що відбувається навколо неї, формуванні думки щодо того чи іншого факту, зміні життєвих орієнтирів, визначенні мети на близьке й більш далеке майбутнє. Визначення структурного змісту творчого Я на основі наукових положень В. Моляка розуміється як складне системне, багатоозначове утворення, яке містить компоненти або підсистеми, що передбачає врахування якомога повнішого набору ознак і характеристик, які становлять їхню внутрішню природу.

Професійна діяльність керівника педагогічного колективу виступає як сфера розвитку творчого Я, якщо вона усвідомлено спрямована на пошук самостійного та оригінального способу управління учасниками освітнього простору та в ній оптимально поєднуються традиції та інновації, нормативне і творче, перетворюючи його суб'єктивний досвід та особистісні ресурси.

В основу визначення поняття творче Я покладено філософське трактування поняття «сутність», яке розкриває внутрішній зміст предмета і зовнішні форми його прояву. Аналіз інваріантних характеристик базових понять у їхньому міжпредметному тлумаченні та визначення процесу розвитку творчого Я як кількісно-якісної конструктивної зміни, пов'язаної з перетворенням структури, дає змогу надати сутнісну характеристику цьому феномену [6]. Компоненти та показники становлять психологічну структуру цього творчого Я. Якщо умови професійної діяльності керівника педагогічного колективу змінюються, то розвиток складників його творчого Я може бути забезпечено завдяки таким психологічним механізмам, як рефлексія (усвідомлений аналіз результатів, здійснення необхідної корекції); пошукова активність (психоенергетичне джерело); відкритість до усього нового (вибіркове ставлення до минулого досвіду); діалогова взаємодія (встановлення емоційно позитивного взаємовпливу між колегами); емоційна ідентифікація («інтерперсональне ототожнення»); цілепокладання (досягнення мети, що є основою професійної діяльності керівника педагогічного колективу).

Результати теоретико-методологічного аналізу стану дослідження проблеми дають змогу визначити у професійній діяльності керівника педагогічного колективу функції його творчого Я: адаптивну (дає можливість прийняти відповідний тип професійної поведінки та соціальну роль залежно від вимог оточуючого соціуму, подолати труднощі і суперечності у досягненні професійної мети, мобілізувавши особистісні ресурси); перетворювальну (здійснює пошук нових індивідуальних способів та стратегій у професійній творчості на основі соціальних та культурних особливостей); перетворювальну (здійснює пошук нових індивідуальних способів та стратегій у професійній творчості на основі соціумів).

Розглянемо критерії та показники розвитку творчого Я керівника педагогічного колективу. Показники активно-діяльнісного критерію дозволяють керівникові реалізувати себе в оточуючому соціумі, визначаються репертуаром вмінь і навичок, досягнень і мірою їхнього представлення у професійній діяльності та спілкуванні. Особливим показником цього критерію є компетентність, що забезпечує керівнику впевненість і відчуття власної успішності.

Показники когнітивно-креативного критерію визначають орієнтацію на інноваційні перетворення, відкритість до засвоєння нового досвіду, здатність до проєктування. Особливим показником цього критерію є креативність – здатність до нестандартних, раніше не наявних дій у професійному середовищі через продукування ідей, прийняття нестандартних рішень, розумний посадовий ризик.

До показників мотиваційно-потребнісного критерію належать пізнавальні потреби та інтереси, допитливість розуму і бажання творити, насолоджуючись цим процесом. Особливим показником цього критерію як джерела розвитку творчого Я є спонтанність – вираження природних почуттів і вчинків, що дає змогу керівнику педагогічного колективу звільнитися від стереотипів.

Показники емоційно-вольового критерію містять суб'єктивно забарвлені реакції та ставлення до навколишньої дійсності. Особливим показником цього критерію є емоційна стійкість, що забезпечує здатність досягати поставлених цілей у професійних ситуаціях. Виокремлені критерії та показники дають змогу диференціювати такі рівні розвитку творчого Я: задовільний, середній, високий.

Висновки. Творче Я як системне особистісне утворення вивчено на основі методологічних принципів і підходів, психологічних методів і конкретних методик. Теоретично обґрунтовано психологічну структуру творчого Я, що являє собою багатокомпонентне, багаторівневе утворення, яке актуалізує особистісні ресурси та можливості у розмаїтті індивідуальних особливостей особистості керівника педагогічного колективу. Творче Я як система характеризується внутрішньоконпонентними та міжконпонентними зв'язками різного ступеня значущості між діяльнісним, когнітивним, мотиваційним та емоційним компонентами. Визначено змістові

характеристики показників. Якісна зміна їхнього змістовного складу на різних етапах розвитку забезпечує вищий рівень функціонування творчого Я.

Перспективи подальшого дослідження проблеми пов'язані з осмисленням концептуальних положень та емпіричних фактів, спрямованих на розроблення системної теорії творчого Я особистості. Важливими

напрямами роботи є створення та апробація додаткових методик оцінювання змістових характеристик та індивідуальних структурних організацій творчого Я, аналіз їхнього впливу на особистісно-професійний розвиток керівника педагогічного колективу, а також вивчення динаміки розвитку творчого Я як системного утворення на усіх етапах онтогенезу.

Література:

1. Іванченко А. Психологія креативності особистості: теоретико-методологічний та прикладний аспекти: дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2017. 440 с.
2. Клименко В. Психологія творчості: навчальний посібник для вищих навчальних закладів. Київ: Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»; Центр навчальної літератури, 2006. 480 с.
3. Мішиха Л. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2015. 506 с.
4. Роменець В. Психологія творчості: навчальний посібник. 3-тє вид. Київ: Либідь, 2004. 288 с.
5. Стратегії творчої діяльності: школа В. Моляко / за заг. ред. В. Моляко. Київ: Освіта України, 2008. 702 с.
6. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ: Міленіум, 2017. 184 с.
7. Шандрук С. Психологічні засади розвитку професійних творчих здібностей майбутніх практичних психологів: дис. ... докт. психол. наук. Тернопіль, 2016. 458 с.

References:

1. Ivanchenko, A. (2017) *Psychologija kreatyvnosti osobystosti: teoretyko-metodologichnyj ta prykladnyj aspekty* [Psychology of personality creativity: theoretical, methodological and applied aspects]: dys. d-ra psyhol. nauk. Kyi'v, 440 s. [in Ukrainian]
2. Klymenko, V. (2006) *Psychologija tvorchosti* [Psychology of creativity]: navch. posibnyk dlja vyshhyh navch. zakladiv; Vidkrytyj mizhnar. un-t rozvytku ljudyny "Ukrai'na". K.: Centr navch. Literatury, 480 s. [in Ukrainian]
3. Mishhyha, L. (2015) *Tvorchyj potencial osobystosti u period pizn'oi' doroslosti* [Creative potential of the individual in late adulthood]: dys. d-ra psyhol. nauk. Kyi'v, 506 s. [in Ukrainian]
4. Romenec', V. (2004) *Psychologija tvorchosti* [Psychology of creativity]: navch. posibnyk. 3-tje vyd. K.: Lybid', 288 s. [in Ukrainian]
5. *Strategii' tvorchoi' dijal'nosti: shkola V.O. Moljako* [Strategies of creative activity: the school of V. Molyako] / za zag. red. V. Moljako. Kyi'v: Osvita Ukrai'ny, 2008, 702 s. [in Ukrainian]
6. Tatenko, V. (2017) *Metodologija sub'jektno-vchynkovogo pidhodu: social'no-psyhologichnyj vymir* [Methodology of the subject-action approach: the socio-psychological dimension]: monografija. K.: Milenium, 184 s. [in Ukrainian]
7. Shandruk, S. (2016) *Psyhologichni zasady rozvytku profesijnyh tvorchyh zdibnostej majbutnih praktychnyh psyhologiv* [Psychological basis for the development of professional creative abilities of future practical psychologists]: dys. d-ra psyhol. nauk. Ternopil', 458 s. [in Ukrainian]

VR'S ROLE IN THE TEENAGER'S PSYCHOLOGICAL POTENTIAL

Svatenkova Tetyana Ivanivna,

PhD in Psychological Sciences, Doctoral student in Psychology,

Vasil Stefanik Precarpathian National University

ORCID ID: 0000-0002-4921-9033

Web of Science Researcher ID: AAE-8146-2022

The article contains an overview of the latest research in the field of research into the possibilities and effects of virtual technologies on the psyche and personality development in adolescence, in particular on the activation of internal psychological potentials in this age period, when the situation of military invasion of our country often does not give teenagers the opportunity to realize themselves in the usual socially acceptable ways according to the social situation of development and leading activity. The extensive use of various media devices has made it possible to introduce various forms of virtual communication and entertainment into their daily lives, seamlessly integrating online and offline communications to support social networks, easily switching between media communication types. There has been a research discourse on the digital spaces' potential, both off-the-shelf (COTS) and educational games, to develop cognitive skills such as working memory, attention, and spatial cognition [33; 32] and the adolescent's psychological potential as a whole [41]. A theoretical model of the teenager's personality psychosemantic identity and a teenager's psychological potential rhizomorphic model in virtual space have been developed. The relevance of using virtual reality for versatile personality development in adolescence is substantiated. The virtual world serves as a playground for simulating situations of psychological development from the physical world, such as identity construction and self-expression, a reasonable question arises about the effectiveness of the virtual for the processes of improving or worsening cognitive skills, developing or wasting psychological resources of the individual. The design and development of any virtual environment should be exciting for children and young people to realize the full potential of the creator and the technology.

Key words: adolescent's psychological potential, identity, virtual space, avatar.

Сватенкова Тетяна. Роль віртуальної реальності у психологічному потенціалі підлітка

Стаття містить огляд останніх досліджень у галузі вивчення можливостей та впливу віртуальних технологій на психіку та розвиток особистості в підлітковому віці, зокрема на активізацію внутрішніх психологічних потенціалів у цей віковий період, коли ситуація військового вторгнення в нашу країну часто не дає підліткам можливості реалізувати себе у звичних соціально прийнятних формах відповідно до соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності. Широке використання різноманітних медіапристроїв дало змогу запровадити різноманітні форми віртуального спілкування та розваг у їхньому повсякденному житті, плавно інтегруючи онлайн- та офлайн-комунікації для підтримки соціальних мереж, легко перемикаючись між типами медіакомунікації. Проведено дослідницький дискурс щодо потенціалу цифрових просторів як готових (COTS), так і навчальних ігор, для розвитку когнітивних навичок, таких як оперативна пам'ять, увага та просторове пізнання [33; 32] та психологічного потенціалу підлітка загалом [41]. Розроблено теоретичну модель психосемантичної ідентичності особистості підлітка та ризоморфну модель психологічного потенціалу підлітка у віртуальному просторі. Обґрунтовано актуальність використання віртуальної реальності для різнобічного розвитку особистості в підлітковому віці. Віртуальний світ служить ігровим майданчиком для моделювання ситуацій психологічного розвитку з фізичного світу, таких як побудова ідентичності та самовираження, виникає резонансне питання про ефективність віртуального світу для процесів покращення чи погіршення когнітивних навичок, розвитку чи втрати психологічних ресурсів особистості. Проектування та розроблення будь-якого віртуального середовища має бути захоплюючим для дітей та молоді, щоб усвідомити весь потенціал творця та технології.

Ключові слова: психологічний потенціал підлітка, віртуальний простір, ідентичність, аватар.

Introduction. Teenagers grow up in two worlds – real and virtual today. More time is spent on new media, virtual communication devices, and entertainment than on any other type of leisure, except for sleep [15]. The various media devices extensive use has made it possible to introduce various forms of virtual communication and entertainment into their daily lives, seamlessly integrating online and offline communications to support social networks, easily switching between media communication types. Communicating with others is the main reason for new media teenagers' use [45], and this communication content is mostly related to identity management [30]. The teenagers' new media use goes beyond the Internet and is increasingly

becoming a new type testing form of behavioral reactions and communication strategies, acting as a kind of “tests” before using the one's own psychological potential possibilities in real life.

Materials and methods. Teenagers use multiple media simultaneously rather than sequentially in an environment where there is open access to different types of media. The teenagers' main virtual activity aspects can be defined as the following [3]: leisure activities organization and provision (games, entertainment applications, video content joint viewing, virtual tours and trips, etc.); communicative space construction (communication with friends, teachers, relatives, search for new acquaintances, etc.); educa-

tional activities organization (search for information, tests, online lessons and competitions, educational trainings and video applications, etc.); testing the self-realization variability (testing one's own strengths on different platforms and in different activities types); virtual environment earnings (game awards, small part-time work on your own, creating applications, etc.); using services (ordering food, drinks, making purchases).

The virtual self has been described as a copy or extension of the self, imbued with all the necessary physical equivalent's psychological components [8]. Although the virtual self's existence seems increasingly realistic and relevant, it is not an equivalent person, but rather a psychological characteristics projection (for example, personality traits) that are necessary to work in a directly chosen environment with given parameters in combination with content, purpose, limitations and the environment capabilities in which the avatar exists. Therefore, it would be reasonable not only to limit the construct's definition, but also to conclude that the virtual self may differ from environment to environment depending on the intended outcomes, goals, and system structures of each.

Context, current state, concepts. The adolescent's flexible nature is appropriate for virtual self-representation in virtual environments (VR) in any case, including massively multiplayer online role-playing games and virtual worlds where users can construct their own identities at their own discretion., users can transform and customize their avatar's several attributes (virtual personality) in these VS, such as ethnicity, gender, body shape, face, and clothing. Options for creating and customizing an avatar can range from a relatively simple icon, such as a two-dimensional character containing preset elements selected by the user, as in some social media platforms, to a completely personally constructed avatar, as in three-dimensional virtual worlds. The virtual worlds proliferation, described as laboratories for the identities' construction [51], has gone hand in hand with increased attention to these metamorphic avatars and the perception that the digital body is a desirable self-representation [11; 53; 9]. The ability to experiment with different personality aspects and body image in VR by expressing or altering various physical and psychological parameters has prompted scholars to explore the virtual self-representation's meaning to better understand its relationship to users' identity [55; 24]. If we consider this phenomenon from the identity's performative concept perspective in addition, then virtual worlds represent opportunities for embodying performances that definitely complement the self's concept. For example, Cover R. [12] noted that social network profiles (which include avatars) are tools to develop identity as a narrative according to cultural requirements.

Taking into account numerous studies presenting the relationship's nature between real and virtual personality, it is possible to depict the teenager's virtual identity model in the dynamic psychosemantic field's form, which is generated and supplemented in the virtual space constantly, synchronizing with the user's digital context (Fig. 1).

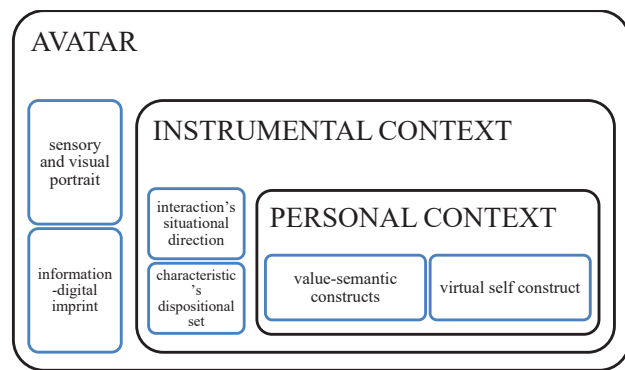


Figure 1. Virtual identity's psychosemantic field: theoretical model

Virtual identity appears in the virtual personality's psychosemantic field form, which is generated by content digital data and dynamically changes depending on the content choice and the avatar digital interaction direction with various types of virtual space (games, social communities, sites, platforms, etc.) and other avatars.

The avatar is the general contour background here, which is directly the subject of interaction in the digital world. The avatar has its own unique sensory-visual portrait, consisting not only the selected portrait or simulated appearance, but also other visual attributes that accompany it in the digital world (text color and font, iconic attributes, accompanying pictures, emojis, dynamic effects, spatial and architectural additions, etc.). In addition to this, the avatar has an information-digital fingerprint containing any actions that the avatar performed during its existence in the virtual space (requests, messages, ratings, comments, etc.).

The virtual identity's instrumental context characterizes the interaction's direction and specificity in the virtual space. The characteristics' dispositional set includes interacting behavioral acts and ways selected schemes with information and avatars, it is traits' peculiar set that generates a one's own personality choice and those that are complemented by the neural network (according to the subscriber's actions). The interaction's situational direction contains the individual's depending goals, needs and motives on the interaction direction and form choice in the virtual space (entertainment, science, work, acquaintance, etc.).

The personal context is the central element of this structure – it contains the deepest constructs that form the virtual identity's core and are most closely related to the user's real self. It contains value-semantic constructs that are a real person's own values expression, cultural and moral-ethical norms, religious, gender, ethnic and other narratives. The virtual self-construct can be represented by the personified ideas about one self's variety, self-evaluation and the one's own activity nature within the chosen virtual space, fears and a real-virtual personality's deep experiences. In fact, the main feature of a teenager's virtual identity is its multifunctionality, constant change and addition due to the interaction's several devices and the construction use in different types of virtual space at the same time. It is teenagers' characteristic to experience different types of sensory-visual

portraits, virtual situational interaction's types, to represent different (often completely opposite) dispositional characteristics sets and to position and defend different values and worldviews. This confirms the fact that the virtual space is a springboard for teenagers to safely experiment with their own identity and test their psychological potential.

Identity is understood as the individual self's constant experience; the one's own personality uniqueness and authenticity, as well as identification with life roles and the larger or smaller social groups' belonging experience. The question arises about the term "virtual identity" purpose and meaning. A person is not present as a physical entity in the Internet environment, but only as a "virtual representation". That's why we do not influence ourselves on the Internet, but our virtual representations. A virtual representation has no identity in the psychological sense. This is a digital data "cluster", ordered in a certain way. This virtual representation often contains recorded digital and stored information about "who we are": name or alias, history, and status in a given virtual society. Just as in real life there is identity's physical representation/confirmation in the ID card form, birth certificate, passport, etc., there is an identity's record (this time in a non-psychological sense) or identification into a virtual environment. One such record is an email address, which is recorded and stored. In a way, a user's profile in social networks also partly represents our identity in the Internet environment. It becomes our virtual representation. We then project some of our real ideas and feelings – our multifaceted self's parts – into our virtual representation.

However, what we attribute to our virtual representation is only partially conscious. Part of the ideas and feelings transmission is projections in the fantasies, visions, unconscious tendencies, desires and complexes form. Our virtual representation is a kind of independent personality, which in some cases can act and behave to a certain extent autonomously, our will and consciousness independently. Although we create our own representations in the virtual environment, the representations are only partly our consciousness product. According to this understanding, virtual representation can be compared to a complex in the Jungian sense: it demonstrates activity, is represented by symbols, and encourages fantasy. What we call this representation virtual identity is the identity we ourselves ascribe to that virtual representation. Virtual identity is a concept that has no meaning in itself – after all, a virtual representation does not and cannot feel anything. Talking about virtual identity is really about what thoughts, ideas, visions or fantasies we ascribe to our representations in the online environment and what part of ourselves we present to others. Like conventional identity, virtual identity has personal and social aspects. Personal virtual identity is related to who the individual is as a person in the virtual environment, or rather, what is the representation of that person in the virtual environment. Social virtual identity characterizes an individual's place in the virtual environment, which this individual is a part of and to whom the virtual representation belongs [44].

Dalgarno B. and Lee M.J.W. [13] identified a number of learning opportunities in 3D virtual environments, such

as presenting spatial knowledge, allowing more opportunities for experiential learning, increasing motivation/engagement, improving contextualization of education and collaborative learning. Accordingly, Parong J. and Mayer R.E. [41] investigated the immersive VR games effects on specific cognitive components, like perceptual attention, mental performance, working memory, visualization, visual field, and visual processing speed. They argued that immersion can increase a presence, motivation, and attention learner's sense in a virtual world, although their study results did not provide conclusive evidence that the game affects cognition's specific components. Mayer R.E. [33] reached the same conclusion by examining the so-called brain training games' effects that contain mini-games series.

Educational games can promote learning and improve students' cognitive, behavioral and emotional potential [6]. Checa D., Bustillo A. ([9] provided recommendations for improving this gaming type in immersive virtual reality environments to enhance both educational and developmental tasks. Numerous surveys show positive learning outcomes from using digital media in which users can consume and actively create content [14; 17; 18; 22; 43], while as some scholars view games more critically, not only in motivation terms, but also in terms of discovery, constructivist and problem-based learning pedagogies, and performance-based metrics [20]. Indeed, games combine powerful structural elements (rules, goals and objectives, feedback, challenges, interaction, and plot) [42] that attract, engage, and motivate participants. However, these elements are not enough for the game to be considered sufficient for the psychological potential development [27]. Palaus M. and colleagues [39] argued that despite the field's heterogeneity, a number of connections between neural and cognitive aspects have been established, including attention, cognitive control, visuospatial skills, cognitive load, and reward processing.

Digital media have increased opportunities for sharing social contacts and support. Adolescents who played games 1-2 hours per day demonstrated prosocial behavior's higher levels (actions that benefit others, such as helping, sharing, donating, cooperating, and volunteering), life satisfaction, and negative effects lower levels such as hyperactivity, problems with peers, emotional difficulties, and sleep disorders [48; 25]. On the contrary, teenagers who spent more than half of their daily free time playing games showed some negative behavior. A group of scientists led by Lobel A. [31], studying the video games impact on the children and adolescents' psychosocial well-being, concluded that only frequent competitive games (approximately 8 hours or more per week) may be a risk factor for reduced prosocial behavior. In terms in teaching children and adolescents with ASD, virtual reality has become an effective tool for improving emotional and social skills, including emotion recognition, cooperation, and social interaction tasks [36; 38].

Games can promote cooperation and prosocial behavior, especially during social distancing times. The World Health Organization [54] endorsed the gaming industry's social media campaign (#PlayApartTogether) for communication, relaxation and stress reduction. MMORPGs can improve

social interaction and thus eliminate social isolation [54]. In VR communities, you have to make quick decisions about who to trust, who not, and how to most effectively manage the group. Granic I. and colleagues [22] argued that gamers quickly acquire social skills and prosocial behaviors that can generalize to their peer and family relationships outside of the gaming environment. The online gaming's rise is seen as a complement to public health efforts to promote social distancing during the StayAtHome period, support physical and psychological well-being, and encourage social interaction and cooperation, as gaming is not necessarily problematic and reduces loneliness. Balanced screen and gaming time are strongly recommended to prevent addiction and other disorders [28].

Virtual reality provides an opportunity to develop imagination, constructing the world around you, your own virtual appearance and persona. The virtual design unlimited possibilities take a minimum of time and devices, instead giving the "creator" a satisfaction's full sense with his own creativity's products and providing the need for his own talent's significance and uniqueness. Intricate quests, game scenarios and virtual tasks' grids motivate the thinking development and non-standard solutions. The one's own reward awareness and the one's own "heroic" achievements public announcement becomes a powerful motivating component in VR. The opportunities to choose different heroes and scenario solutions, to play the various characters' "destinies" provide an opportunity to diversify the one's own behavioral reactions repertoire and to try out new action strategies in unexpected situations. Bright realistic landscapes, a well-chosen background and audio accompaniment help you relax, relieve tension, lift your mood and strengthen your own uniqueness sense. Of course, these are only momentary and short-term emotions, but it is important for teenagers to experience them, because the psyche generates them reality's regardless. Designing one's own choice space and the ability to choose the inter-

action's direction, intensity (closeness) in communicative activity and partner (partners) determines the teenagers' virtual activity nature, which is determined by selectivity, involuntary, affectivity, temporality and depersonalization [3]. Analyzing the scientists' research on the personality's psychological characteristics manifestation in adolescence in the virtual environment, it is possible to present the teenager's virtual potential approximate model (Fig. 2).

Considering this model in its psychological context view and implementation in the virtual environment with the adolescent's personality psychological potential model real connection, the following features can be seen:

1) The teenager's virtual identity is in the center, which is at the same time a dynamic entity that develops and changes, remaining at the same time partially the user's personality real identity manifestation. It is the virtual identity that generates and constructs the space and nature of the individual's interaction in the virtual environment. The virtual identity here acts as a kind of the virtual self-image prototype, accumulating and combining the user's psychological potential and the individual's avatar virtual subjectivity.

2) The affective-regulatory component is close to the emotional one, but it is characterized by affectivity – short-term emotional manifestations, represented by some sensory-visual contexts' wide range (sounds, pictures, visual effects, animated pictures, etc.). The number and intensity of the affects' representative part is regulated by the user and the neural network.

3) The value-instrumental component is represented by the content's nature and the user's virtual environment capabilities using goals. So far, it is difficult to assert that the virtual environment can form deep semantic value constructs in users, but it is known for sure that the virtual environment itself is created according to the principles of instrumentality and meeting the users' needs [10], therefore, values are instrumental in nature.

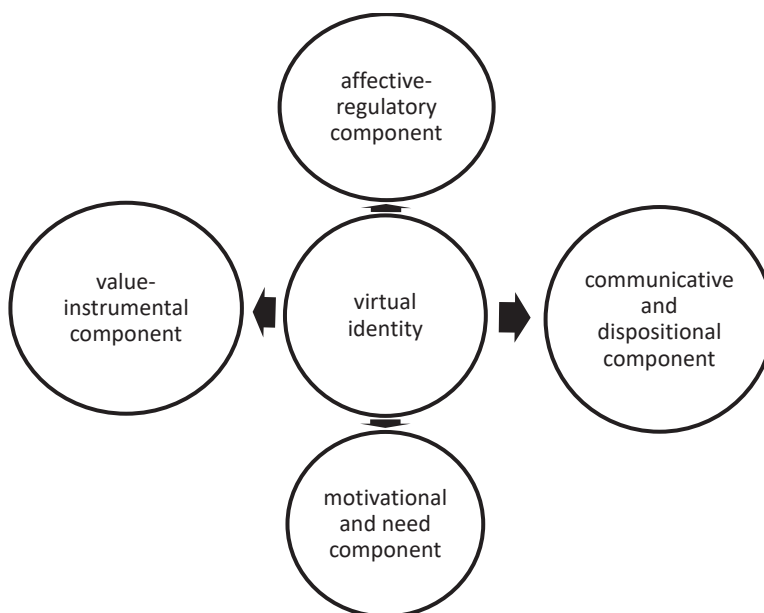


Figure 2. Adolescent's virtual potential theoretical psychosemantic model

4) The motivational-need component is due to the user's meeting possibilities variability needs in the virtual environment. In addition, the motives' nature and content for using the virtual space resources are somewhat limited and do not provide the individual's basic needs, so the individual's self-realization in the usual sense will not be complete here. That is why this teenager's virtual potential component is more similar to the construct "need – motivation to satisfy a need – virtual activity – need's satisfaction", although variability gives a choice limitlessness sense.

5) The communicative-dispositional component is related to the adolescent's communicative activity nature in the virtual space: it includes communication with others, meaningful content transmission in social networks and virtual platforms, interaction with other avatars, and one's own virtual personality behavior construction.

Discussion. The relationship between the digital avatar's creation and customization and the user's personality is an open debate in the literature. On the one hand, some researchers recognize a significant discrepancy between an individual's actual self and his or her avatar [47]. On the other hand, some researchers argue that an avatar customized by an individual is his or her personality's significant extension [1; 2; 4], as the avatar can be considered the individual's true identity expression. This congruence between people and their avatars has been found to be related to both personality, mental states, self-esteem, and interests [16; 19] as well as to behaviors that manifest within the virtual environment [34]. According to this view, avatars can express people's "true self", their needs, motives, preferences, goals and other. But teenagers, having fewer opportunities for self-realization and psychological potential development due to social restrictions and dependence on adults, are more active in the virtual world, transferring there not only communicative activity, but also other mental activities, using virtual reality as a springboard for realizing psychological potential. It is in this way that they have the opportunity to safely test their own identity various aspects, experiment with appearance, social interaction abilities and forms manifestation, which leads to the psychological potential resources release, the acceptable social identity construction and transfer it to the real interaction's world.

Avatar embodiment appears to be an identity's development and construction recursive process, and the identity's new interpretations encourages virtual self-representation fluidity [21]. This is especially noteworthy, since virtual worlds are becoming more and more popular among children and adolescents, and appearance, communication and behavior type, emotional regulation method, value representations can play an important role in the using avatars' ways for communication or self-expression in the virtual world. Thus, teenagers, modeling their own virtual world and constructing a virtual personality, participate in the identity' development process, and are called to demonstrate their own psychosocial characteristics on the Internet, directly, indirectly or virtually, using in this process psychological potential much more than their own physical capabilities, because the self-presentation

and interpersonal interaction success in the SC depends on the individual's mental characteristics development. In addition, adolescents are more likely than adults to identify with their avatars and develop emotional attachment to them [5]. As a result, there is growing attention to the relationship between identity development and virtual self-representation in adolescence [37].

Suler J. argues that teenagers' interest in the Internet is partly due to the coming to terms difficulty with their own identity when dealing with values, relationships issues and choosing a partner [46, p. 131]. The Internet helps them clarify their values and attitudes. According to Suler J., teenagers also learn social skills during the hours spent in online conversations in the virtual world.

Wallace P. argues that identity experiments are an integral part of human development and considers these experiments valuable for personal growth [52]. He also emphasizes that identity experimentation is not limited to adolescence, and describes what he calls the MAMA ("Moratorium-Achievement-Moratorium-Achievement") pattern in which adults repeatedly revisit identity, values, and goals issues. The Internet, where subtle or even dramatic changes in virtual identity are easy, is an ideal place to "test" different aspects of identity. Teenagers often change their "virtual identities" or even appear on the Internet under different names at the same time.

On the one hand, studies prove the VRT's positive impact on cognitive, motivational, emotional and social development, as well as on improving the solving both educational and training tasks processes [40], while other researchers claim that virtual reality and games can cause strong negative emotional consequences [29], and lead to distraction or even addiction, sleep disturbances, cardio-metabolic deficits, obesity, etc. [7; 26; 49; 50].

Researchers suggest that the media's spread provides an opportunity not only to play, communicate, and socially support each other, but also to share knowledge among peers, which leads to psychosocial development and the development of psychological potential. At the same time, the media influence on the adolescents' psychological potential is a more controversial issue than research on their general use popularization [23]. Media opportunities extensive use contributes to the adolescent's self-esteem formation and the socialization process in more ways than one. That is why such an option satisfies the teenagers' need for "trial" self-realization, as it provides an opportunity to correct one's personal and behavioral characteristics, avoiding public condemnation and responsibility for one's own wrong decisions. Research shows that teenagers use media technology not only for communication and entertainment, but also for learning and social support. Online interactions are "laboratories for identity construction" [14]. Some findings suggest a link between computer games intensive use among adolescents and negative consequences for self-esteem and sociability. Most research on electronic games focuses on the problems rather than the benefits [35]. On a more positive note, some research shows that some electronic games are also used as social networks. It is known that games can activate

the expression of fantasy, the feelings' release and can be used in children's therapy.

Subrahmanyam K. and Greenfield P. [45] argue that new media is an important social variable for today's youth, and that the physical and virtual worlds are psychologically connected. Thus, the virtual world serves as a playground for psychological development simulating situations from the physical world, such as identity construction and self-expression, a reasonable question arises about the virtual effectiveness for the cognitive skills' improving or worsening processes, developing or wasting the individual's psychological resources.

Conclusions. It is becoming increasingly clear that the Internet is becoming an attractive place for teenagers to establish new relationships – friendships and romances, as well as work relationships. Creating virtual relationships is very easy, and the ability to build relationships with an unlimited number of people from all over the world is a motivating force. A teenager communicates “via a safe keyboard”, often anonymously and unencumbered by the embarrassment he might have in a real environment. Thus, the virtual environment as a means of meeting others can help “socially shy” adolescents, in particular, overcome the shyness and anxiety they have in the real world. These teens are more likely to meet potential partners and friends online, while having fewer friends in the real world than their peers.

Incorporating the psychological systems' design as a VE's development component opens up numerous new possibilities for such spaces. Psychologists can develop and use VEs to provide scenario-based assessments, remedial interventions, and stabilization interventions. For example, scenarios that accurately represent self-interest and social harmony, emotional stability and adaptation, and/or goal-directed behavior can be used to assess people's aggressiveness or violent tendencies based on behavioral actualization; or perhaps use more psychologically representative avatars to deepen the therapist-client connection during virtual therapy sessions.

It is clear that many of the new systems have been developed for today's generation, which is proficient in technology and actively uses virtual resources to acquire

personal and social experiences. Most of these systems are designed to entertain and divert attention in such a way that by using the virtual reality capabilities, they gain opportunities to attract as many users as possible who are actively taking the digital world's advantage. More recently, the computer simulation's and virtual reality use has gained momentum in education, particularly in science, mathematics, geography, architecture and archaeology, where students can immerse themselves in virtual environments for experience and learning. Multi-user virtual environments such as Second Life have been an attractive teaching and learning tool for both teachers and students. In health care, several systems have been developed to help young patients manage and alleviate symptoms such as pain, depression, distress, and obesity.

Young people's trust in information consumption and production technologies requires the new tools' development for the knowledge and information transfer. These tools can be developed using methodologies that involve and include children and adolescents as equal partners in design teams. Their experience is invaluable; they are experts at being children and can make significant contributions to the design process. By giving a teenager access to the virtual environment, it is also important to give the opportunity to be not only a passive consumer, but also a creator of creative and meaningful content, which will motivate the individual's psychological potential development and disclosure in the virtual world and the successful achievements' transfer into reality.

However, the research's vast majority on the VE's use in education, health care, and information retrieval points to one crucial factor: engagement. The modern new generation is used to active participation in both consumption and production of information and knowledge. Participation means involvement. The any virtual environment's design and development should be exciting for children and young people to realize the creator's and the technology's full potential. Unfortunately, the virtual technologies' active involvement in modern life emphasizes fun, communication's accessibility and the views' and likes' number. This in no way motivates teenage users to self-development and reveal their psychological potential.

References:

1. Ata R., Rojas A., Ludden A.B., Thompson J.K. (2011). Factors influencing body image during adolescence. In: Preddy VR, Watson RR, Martin CR (eds) Handbook of behavior, food, and nutritio. Springer, New York, 3221–3240.
2. Beasley B., Standley T.C. (2002). Shirts vs skins: clothing as an indicator of gender role stereotyping in video games. *Mass Commun Soc*, 5 (3): 279–293. DOI: 10.1207/S15327825MCS0503_3.
3. Beheshti, J. (2012). Virtual Environments for Children and Teens. InTech. DOI: 10.5772/51628.
4. Bell B.T., Dittmar H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the Internet of different thin ideal media on body image. *Sex Roles*. DOI: 10.1007/s11199-011-9964-x.
5. Blinka L. (2008). The relationship of players to their avatars in MMORPGs: differences between adolescents, emerging adults and adults. *Cyberpsychol J Psychosoc. Res. Cybersp.*, 2, 1–7.
6. Boyle E.A., Hainey T., Connolly T.M., Gray G., Earp J., Ott M., Lim T., Ninaus M., Ribeiro C., Pereira J. (2016). An update to the systematic literature review of empirical evidence of the impacts and outcomes of computer games and serious games. *Comput Educ.*, 94, 178–192. DOI: 10.1016/j.compedu.2015.11.003.
7. Calvert, M., Blazeby, J., Altman, D. G., Revicki, D. A., Moher, D., Brundage, M. D., & CONSORT PRO (2013). Group Reporting of patient-reported outcomes in randomized trials: the CONSORT PRO extension. *JAMA*, 309 (8), 814–822. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2013.879>.

8. Chang, S., Pierson, E., Koh, P.W. et al. (2021). Mobility network models of COVID-19 explain inequities and inform reopening. *Nature* 589, 82–87. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2923-3>.
9. Checa D., Bustillo A. (2020). A review of immersive virtual reality serious games to enhance learning and training. *Multimed Tools Appl.*, 79, 5501–5527. DOI: 10.1007/s11042-019-08348-9.
10. Chou, C.H., Hwang, C.L., & Wu, Y.T. (2012). Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older adults: a meta-analysis. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 93 (2), 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2011.08.042>.
11. Comello M.L.G. (2009). William James on “possible selves”: implications for studying identity in communication contexts. *Commun Theory*. DOI: 10.1111/j.1468-2885.2009.01346.x.
12. Cover R. (2012). Performing and undoing identity online: social networking, identity theories and the incompatibility of online profiles and friendship regimes. *Conv Int J Res New Media Technol*, 18 (2), 177–193. DOI: 10.1177/1354856511433684.
13. Dalgarno, B., & Lee, M. J. W. (2010). What are the learning affordances of 3-D virtual environments? *British Journal of Educational Technology*, 41 (1), 10–32. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2009.01038.x>.
14. de Freitas S. (2018). Are games effective learning tools? A review of educational games. *Educ Technol Soc.*, 21, 74–84.
15. de Haan, J., & Huysmans, F. (2004). IT/Media Use and Psychological Development among Dutch Youth. *IT & Society*, 2 (1), 40–53.
16. Dunn R.A., Guadagno R.E. (2012). My avatar and me. Gender and personality predictors of avatar-self discrepancy. *Comput. Hum. Behav.*, 28, 97–106.
17. Erhel S., Jamet E. (2019). Improving instructions in educational computer games: exploring the relations between goal specificity, flow experience and learning outcomes. *Comput Human Behav.*, 91, 106–114. DOI: 10.1016/j.chb.2018.09.020.
18. Fokides E. (2020). Digital educational games in primary education. In: Daniela L. (ed.) *Epistemological approaches to digital learning in educational contexts*. Routledge, 54–68.
19. Fong K., Mar R.A. (2015). What does my avatar say about me inferring personality from avatars? *Pers Soc. Psychol. Bull.* DOI: 10.1177/0146167214562761.
20. Fowler C. (2015). Virtual reality and learning: where is the pedagogy? *Br J Educ Technol*. DOI: 10.1111/bjet.12135.
21. Fox J., Ahn S.J. (2013). Avatars: portraying, exploring, and changing online and offline identities. In: Luppiciini R (ed.) *Handbook of research on techno self: identity in a technological society*. IGI Global, Hershey, 255–271.
22. Granic I., Lobel A., Engels R.C. (2014). The benefits of playing video games. *Am Psychol.*, 69 (1), 66–78. DOI: 10.1037/a0034857.
23. Heim, C., Bruderie, R., Block, P. (2020). Identity Development within adolescents and how educators and parents can positively affect this development. *Empowering Research for Educators*, 4 (1/4). URL: <https://openprairie.sdstate.edu/ere/vol4/iss1/4>.
24. Hoffner C. (2008). Parasocial and online social relationships. In: Calvert S.L., Wilson B.J. (eds) *The handbook of children, media, and development*. Wiley-Blackwell, Malden, 309–333.
25. Kardefelt-Winther D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-confused literature review. *Innocenti Discussion Paper 2017-02*, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
26. Kenney, E.L., & Gortmaker, S.L. (2017). United States Adolescents’ Television, Computer, Videogame, Smartphone, and Tablet Use: Associations with Sugary Drinks, Sleep, Physical Activity, and Obesity. *The Journal of pediatrics*, 182, 144–149. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.11.015>.
27. Kenny R., Gunter G. (2011). Factors affecting adoption of video games in the classroom. *J Interact Learn Res.*, 22, 259–276.
28. King D.L., Delfabbro P.H., Billieux J., Potenza M.N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *J Behav. Addict.*, 9, 184–186. DOI: 10.1556/2006.2020.00016.
29. Lavoie, H., Gagnon, J., & Therrien, M. (2020). ERK signaling: a master regulator of cell behavior, life and fate. *Nature reviews. Molecular cell biology*, 21 (10), 607–632. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41580-020-0255-7>.
30. Livingstone S. (2002). *Young People and New Media: Childhood and the Changing Media Environment*. SAGE Publications Ltd. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781446219522>.
31. Lobel A., Engels R.C.M.E., Stone L.L., Burk W.J., Granic I. (2017). Video gaming and children’s psychosocial wellbeing: a longitudinal study. *J Youth Adolesc.*, 46, 884–897. DOI: 10.1007/s10964-017-0646-z.
32. Makransky G., Borre-Gude S., Mayer R.E. (2019). Motivational and cognitive benefits of training in immersive virtual reality based on multiple assessments. *J Comput Assist Learn.*, 35, 691–707. DOI: 10.1111/jcal.12375.
33. Mayer R. (2019). Computer games in education. *Annu Rev Psychol.*, 70, 531–549. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-102744.
34. McCreery M.P., Kathleen Krach S., Schrader P.G., Boone R. (2012). Defining the virtual self: personality, behavior, and the psychology of embodiment. *Comput. Hum. Behav.* DOI: 10.1016/j.chb.2011.12.019.
35. McKenna, K.Y.A., & Bargh, J.A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1), 57–75. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6.
36. Mesa-Gresa P., Gil-Gómez H., Lozano-Quilis J.-A., Gil-Gómez J.-A. (2018). Effectiveness of virtual reality for children and adolescents with autism spectrum disorder: an evidence-based systematic review. *Sensors.*, 18, 2486. DOI: 10.3390/s18082486

37. Milani L., Brambilla F., Confalonieri E. (2014). What does it mean? What can I do? Social networks and identity experimentation in adolescence. *Qwerty*, 9, 30–50.
38. Northam, J., Dar, H., Hawes, D., Barnes, K., McNair, N., Fisher, C., & Dadds, M. (2023). More than a feeling? An expanded investigation of emotional responsiveness in young children with conduct problems and callous-unemotional traits. *Development and Psychopathology*, 35 (2), 494–508. DOI: 10.1017/S0954579421001590.
39. Palaus M., Marron E.M., Viejo-Sobera R., Redolar-Ripoll D. (2017). Neural basis of video gaming: a systematic review. *Front Hum Neurosci*. DOI: 10.3389/fnhum.2017.00248.
40. Pallavicini F., Pepe A. (2020). Virtual Reality Games and the Role of Body Involvement in Enhancing Positive Emotions and Decreasing Anxiety: Within-Subjects Pilot Study. *JMIR Serious Games*, 8 (2), e15635. DOI: 10.2196/15635.
41. Parong J., Mayer R.E. (2020). Cognitive consequences of playing brain-training games in immersive virtual reality. *Appl Cogn Psychol.*, 34: 29–38. DOI: 10.1002/acp.3582.
42. Prensky M. (2007). Fun, play and games: What makes games engaging. In: *Digital game-based learning*. Paragon House, St Paul, Minnesota, 105–144.
43. Reid Chassiakos Y.L., Radesky J., Christakis D., Moreno M.A., Cross C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics.*, 138, e20162593. DOI: 10.1542/peds.2016-2593.
44. Smahel D., Blinka L., Ledabyl O. (2008). Playing MMORPGs: connections between addiction and identifying with a character. *Cyber Psychol. Behav*. DOI: 10.1089/cpb.2007.0210.
45. Subrahmanyam K., Greenfield P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *Future Child*, 18 (1), 119–146. DOI: 10.1353/foc.0.0006.
46. Suler, J. (2003). The psychology of cyberspace. DOI: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.10362>.
47. Trepte S., Reinecke L. (2010). Avatar creation and video game enjoyment: effects of life-satisfaction, game competitiveness, and identification with the avatar. *J Media Psychol*. DOI: 10.1027/1864-1105/a000022.
48. Trepte S., Reinecke L., Behr K.M. (2009). Creating virtual alter egos or superheroines? Gamers' strategies of avatar creation in terms of gender and sex. *Int J Gaming Comput-Mediat Simulat*. DOI: 10.4018/jgcms.2009040104.
49. Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of psychiatric research*, 97, 84–88. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>.
50. Turel, O., Romashkin, A., & Morrison, K.M. (2016). Health outcomes of information system use lifestyles among adolescents: Videogame addiction, sleep curtailment and cardio-metabolic deficiencies. *PLoS ONE*, 11(5), Article e0154764. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154764>.
51. Turkle, S. (1997). Constructions and reconstructions of self in virtual reality: Playing in the MUDs. In S. Kiesler (Ed.), *Culture of the Internet* (pp. 143–155). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
52. Wallace, P. (1999). *The Psychology of the Internet*. New York, NY: Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511581670>.
53. Williams D., Kennedy T.L.M., Moore R. (2011). Behind the avatar: The patterns, practices, and functions of role playing in MMOs. *Game Cult* 6, 171–200. DOI: 10.1177/1555412010364983.
54. World Health Organization, (2020). Looking after our mental health. URL: <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>.
55. Yee N., Bailenson J.N. (2007). The Proteus effect: the effect of transformed selfrepresentation on behavior. *Hum Commun Res*, 33, 271–290.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ФОРМ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОШУКУ, ПЕРЕОСМИСЛЕННІ ТА ФОРМУВАННІ СЕНСУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сербова Ольга Вікторівна,

кандидатка психологічних наук, доцентка,

доцентка кафедри психології та педагогіки

Національного технічного університету України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ORCID ID: 0000-0002-8131-7506

Researcher ID: ABE-3108-2021

Російська агресія поставила перед багатьма українцями питання про сенс життя, розуміння специфіки власного та загальнолюдського існування в принципово новій соціально-духовній атмосфері, яку вирізняють напруга, постійна суперечливість і боротьба поглядів. Це спонукає особистість до активних моральних пошуків, усвідомлення змісту власного життя, активного пошуку свого місця й ролі в умовах жорстокої та несталої дійсності, сенсу життя зокрема. Висвітлення методологічних підходів до визначення форм підтримки та допомоги особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя стало метою дослідження. Визначено, що поглиблене вивчення питань про сенс життя відображає не лише історичну та філософську динаміку, але й постійну актуальність цього питання в контексті людського існування. Війна спонукує людину до пошуку сенсу під впливом таких переживань, як страх, тривога, близькість смерті, безсилля, безпорадність. Такі виклики, як втрата оточення, майна, стосунків, смерть близьких, роблять драматичним цей процес. Описано сутність психологічних теорій сенсу життя З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, В. Франкла, Р. Мея. Проведено аналіз методології надання психологічної допомоги особистості в наукових підходах до пошуку та формуванню сенсу життя під час війни, а саме гедоністичний підхід, еудемонічний підхід, інтегрований підхід, суб'єктно-вчинковий та екзистенційний підходи. Особливий акцент авторкою зроблено на юнгіанській підхід, відповідно до якого розвиток особистості орієнтований на трансцендентну функцію, яка відображає здатність особистості перейти за рамки раціонального мислення та свідомості, розкриваючи невідомі аспекти і архетипи, що сприяє інтеграції різних психічних аспектів та розширенню особистісного досвіду. К. Юнг наголошував також на важливості врахування і впливу минулого та перспективи майбутнього на формування особистості. Він підкреслював, що вплив на сьогодення виникає не лише від минулого (каузальний підхід), але й від майбутнього (телеологічний підхід), отже, важливою темою в контексті цієї концепції стає питання про «сенс життя». Розглянуто засоби, що широко застосовуються в психотерапії незалежно від теоретичної моделі і визнані як ефективні щодо сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та пошуку й формуванню сенсу життя особистості, а саме волонтерство («творення добра» як шлях, що надасть людині омріяне щастя й сенс); Сократівський метод (полегшення у житті шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів особистості); метод реконструкції спогадів (вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини); юнгіанська метафора- та казкотерапія (метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення образів та сприяють роботі з несвідомим, що може допомагати людині розкрити несвідоме і спровокувати внутрішній розвиток).

Ключові слова: сенс життя, психологічна допомога, психологічний потенціал особистості, методологічний підхід, метод.

Serbova Olha. Methodological approaches to determining forms of support for individuals in finding, rethinking and shaping the meaning of life during war

The Russian aggression has raised the question of the meaning of life, understanding the specifics of one's own and human existence in a fundamentally new social and spiritual atmosphere characterized by tension, constant contradictions and struggle of views. This encourages the individual to actively pursue moral searches, to realize the meaning of his or her own life, to search for his or her place and role in a cruel and unstable reality, and for the meaning of life in particular. The purpose of this study is to highlight methodological approaches to determining the forms of support and assistance to individuals in finding, rethinking and shaping the meaning of life. It has been determined that an in-depth study of the meaning of life reflects not only the historical and philosophical dynamics, but also the constant relevance of this issue in the context of human existence. War encourages a person to search for meaning under the influence of such experiences as: fear, anxiety, proximity to death, powerlessness, helplessness and others. Challenges such as loss of environment, property, relationships, and death of loved ones make this process dramatic. The essence of the psychological theories of the meaning of life by S. Freud, A. Adler, C. Jung, W. Frankl, and R. May is described. The author analyzes the methodology of providing psychological assistance to an individual in scientific approaches to finding and shaping the meaning of life during war, namely: hedonic approach; eudemonic approach; integrated approach; subjective-actual and existential. The author places special emphasis on the Jungian approach, according to which personality development is focused on the transcendental function, which reflects the ability of the individual to go beyond rational thinking and consciousness, revealing unknown aspects and archetypes, which contributes to the integration of various mental aspects and the expansion of personal experience. C. Jung also emphasized the importance of taking into account the influence of the past and the prospects of the future on the formation of the personality. He emphasized that the influence on the present arises not only from the past (causal approach), but also from the future (teleological approach), and thus the question of «the meaning of life» becomes an important topic in the context of this concept. The means that are widely used in psychotherapy regardless of the theoretical model and are recognized as effective in promoting self-reflection, understanding of one's own resources and searching for and forming the meaning of life of an individual are considered, namely volunteerism («doing good» as a way to give a person the desired happiness and meaning); the Socratic method (making life easier by mobilizing the person's internal resources);

the method of reconstruction of memories (studying, changing or restoring memories in a person's memory); Jungian metaphor and fairy tale therapy (metaphors, legends, fairy tales and parables provide rich material for studying images and facilitate work with the unconscious, which can help a person to reveal the unconscious and provoke inner development).

Key words: meaning of life, psychological assistance, psychological potential of the individual, methodological approach, method.

Вступ. Важливими для розуміння проблеми сенсу життя, екзистенційних цінностей, життєвої позиції, життєвих планів і проєктів сучасної людини є звернення до філософських аспектів, які простежуються з часів Античності й до наших днів. В ідеях античного мислителя Сократа, філософських поглядах Платона й Аристотеля знаходимо ідеї відповідальності людини за своє життя та вибір, який повсякчас вона робить. Аналіз літератури свідчить про те, що філософія займається дослідженням загальних аспектів сенсу життя, його призначенням та значенням для людства (Сократ, Аристотель, Т. Аквінський, М. Монтень, А. Шопенгауер, М. Шелер, І. Кант, Ф. Ніцше, К. Ясперс, М. Хайдеггер, А. Камю, Г. Марсель, Х. Ортега-і-Гассет, У. Джеймс, С. Кримський, В. Малахов, С. Крилова, Н. Хамітов та ін.). Психологія фокусується на вивченні того, як сенс життя (або його відсутність) впливає на індивідуальний психічний стан людини (А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг, Е. Фромм, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, А. Ленгле, І. Ялом, К. Карпінський, В. Панок, Т. Титаренко, Р. Ткач, А. Одинцова та ін.). Дослідження в психології присвячені впливу сенсу життя на самовизначення, емоційний стан та загальний психічний стан. Крім того, психологія розглядає можливість використання сенсу життя як інструмента для розвитку психологічного потенціалу особистості, покращення її психічного здоров'я, корекції і терапії складних психологічних станів. Сьогодні здається важливим проаналізувати логіку розвитку різних філософських та психологічних поглядів на проблему сенсу життя, систематизація яких могла би привести до створення терапевтичних програм, актуальних для нашого часу.

Матеріали та методи. Для досягнення мети було використано комплекс теоретичних методів, а саме евристичний (пошуковий) метод, дескриптивний (описовий) метод, дискурсивний (пояснення й розуміння) метод, компаративний метод (порівняльний), аксіологічний метод, екзистенційний метод; а також аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування методологічних аспектів психологічної допомоги особистості в переосмисленні сенсу життя та визначення методів надання психологічної допомоги особистості під час пошуку та формування сенсу життя під час війни.

Результати. Розглянемо низку методологічних поглядів на феномен сенсу життя. У своїй психодинамічній теорії З. Фройд дослідив осмислений характер мимовільних поведінкових проявів і фантазій людини, а також простежив зв'язок сенсу з актуальними мотивами та хронологічним перебігом життя особистості. А. Адлер розробив першу психологічну теорію сенсу життя і визначив його безпосередній вплив на психічні процеси людини, а також звернув увагу на той

суб'єктивний сенс, якого набувають для людини обставини її життєдіяльності. К. Юнг у своїх дослідженнях відзначив фундаментальну спрямованість людини до пошуку сенсу свого життя, представивши її як спеціальну задачу і потребу, що слугує призначенням для кожної окремої особистості. На відміну від З. Фрейда, К. Юнг важливим вважав і вплив минулого, і перспективи майбутнього на формування особистості. Ця концепція об'єднує каузальний (зумовлений минулим) та телеологічний (спрямований на майбутнє) підходи. Таким чином, на його думку, розуміння взаємодії історії та перспектив допомагає створити гармонійний розвиток особистості [3; 11].

Цінним у контексті війни є розуміння сенсу в житті людини В. Франкла. Обставини власного життя змусили його переконатися у висновку Ф. Ніцше, що, якщо у людини є причина для життя, вона витримає майже будь-які його умови, виходячи з думки про те, що прагнення до пошуку, усвідомлення та реалізації сенсу життя є вродженим і ведучою силою розвитку особистості. Саме життя ставить перед людиною питання про його сенс, а щоб жити і активно діяти, за В. Франклом, «людина має вірити у сенс своїх вчинків». Проте він вважає, що до останнього моменту людина не знає, чи вдалося їй здійснити сенс. Таким чином, сенс розуміється ним як ностичний (духовний) феномен, що пронизує і об'єднує всі ситуації життя (життєвого шляху) людини, оскільки вчений переконаний, що життя людини «ніколи не може бути безглуздом», і сенс життя завжди може бути знайдений серед цінностей творчості, переживання та ставлення до важких життєвих ситуацій, хоча він завжди унікальний, бо «універсального» сенсу і цінностей не буває. Проте, коли В. Франкл говорить, що сенс унікальний для кожної людини і кожного моменту її життя, йдеться, власне, не про сенс життя загалом, а «про конкретний сенс життя» [7].

В реаліях сьогодення кожна людина безпосередньо або опосередковано стикається зі смертю. Тривога смерті є однією з найбільш фундаментальних тривог, що можуть переслідувати людину, оскільки вона відображає пряму загрозу нашому буттю. З. Фройд писав: «Життя втрачає змістовність та інтерес, коли з життєвої боротьби виключена найвища ставка, тобто саме життя» [1]. Реальність смерті, яка сприймається людиною як її персональна скінченність, будить у людині найбільш сильні з її почуттів. І багато філософів, мислителів і поетів ставляться до цього ефекту як до ресурсу для творчості. В. Франкл окремо виділяв переживання «внутрішньої порожнечі», він говорив про дефіцит у знаходженні себе, самовідчуження, відсутність автентичності. Тобто іноді звернутися до проблеми сенсу життя людину може змусити усвідомлення можливості своєї смерті, проте, як зазначає Р. Мей, більшість людей і в цій ситуації намагається втікати від думки

про смерть, «від загрози небуття ціною звуження рамок нашого існування у світі». Р. Мей підкреслює спрямованість життя людини на певну мету, зазначаючи, що не лише окрема людина повинна мати мету задля збереження власного душевного здоров'я, але й соціум, до якого належить особистість, «бо не може бути острівця смислу в океані безглуздя» [9, с. 229].

Важливим для нашого дослідження є юнгіанський підхід, відповідно до якого розвиток особистості орієнтований на трансцендентну функцію. Згідно з теорією К. Юнга, це означає важливість самопізнання та виходу за межі свідомого для досягнення повноти особистості. Трансцендентна функція відображає здатність особистості перейти за рамки раціонального мислення та свідомості, розкриваючи невідомі аспекти і архетипи. Цей процес визначається як ключовий для розвитку особистості, оскільки він сприяє інтеграції різних психічних аспектів та розширенню особистісного досвіду [11]. Ще однією ключовою рисою теорії особистості К. Юнга є її поступальний характер розвитку. На його переконання, люди постійно просуваються вперед, намагаючись досягти вищого рівня досконалості. Він вбачав, що розвиток особистості відбувається в напрямку від менш досконалого до більш досконалого, а людство загалом еволюціонує до більш диференційованих форм існування. Як вже було зазначено, вчений підкреслював, що вплив на сьогодення виникає не лише від минулого, але й від майбутнього. Враховуючи і той, і інший часовий аспекти, терапія може допомогти клієнту з'єднати його минулі переживання з поточним моментом. Це не лише дає змогу зрозуміти, як минулі події можуть впливати на сучасні проблеми, але й сприяє руху вперед. Отже, важливою темою в контексті цієї концепції стає питання про «смысл життя». Розглядаючи розвиток як постійний пошук вдосконалення і розширення, юнгіанці плекають ідею, що смысл життя полягає в неперервному процесі саморозвитку і самопізнання [5]. Питання про смысл життя мало велике значення для К. Юнга, він розглядав його як ключовий аспект своєї теорії. Вчений віддавав перевагу виявленню смыслу в усьому, чим займався, і дійшов висновку, що це місце смыслу перебуває в психіці, яка здатна виділити смысл із досвіду. Він підкреслював, що розпізнання смыслу має цілющу силу, що становить фундаментальний елемент юнгівської концепції етіології неврозів [11]. К. Юнг вважав, що людина, хоча і не може відкрити абсолютну істину, проте здатна створити особистий міф про смысл свого життя. Цей міф важливий для самоідентифікації і розкриття внутрішнього потенціалу. Однак важливо ставитися до цього міфу з психотерапевтичною довірою, розуміючи його контекст і роль у формуванні особистості [5].

Для вирішення питання надання ефективної допомоги особистості у пошуках смыслу життя важливим є розуміння різних наукових підходів. У рамках гедоністичного підходу, який представлений вченими, такими як Е. Дінер, Е. Кларк, Ф. Брік Ергайл, Р. Лейтер, К. Райнер, Е. Лю, прагнення людини до отримання насолоди від життя є основою його смыслу, «суб'єктивне благополуччя» визначається як відчуття щастя, пов'язане

з досягненням задоволення та уникнення страждання. Основною ідеєю є акцент на позитивних емоціях та відчутті щастя, зменшенні страждань і негативних емоцій як важливих аспектах досягнення високого рівня суб'єктивного благополуччя. Вчені цього напрямку досліджують явища, які приводять до задоволення, враховуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти життя, а також розглядають поняття «природженого» щастя, що визначає індивідуальну тенденцію до певного рівня щастя незалежно від зовнішніх умов [3; 4]. Найвідоміша гедоністична концепція Е. Дінера включає три ключові компоненти: задоволеність життям, відсутність негативного афекту (unpleasant affect), наявність позитивних емоцій (pleasant affect) [2; 12].

Евдемонічний підхід, представлений вченими, такими як А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, К. Ріфф, В. Франкл, А. Ленгле, базується на розумінні людини як особистості, що орієнтована на пошук внутрішнього смыслу існування. Евдемонія підкреслює значення внутрішнього розвитку, особистісної гармонії та відповідності власним цінностям, надаючи пріоритет не лише задоволенню потреб, але й внутрішньому росту [3]. Евдемонічний підхід, зокрема екзистенційний аналіз, ґрунтується на ключовій ідеї щодо протиставлення суб'єктивного, унікального та самобутнього існування людини об'єктивному існуванню світу речей. Цей підхід акцентує увагу на тому, що справжнє благополуччя та задоволення досягаються через розуміння та вираження власного унікального існування, відокремленого від зовнішніх об'єктивних чинників. Екзистенційний аналіз сприяє саморозкриттю та розвитку особистості, допомагаючи людині визначити власні цілі та цінності в контексті своєї унікальної життєвої ситуації. Цей підхід розглядає життя як неперервний процес пошуку смыслу та значення, зазначаючи важливість самосвідомості та внутрішньої гармонії для досягнення психологічного благополуччя [3; 9]. В. Франкл виділяє шляхи, за допомогою яких людина може знайти смысл власного життя, тобто зробити своє життя осмисленим: 1) за допомогою своїх творинь, які вона віддає світу; 2) за допомогою того, що вона бере від світу (переживання цінностей); 3) за допомогою позиції, яку вона займає стосовно долі і змінити яку не в змозі [7]. За В. Франклом, людина знаходить смысл життя в створенні творчого продукту, здійсненні справи, переживанні істини, добра й краси, переживанні природи й культури, зустрічі з іншою унікальною людиною, любові.

Інтегрований підхід, запропонований в теорії самодетермінації Р. Райана та Е. Дісі [3], розглядає отримання задоволення та рух до самореалізації не як протиставлені поняття, а як взаємопов'язані елементи, що утворюють єдине ціле через правильну організацію життєвої активності особистості та її взаємодію із соціумом. Оскільки самодетермінація реалізується через задоволення основних потреб, цей підхід визначає здатність людини до особистісного зростання, інтеграції з нормами культури, правилами поведінки та соціальними нормами, а також досягнення благополуччя, задо-

воленості життям та психологічного здоров'я, включно із самоконгруентністю.

Суб'єктно-вчинковий підхід В. Роменця визнає людину як цілісну, інтегровану та самодіяльну істоту. Ця концепція вбачає, що людина може здійснювати високоморальні та відповідальні дії, а також вільне та творче діяння, яке є виявом її автентичного буття. Через рух цим шляхом людина може долати внутрішні обмеження та досягати стану психологічного благополуччя, відчувачи змістовну наповненість та цінність життя взагалі, як засобу досягнення внутрішніх та соціально орієнтованих цілей [8].

Психоаналітичний підхід К. Юнга сприяє виявленню істинно духовних символів, сенсу та мети життя кожної особи, а також самореалізації творчих задатків і обдарувань. За переконанням К. Юнга, мета терапії полягає в тому, щоб надати допомогу людині у пошуку цілісності та душевної рівноваги. Центральним аспектом юнгівської терапії є індивідуація, що визначає процес становлення особистості. Людина, за цією концепцією, прокладає свій унікальний шлях розвитку, виявляючи власну сутність та ідентичність. К. Юнг використовує термін «самість», який він характеризує як «Бога всередині нас». Це позначає наявність внутрішнього джерела мудрості та влади, яке може вести до особистісного розвитку та гармонії. Розкриття сенсу, за словами К. Юнга, супроводжується почуттями таємниці, трепету, страху та інтересу. Це не лише важливий аспект психічного самопізнання, але й ключ до розвитку особистості та подолання невротичних станів [5; 6]. Отже, психологічна допомога, за К. Юнгом, має на меті не лише розроблення стратегій подолання психічних проблем, але й підтримку індивіда на його шляху до внутрішньої цілісності та саморозкриття [11].

Розглянемо також категорію життєвого світу особистості. Зіткнувшись із труднощами, людина вживає дій, які мають змінити як життєву ситуацію, так і її саму, навіть напрямок її думок. Ці форми активності особистості, які Х. Томе назвав «техніками буття», є інструментальними. Термін «суб'єктивний життєвий простір» Х. Томе впроваджує, розглядаючи категорію життєвого світу особистості. Суб'єктивний життєвий простір формується життєвою історією, досвідом особистості і представлений когнітивними репрезентаціями, що виражаються у вигляді значущих для особистості переживань, подій та явищ. Особистість сприймає життєві події через призму цих репрезентацій. У кожної людини є свій репертуар реакцій на життєві проблеми. Х. Томе виділяє такі техніки, які входять до «загальнопсихологічної системи пристосування»: 1) спроба змінити ситуацію, зробивши її більш успішною, це одна з найбільш продуктивних технік, її застосування вимагає високого рівня саморегуляції, пошуку необхідної інформації, інтенсивних роздумів і взаємодії з іншими людьми; 2) пристосування до інституційних аспектів, соціальних норм тощо, що є характерним для конкретної ситуації; 3) адаптація до особливостей і потреб інших людей; 4) прийняття ситуації такою, якою вона є [4].

Цікавим у роботі із сенсом життя є гуманістичний, етико-деонтологічний наратив – наснаження. Перш за все наснаження може виступати як процес і результат розвитку та саморозвитку особистості, яка, набуваючи нового досвіду, стає спроможною долати життєві труднощі. Спільнокореневими до терміна «наснаження» в українській мові є слова «наснага», «снага», «наснажувати» і «виснаження». Наснага, снага означають енергію, творчу силу, запал, натхнення, піднесення. Наснажувати тлумачиться як «запалювати, надихати, спонукати, кликати, насичувати, наповнювати силою, заряджати. У свою чергу, виснаження трактується як втрата сил, безсилля, слабкість, знемога. Тобто у буквальному розумінні термін «наснаження» пов'язаний із набуттям та підтримкою сили, енергії, можливостей, спонукання, насичення, а також може розглядатися як життєва стратегія. Мета наснаження – сприяти у формулюванні та конкретизації бажаного майбутнього, підтримувати спроби його моделювання й організації, впорядкування, планування тощо [13].

Відповідно до розглянутих методологічних підходів можна визначити основні форми підтримки та допомоги особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя:

1. Залученість у волонтерську діяльність. Аристотель вказував на «творення добра» як на шлях, що надасть людині омріяне щастя й сенс, його ідея щодо «творення добра» сучасну людину в умовах війни може спрямувати до волонтерської активності. Волонтер (від лат. «добровольць», «той, хто бажає») – той, хто «творить добро». В науці існує чимало визначень волонтерів: це добровільні помічники; люди, які надають безкоштовну допомогу; які працюють безкоштовно; які переходять у розпорядження суспільства і сприяють розв'язанню місцевих проблем; такі ж люди, як і інші, але трохи кращі. Дослідження волонтерства свідчить про те, що людина під час включення в групу волонтерів зазвичай має власну мотивацію та п'ять основних потреб: мати, бути, робити, любити, рости [10]. Працюючи волонтером спільно з іншими у проєкті чи реалізуючи власні індивідуальні програми, людина змінюється як внутрішньо, так і зовнішньо. По-перше, волонтерство для людини є невичерпним джерелом набуття таких навичок, як побудова соціальних зв'язків та відносин; розвиток власних комунікативних здібностей; перевірка на практиці власних моральних принципів; здатність робити щось добродійне та соціально важливе. По-друге, людина втрачає апатію, байдужість – ті якості, що нерідко є соціально вбивчими. Людина починає цікавитися оточенням, світом загалом, а також по-новому сприймає себе. Участь у волонтерстві дає змогу людині задовольнити потребу в пошуках себе, самоповазі, розвинути свій психологічний потенціал. Для волонтера, який стає більш упевненим та самодостатнім, життя стає цікавим, й, як засвідчують дані соціологічних досліджень, набуває сенсу. Отже, волонтерство – це не тільки «творення добра з власної волі» [3, с. 262] й зміна світу навколо себе, це ще й знаходження сенсу власного життя через взаємодію та допомогу іншим.

2. Застосування Сократівського методу в психотерапії незалежно від теоретичної моделі як визнаного ефективного засобу сприяння саморефлексії, розумінню власних ресурсів та досягненню полегшення у житті. Однією з ключових переваг Сократівського методу є його здатність мобілізувати внутрішній потенціал особистості. Розмови, спрямовані на аналіз власних переконань, цінностей та перспектив, допомагають клієнтам зрозуміти себе глибше та розвивати внутрішню мудрість.

3. Метод реконструкції спогадів. Це психологічний підхід, який використовується для вивчення, зміни або відновлення спогадів у пам'яті людини. Слід звернути увагу на те, що те, що людина пам'ятає про своє минуле, переписується, виходячи з контексту сьогодення, тобто спогади про минуле змінюються з досвідом у контексті сучасного переживання. Все, що є спонтанним, первинним і неповторним, становить зону, вільну від травматичного досвіду. Спогади – це також те, що людина думала, що їй говорили, у що вона вірила. К. Юнг намагається знайти ланку, яка б опосередковувала несвідоме та усвідомлену реальність. Зв'язки свідомого з несвідомим, переживання цих зв'язків були названі К. Юнгом трансцендентною функцією. На практиці це виявляється як зміна свідомих установок. Вплив на свідомі

установки може бути доволі глибоким. Подібні зміни науковець називає трансцендентною функцією, розглядаючи здатність людської душі до перетворень.

4. Юнгіанська метафоро- та казкотерапія. Є цікавим, на наш погляд, найбільш ефективним підходом у контексті пошуку сенсу життя. За допомогою цих методів і на основі учіння К. Юнга можна досліджувати символічні образи, які відображають архетип сенсу життя. На думку К. Юнга, сенс життя є парадоксальним і архетипічним. Як архетип у нього є символічні образи, що виявляють його сутність. Метафори, легенди, казки та притчі надають багатий матеріал для вивчення цих образів та сприяють роботі з несвідомим. Учений вважав, що використання таких текстів може допомагати людині розкрити несвідоме і спровокувати внутрішній розвиток. Через аналіз символів і сюжетів казок чи притч індивід може розширити своє розуміння сенсу життя, виявити внутрішні ресурси, психологічний потенціал та здійснити самореалізацію [5; 6].

Висновки. Проведене теоретико-методологічне дослідження має низку перспектив для розроблення цієї проблематики в подальшому, а також дослідження ефективності використання зазначених форм допомоги особистості у пошуку, переосмисленні та формуванні сенсу життя:

Література:

1. Мирончак К. Страх смерті як ресурс особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. Вип. 13. С. 161–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2011_13_29.
2. Пахоль Б. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80–104.
3. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя: монографія. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.
4. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
5. Ткач Р., Сербова О., Сингаївська І. та ін. Юнгіанське консультування: колективна монографія / за ред. Р. Ткач. Київ: Талком, 2021. 220 с.
6. Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 161–166. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-161-166.
7. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 320 с.
8. Чаплін І. Сенс життя людини та соціальний аспект формування страху смерті у людей похилого віку. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2013. Вип. 5. С. 16–20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU_2013_5_5.
9. Чуйко Г., Гуляє І., Колтунович Т. Екзистенційна психологія: навчальний посібник. Чернівці: Прут, 2009. 308 с.
10. Цюман Т. Соціально-психологічні основи волонтерської діяльності. URL: <http://studentam.net.ua/content/view/4246/114>.
11. Юнг К. Аналітична психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 250 с.
12. Charlson, F., Ommeren, van M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Shekhar, S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019. Vol. 394. P. 240–248. URL: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930934-1>.
13. Empowerment in Practice: Analysis and Implementation. *Stock*. 2007. No. 37272. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/228391468316433744/pdf/429950WP0Empow10Box327342B01PUBLIC1.pdf>.

References:

1. Myronchak, K. (ed.) (2011). Strakh smerti yak resurs osobystosti [Fear of Death as a Resource of Personality]. Aktualni problemy sotsiologhii, psykhologhii, pedahohiky [Current Issues in Sociology, Psychology, Pedagogy], No. 13. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2011_13_29 [in Ukrainian].
2. Pakhol, B. (ed.) (2017). Sub'ektivne ta psykhologichne blahopoluchchia: suchasni ta klasichni pidkhody, modeli ta chynnyky [Subjective and Psychological Well-being: Contemporary and Classical Approaches, Models, and Factors]. Ukrainian Psychological Journal, 2017 (3), 80–104. [in Ukrainian].
3. Safonik, L. (ed.) (2016). Buttyevist' sensu lyuds'koho zhyttya: monohrafiya [The Essence of the Meaning of Human Life: Monograph]. Lviv: Ivan Franko Lviv National University. 350 p. [in Ukrainian].
4. Tytarenko, T. (ed.) (2003). Zhyttyevyi svit osobystosti: u mezhi i za mezhamy budennosti [The Life World of Personality: Within and Beyond Everydayness]. Kyiv: Lybid. 376 p. [in Ukrainian].

5. Tkach, R., Serbova, O., Singaivska, I., et al. (eds.) (2021). Yunghianske konsultuvannia: kol. monohr. [Jungian Counseling: Collective Monograph]. Kyiv: Talkom. 220 p. [in Ukrainian].
6. Tkach, R., Serbova, O. (eds.) (2022). Vykorystannia kodiv istorychnoi pam'yati ukraintsiv u terapevtychnykh metaforakh [The Use of Historical Memory Codes of Ukrainians in Therapeutic Metaphors]. Vcheni zapysky Universytetu "KROK" [Scientific Notes of "KROK" University], 3 (67), 161–166. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-67-161-166 [in Ukrainian].
7. Frankl, V. (ed.) (2018). Likar ta dusha. Osnovy lohoterapiyi [Doctor and Soul. Fundamentals of Logotherapy]. Kharkiv: Klub simiynoho dozvil'ya. 320 p. [in Ukrainian].
8. Chaplin, I. (2013). (ed.) Sens zhyttya liudyny ta sotsialnyi aspekt formuvannia strakhu smerti u liudei pokhylogo viku [The Meaning of Life for a Person and the Social Aspect of Fear of Death Formation in Elderly People]. Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka [Bulletin of Ivan Franko Zhytomyr State University], 5, 16–20. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VZhDU_2013_5_5 [in Ukrainian].
9. Chuyko, H., Hulyas, I., Koltunovych, T. (eds.) (2009). Existentsiyna psykholohiya: navch. posib. [Existential Psychology: Textbook]. Chernivtsi: Prut. [in Ukrainian].
10. Tsuman, T. (ed.) (2009). Sotsialno-psykholohichni osnovy volonterskoi diialnosti [Social-Psychological Foundations of Volunteer Activity]. Retrieved from <http://studentam.net.ua/content/view/4246/114> [in Ukrainian].
11. Jung, K. (ed.) (2022). Analytychna psykholohiia [Analytical Psychology]. Kyiv: Tsentru uchbovoi literatury [in Ukrainian].
12. Charlson, F., Ommeren, van M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., Shekhar, S. (2019). New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*, Vol. 394, 240–248. Retrieved from: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2930934-1>.
13. Empowerment in Practice: Analysis and Implementation (2007). 72 pages. Stock No. 37272 Retrieved from: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/228391468316433744/pdf/429950WP0Empow10Box327342B01PUBLIC1.pdf>.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ УСПІШНІСТЮ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Скрипник Надія Григорівна,

викладач кафедри психології

Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

ORCID ID: 0000-0002-4434-5815

Актуальність дослідження, представленого у статті, обумовлена суспільним запитом на фахівців, що характеризуються високим рівнем професійної компетентності, здатні вирішувати важливі життєві завдання з опорою на власні особистісні смисли та ціннісні орієнтири самореалізації. Водночас успішність підготовки висококваліфікованих фахівців сьогодні багато в чому обумовлена здатністю студентів адаптуватися до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Визначення особливостей ціннісно-смыслової сфери особистості студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану стало метою дослідження. За результатами проведеного дослідження визначено відмінності у значущості термінальних та інструментальних цінностей, а також показників складників смислу життя між групами студентів із високим і низьким рівнями адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Визначено, що структура ціннісно-смыслової сфери студентів із високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану характеризується більшою організованістю порівняно зі структурою ціннісно-смыслової сфери студентів із низьким рівнем адаптації. Визначено, що серед базових елементів структури ціннісно-смыслової сфери студентів із високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану представлені цінності щодо сфери професійної самореалізації особистості. Також до базових елементів структури ціннісно-смыслової сфери студентів цієї групи увійшли цілі в житті. Базові елементи структури ціннісно-смыслової сфери студентів із низьким рівнем адаптації переважно складають цінності особистого життя. Складові частини смислу життя серед базових елементів структури ціннісно-смыслової сфери студентів цієї групи не представлені.

Ключові слова: адаптація до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, ціннісно-смыслова сфера особистості, термінальні цінності, інструментальні цінності, смисложиттєві орієнтації, студенти.

Skrypnyk Nadiia. Peculiarities of the value-meaning sphere of personality of students with different success of adaptation to distance learning in the martial law conditions

The relevance of the research presented in the article is conditioned by a social demand for the specialists characterized by high level of the professional competence, capable of solving important life tasks based on their own personal meanings and value orientations of self-realization. At the same time, the success of training highly qualified specialists in modern conditions is largely determined by the ability of students to adapt to distance learning in conditions of martial law. Determining the features of the value-meaning sphere of the personality of students with different levels of adaptation to distance learning in the martial law conditions became the purpose of this study. According to the results of the research, differences in the significance of terminal and instrumental values, as well as in the indicators of the components of the meaning of life between groups of students with high and low levels of adaptation to distance learning in the conditions of martial law were determined. It was determined that the structure of the value-meaning sphere of students with a high level of adaptation to distance learning in the conditions of martial law is characterized by greater organization compared to the structure of the value-meaning sphere of students with a low level of adaptation. It was determined that among the basic elements of the structure of the value-meaning sphere of students with a high level of adaptation to distance learning in the conditions of martial law, the values related to the sphere of professional self-realization of the individual are mainly presented. The basic elements of the structure of the value-meaning sphere of the students of this group also included goals in life. The basic elements of the structure of the value-meaning sphere of students with a low level of adaptation are mainly the values of personal life. The components of the meaning of life among the basic elements of the structure of the value-meaning sphere of the students of this group are not represented.

Key words: adaptation to distance learning in the martial law conditions, value-meaning sphere, terminal values, instrumental values, life-purpose orientations, students.

Вступ. У роботах дослідників становлення особистості в студентському віці пов'язують з найбільш актуальним для цієї стадії онтогенезу завданням – отриманням професійної освіти, професійним самовизначенням. У процесі навчально-професійної діяльності студенти активно вибудовують свої взаємини з навколишнім світом, самовизначаються до цінностей цього світу, формуючи власні ціннісно-смыслові орієнтації [1; 2; 3; 4]. Навчально-професійна діяльність виступає провідним чинником формування системи цінностей студентства, стимулює «пошук і знаходження особи-

стісних смислів, визначення відповідних життєвих планів, намірів та перспектив їх реалізації» [5, с. 37]. Отже, студентський вік розглядається як період не тільки професійного, але й життєвого самовизначення, що характеризується сформованістю професійних установок, міжособистісних ставлень, світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій та життєвих смислів, які визначають життєву перспективу майбутнього фахівця [6, с. 45].

Сучасні вітчизняні дослідники відзначають складності адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану, що проявляється падінням мотивації до нав-

чання, зниженням пізнавальної активності студентів, задоволеності навчальним процесом [7]. Адаптація до дистанційного навчання в умовах воєнного стану вимагає від студентів актуалізації всіх необхідних для цього ресурсів, зокрема психологічних, які розглядаються науковцями як «сукупність індивідуальних інтеріоризованих цінностей, що потенційно дозволяють суб'єкту задовольняти свої бажання та необхідності та в кінцевому результаті визначають його відносини зі світом та самим собою» [8, с. 23]. Отже, важливим є вивчення особливостей ціннісно-сислової сфери студентів як ресурсу їх адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи. Дослідження проводилося з використанням таких методик: «Адаптованість студентів у виші» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової, «Методика вивчення ціннісних орієнтацій» М. Рокіча в адаптації Д.О. Леонтьєва, «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва. Під час оброблення результатів дослідження використовувалися U-критерій Манна-Вітні та кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Аналіз структури ціннісно-сислової сфери студентів відбувся з використанням методу структурно-психологічного аналізу, запропонованого А.В. Карповим і О.А. Карповим. На основі отриманих за результатами кореляційного аналізу даних для груп студентів із різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану обчислювалися узагальнені структурні індекси інтегрованості, диференційованості та організованості, а також визначалися базові елементи структури ціннісно-сислової сфери.

Для визначення узагальнених структурних індексів і базових елементів структури ціннісно-сислової сфери студентів для кожного елемента структури (термінальних та інструментальних цінностей, смисложиттєвих орієнтацій) підраховувалася сума вагових коефіцієнтів, які визначалися у такий спосіб: коефіцієнт +3 для позитивних або -3 для негативних кореляцій за $p < 0,001$, коефіцієнт +2 для позитивних або -2 для негативних кореляцій за $p < 0,01$, коефіцієнт +1 для позитивних або -1 для негативних кореляцій за $p < 0,05$. Базовими елементами структури ціннісно-сислової сфери студентів виступали елементи, що відрізняються найбільшою сумою вагових коефіцієнтів. Індекс інтегрованості структури ціннісно-сислової сфери студентів підраховувався як сума позитивних вагових коефіцієнтів, визначених для всіх елементів структури, індекс диференційованості структури – як сума негативних вагових коефіцієнтів, визначених для всіх елементів структури, індекс організованості структури – як різниця між показниками індексів інтегрованості та диференційованості, визначених для цієї структури.

У дослідженні брали участь 111 студентів 3–4 курсів Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, в яких на етапі формування дослідницької вибірки з використанням методики «Адаптованість студентів у виші» Т.Д. Дубовицької та А.В. Крилової було визначено високий (52 студента)

і низький (59 студентів) рівні адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Результати. Аналіз ієрархії термінальних цінностей студентів із високими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану показав, що найбільш значущими для них виявилися цінності цікавої роботи, здоров'я, любові, продуктивного життя, наявності хороших друзів, творчості. Найменш важливими для студентів цієї групи є цінності краси природи та мистецтва, суспільного визнання, активного життя, щастя інших, життєвої мудрості, розваг.

В ієрархії термінальних цінностей студентів із низькими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану перші місця посідають цінності здоров'я, активного та матеріально забезпеченого життя, впевненості в собі, продуктивного життя, суспільного визнання. Найменш значущими для студентів цієї групи виявилися цінності життєвої мудрості, краси природи та мистецтва, пізнання, розвитку, творчості, щастя інших.

Найсуттєвіші відмінності між групами визначені за показниками термінальних цінностей цікавої роботи ($p = 0,39$), наявності хороших друзів ($p = 0,38$), творчості ($p = 0,003$), матеріально забезпеченого життя ($p = 0,17$), суспільного визнання ($p = 0,10$), активного життя ($p = 0,26$), розваг ($p = 0,19$). Цікаву роботу, наявність хороших друзів, творчість більше цінують студенти з високими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану, а матеріально забезпечене життя, суспільне визнання, активне життя й розваги – студенти з низькими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

Найбільш значущими інструментальними цінностями студентів із високими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану виявилися цінності життєрадісності, освіченості, відповідальності, чуйності, ефективності у справах, твердості волі. Найменш значущими для студентів цієї групи виявилися інструментальні цінності терпимості, раціоналізму, ретельності, акуратності, непримиримості до недоліків у себе та інших, високих запитів.

За групою студентів з низькими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану найбільш значущими виявилися цінності незалежності, сміливості у відстоюванні своєї думки та поглядів, раціоналізму, чуйності, ефективності у справах, твердості волі, а найменш значущими інструментальними цінностями для цієї групи студентів виявилися цінності самоконтролю, чесності, терпимості, відповідальності, ретельності, широти поглядів.

Суттєві відмінності між групами визначені за показниками інструментальних цінностей життєрадісності ($p = 0,042$), відповідальності ($p = 0,001$), освіченості ($p = 0,007$), незалежності ($p = 0,003$), сміливості у відстоюванні своєї думки та поглядів ($p = 0,019$), терпимості ($p = 0,027$), широти поглядів ($p = 0,031$). Життєрадісність, відповідальність, освіченість, терпимість, широту поглядів більше цінують студенти з високими показниками адаптації до дистанційного навчання

в умовах воєнного стану, а незалежність, сміливість у відстоюванні своєї думки та поглядів – студенти з низькими показниками адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану.

За групою студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначені більш високі показники за всіма смисложиттєвими орієнтаціями (табл. 1).

Таблиця 1

Показники смисложиттєвих орієнтацій студентів з різним рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану

Смисложиттєві орієнтації	Рівні адаптації		p
	високий	низький	
Цілі	35,26 ± 5,52	31,33 ± 7,77	0,009
Процес	34,03 ± 4,82	29,91 ± 6,56	0,001
Результат	29,12 ± 4,43	24,27 ± 5,45	0,000
Локус контролю-Я	24,05 ± 3,05	21,04 ± 5,30	0,008
Локус контролю-життя	36,81 ± 3,95	30,58 ± 7,38	0,000

Отже, студентам з більш високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану властиві чіткіше усвідомлення своїх життєвих цілей, переживання процесу свого життя як цікавого та емоційно насиченого, більша задоволеність власною самореалізацією, більша переконаність у власній спроможності здійснювати незалежні життєві вибори та свідомо контролювати процесом свого життя, своєї діяльності та свого особистісного становлення.

За групою студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначено такі статистично значущі кореляційні зв'язки між термінальними цінностями: цінності життєвої мудрості з цінностями розвитку ($r = 0,312, p < 0,001$) і розваг ($r = -0,247, p < 0,01$); цінності цікавої роботи з цінностями краси природи та мистецтва ($r = 0,189, p < 0,05$) і впевненості в собі ($r = 0,368, p < 0,001$); цінності щасливого сімейного життя з цінностями краси природи та мистецтва ($r = 0,212, p < 0,05$), здоров'я ($r = 0,285, p < 0,01$), любові ($r = 0,219, p < 0,05$) і пізнання ($r = 0,325, p < 0,001$); цінності любові з цінностями здоров'я ($r = 0,255, p < 0,01$), пізнання ($r = 0,383, p < 0,001$), незалежності ($r = -0,283, p < 0,01$); цінності наявності хороших друзів із цінностями активного життя ($r = 0,210, p < 0,05$), матеріально забезпеченого життя ($r = -0,250, p < 0,01$), продуктивного життя ($r = 0,293, p < 0,01$) і пізнання ($r = 0,348, p < 0,001$); цінності пізнання з цінностями здоров'я ($r = 0,316, p < 0,001$) і продуктивного життя ($r = 0,283, p < 0,01$); цінності продуктивного життя та щастя інших ($r = -0,202, p < 0,05$); цінності розвитку та творчості ($r = 0,313, p < 0,01$).

Серед інструментальних цінностей за цією групою корелюють цінність відповідальності з цінностями вихованості ($r = 0,263, p < 0,01$), освіченості ($r = 0,352, p < 0,001$), раціоналізму ($r = 0,211, p < 0,05$), твердої волі ($r = 0,216, p < 0,05$); цінність ефективності у справах з цінностями життєрадісності ($r = 0,418, p < 0,001$),

ретельності ($r = 0,201, p < 0,05$), освіченості ($r = 0,326, p < 0,001$); цінність самоконтролю з цінностями акуратності ($r = 0,192, p < 0,05$) і терпимості ($r = 0,213, p < 0,05$); цінність широти поглядів з цінностями життєрадісності ($r = 0,322, p < 0,001$) і освіченості ($r = 0,302, p < 0,01$); цінність чесності з цінністю відповідальності ($r = 0,303, p < 0,01$).

Між термінальними та інструментальними цінностями студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначено статистично значущі кореляційні зв'язки цінності життєвої мудрості з цінностями чуйності ($r = 0,222, p < 0,05$) і незалежності ($r = -0,215, p < 0,05$); цінності здоров'я з цінностями освіченості ($r = 0,383, p < 0,001$) і терпимості ($r = -0,263, p < 0,01$); цінності цікавої роботи з цінностями високих запитів ($r = 0,355, p < 0,001$) і незалежності ($r = 0,312, p < 0,001$); цінності любові з цінністю непримиримості до недоліків у себе та інших ($r = -0,215, p < 0,05$); цінності краси природи та мистецтва з цінностями акуратності ($r = 0,187, p < 0,05$), високих запитів ($r = -0,212, p < 0,05$), непримиримості до недоліків у себе та інших ($r = -0,256, p < 0,01$); цінності наявності хороших друзів з цінністю чуйності ($r = 0,218, p < 0,05$); цінності пізнання з цінностями життєрадісності ($r = 0,266, p < 0,01$), освіченості ($r = 0,383, p < 0,001$), ефективності у справах ($r = 0,388, p < 0,001$); цінності розвитку з цінністю широти поглядів ($r = 0,343, p < 0,001$); цінності щасливого сімейного життя з цінностями відповідальності ($r = 0,283, p < 0,01$) і непримиренності до недоліків у себе та інших ($r = -0,215, p < 0,01$); цінності щастя інших з цінністю чесності ($r = 0,192, p < 0,05$); цінності творчості з цінностями життєрадісності ($r = 0,266, p < 0,01$), освіченості ($r = 0,318, p < 0,001$), терпимості ($r = 0,316, p < 0,001$).

За групою студентів з низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначено такі статистично значущі кореляційні зв'язки між термінальними цінностями: цінності активного життя з цінністю краси природи та мистецтва ($r = -0,212, p < 0,05$); цінності цікавої роботи з цінностями життєвої мудрості ($r = 0,189, p < 0,05$) та пізнання ($r = 0,268, p < 0,01$); цінності любові з цінністю щасливого сімейного життя ($r = 0,264, p < 0,01$); цінності наявності хороших друзів із цінностями життєвої мудрості ($r = 0,310, p < 0,001$), матеріально забезпеченого життя ($r = -0,250, p < 0,01$) і суспільного визнання ($r = 0,198, p < 0,05$); цінності продуктивного життя і розвитку ($r = 0,313, p < 0,001$).

Серед інструментальних цінностей за цією групою корелюють цінність акуратності з цінністю вихованості ($r = 0,283, p < 0,01$); цінність життєрадісності з цінностями ефективності у справах ($r = 0,268, p < 0,01$), незалежності ($r = 0,193, p < 0,05$), високих запитів ($r = -0,315, p < 0,001$) і твердої волі ($r = -0,265, p < 0,01$); цінність ретельності з цінностями акуратності ($r = 0,197, p < 0,05$) і відповідальності ($r = 0,267, p < 0,01$); цінність освіченості з цінностями широти поглядів ($r = 0,250, p < 0,01$), високих запитів ($r = 0,316, p < 0,001$) і відповідальності ($r = 0,266, p < 0,01$); цінність чуйності

з цінністю широти поглядів ($r = 0,255$, $p < 0,01$); цінність сміливості у відстоюванні своєї думки та поглядів з цінностями твердої волі ($r = 0,254$, $p < 0,01$) і терпимості ($r = -0,277$, $p < 0,01$).

Між термінальними та інструментальними цінностями студентів з низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначено статистично значущі кореляційні зв'язки цінності життєвої мудрості з цінністю ретельності ($r = 0,319$, $p < 0,001$); цінності матеріально забезпеченого життя з цінностями акуратності ($r = 0,283$, $p < 0,01$) і широти поглядів ($r = 0,298$, $p < 0,01$); цінності любові з цінністю чесності ($r = 0,266$, $p < 0,01$); цінності розваг із цінностями самоконтролю ($r = -0,198$, $p < 0,05$) і сміливості у відстоюванні своєї думки та поглядів ($r = 0,321$, $p < 0,001$); цінності цікавої роботи з цінністю акуратності ($r = 0,301$, $p < 0,01$); цінності наявності хороших друзів з цінністю освіченості ($r = 0,303$, $p < 0,01$); цінності творчості з цінністю раціоналізму ($r = -0,309$, $p < 0,01$); цінності активного життя з цінністю чесності ($r = -0,212$, $p < 0,05$); цінності щасливого сімейного життя з цінністю ефективності у справах ($r = -0,233$, $p < 0,05$).

За групою студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану зі смисложиттєвими орієнтаціями пов'язані переважно термінальні цінності: з цілями в житті пов'язані цінності здоров'я ($r = 0,289$, $p < 0,01$), цікавої роботи ($r = 0,311$, $p < 0,001$), пізнання ($r = 0,277$, $p < 0,01$), продуктивного життя ($r = 0,342$, $p < 0,001$), щасливого сімейного життя ($r = 0,238$, $p < 0,05$); з процесом життя пов'язана цінність наявності хороших і вірних друзів ($r = 0,198$, $p < 0,05$); з результативністю життя пов'язані цінності цікавої роботи ($r = 0,336$, $p < 0,001$), а з локусом контролю-життя – цінності цікавої роботи ($r = 0,398$, $p < 0,001$) і продуктивного життя ($r = 0,310$, $p < 0,001$).

Серед інструментальних цінностей зі смисложиттєвими орієнтаціями пов'язані цінності освіченості та терпимості: цінність освіченості з цілями в житті ($r = 0,333$, $p < 0,001$), локусом контролю-Я ($r = 0,392$, $p < 0,001$) і локусом контролю життя ($r = 0,270$, $p < 0,01$); цінність терпимості з результативністю життя ($r = 0,247$, $p < 0,01$) і локусом контролю життя ($r = 0,199$, $p < 0,05$).

За групою студентів з низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану зі смисложиттєвими орієнтаціями пов'язані переважно інструментальні цінності: з цілями в житті пов'язані цінності високих запитів ($r = 0,292$, $p < 0,01$), життєрадісності ($r = 0,273$, $p < 0,01$), чуйності ($r = -0,180$, $p < 0,05$); з процесом життя пов'язані цінності вихованості ($r = 0,274$, $p < 0,01$) та чуйності ($r = -0,192$, $p < 0,05$); з результативністю життя пов'язана цінність незалежності ($r = 0,253$, $p < 0,01$); з локусом контролю-Я пов'язана цінність чуйності ($r = -0,189$, $p < 0,05$), а з локусом контролю-життя – цінності високих запитів ($r = 0,213$, $p < 0,05$) і життєрадісності ($r = 0,269$, $p < 0,01$).

Серед термінальних цінностей зі смисложиттєвими орієнтаціями за цією групою студентів пов'язані цін-

ності матеріально забезпеченого життя та впевненості в собі: цінність матеріально забезпеченого життя з локусом контролю-Я ($r = 0,209$, $p < 0,05$), а цінність впевненості в собі з локусом контролю-життя ($r = 0,202$, $p < 0,05$).

На основі результатів кореляційного аналізу визначено узагальнені структурні індекси, що характеризують структуру ціннісно-смісловуї сфери студентів з високим і низьким рівнями адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Для структури ціннісно-смісловуї сфери студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану індекс інтегрованості структури дорівнює 270, індекс диференційованості – 30, індекс організованості – 240. Для структури ціннісно-смісловуї сфери студентів з низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану індекс інтегрованості структури дорівнює 156, індекс диференційованості – 36, індекс організованості – 120.

Отже, структура ціннісно-смісловуї сфери студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану виявилася більш організованою порівняно зі структурою ціннісно-смісловуї сфери студентів з низьким рівнем адаптації насамперед за рахунок більш високої її інтегрованості.

За групою студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану до базових елементів структури ціннісно-смісловуї сфери, на основі яких структуруються всі інші елементи, увійшли цінності освіченості, пізнання, цікавої роботи, здоров'я, щасливого сімейного життя, продуктивного життя, а також такий складник смислу життя, як життєві цілі. За групою студентів з низьким рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану до базових елементів структури ціннісно-смісловуї сфери увійшли цінності життєрадісності, освіченості, високих запитів, наявності хороших друзів, сміливості у відстоюванні своєї думки та поглядів, акуратності, матеріально забезпеченого життя.

Отже, базові елементи структури ціннісно-смісловуї сфери студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану більшою мірою стосуються сфери професійної самореалізації особистості, тоді як базові елементи структури ціннісно-смісловуї сфери студентів з низьким рівнем адаптації переважно складають цінності особистого життя. Важливим видається й те, що до базових елементів структури ціннісно-смісловуї сфери студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану увійшли цілі в житті, а серед базових елементів структури ціннісно-смісловуї сфери студентів з низьким рівнем адаптації складники смислу життя не представлені.

Висновки. За результатами проведеного дослідження між групами студентів з високим і низьким рівнями адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану визначено відмінності у значущості термінальних та інструментальних цінностей, а також показниках складників смислу життя. Струк-

тура ціннісно-сміслової сфери студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану виявилася більш організованою порівняно зі структурою ціннісно-сміслової сфери студентів з низьким рівнем адаптації за рахунок більш високої її інтегрованості. Серед базових елементів структури ціннісно-сміслової сфери студентів з високим рівнем адаптації до дистанційного навчання в умовах воєнного стану переважно пред-

ставлені цінності щодо сфери професійної самореалізації особистості. До базових елементів структури ціннісно-сміслової сфери студентів цієї групи також увійшли цілі в житті. Базові елементи структури ціннісно-сміслової сфери студентів з низьким рівнем адаптації переважно складають цінності особистого життя. Складники смислу життя серед базових елементів структури ціннісно-сміслової сфери студентів цієї групи не представлені.

Література:

1. Волобуєв М.І. Ціннісні орієнтації студентів університету. *Проблеми і перспективи розвитку банківської системи України*. 2010. Вип. 28. С. 221–227.
2. Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 143–152.
3. Сосніхіна С.Є. Структура ціннісно-сміслової сфери студентів з різним сімейним статусом: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Харків, 2017. 22 с.
4. Романюк Л.В. Психологічні чинники розвитку ціннісних орієнтацій студентської молоді: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2004. 198 с.
5. Гусаківська С.С. Психологічні особливості формування ціннісно-сміслової сфери майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Луцьк, 2014. 302 с.
6. Панок І.В. Ціннісно-сміслова саморегуляція як чинник життєвого самовизначення особистості студента: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Харків, 2022. 211 с.
7. Красілова Ю.М., Пракапас Р.А., Коломицева І.В. Адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 82–87.
8. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 4. С. 22–27.

References:

1. Volobuiev, M.I. (2010). Tsinnisni oriiientatsii studentiv universytetu. [Value orientations of university students]. *Problemy i perspektyvy rozvytku bankivskoi systemy Ukrainy*. Is. 28. P. 221–227 [in Ukrainian].
2. Mednikova, H.I. (2017). Kontseptualni osnovy systemnoi determinatsii stanovlennia osobystisnoi zrilosti v studentskomu vitsi [Conceptual bases of the systematic determination of the formation of personal maturity in the student age]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia*. Is. 55. P. 143–152 [in Ukrainian]. DOI: ORG/10.5281/zenodo.400676
3. Romaniuk, L.V. (2004). *Psykhologii chnichynnyky rozvytku tsinnisnykh oriiientatsii studentskoi molodi* [Psychological factors in the development of value orientations of student youth]. (Candidate's thesis). Taras Shevchenko national university of Kyiv. Kyiv [in Ukrainian].
4. Sosnikhina, S.Ye. (2017). *Struktura tsinnisno-smyslovoi sfery studentiv z riznym simeinym statusom* [The structure of the value-meaning sphere of students with different family status]. (Extended abstract of candidate's thesis). H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Kharkiv [in Ukrainian].
5. Husakivska, S.S. (2014). *Psykhologichni iosoblyvosti formuvanni atsinnisno-smyslovoi sfery maibutnikh vykhovateliv doshkilnykh navchalnykh zakladiv* [Psychological features of the formation of the value-meaning sphere of future educators of preschool educational institutions]. (Candidate's thesis). Lesya Ukrainka East European National University. Lutsk [in Ukrainian].
6. Panok, I.V. (2022). *Tsinnisno-smyslova samorehuliatsiia yak chynnyk zhyttievoho samovyznachennia osobystosti studenta* [Value-semantic self-regulation as a factor in life self-determination of a student's personality]. (Candidate's thesis). H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Kharkiv [in Ukrainian].
7. Krasilova, Yu.M., Prakapas, R.A., Kolomytseva, I.V. (2023). Adaptatsiia studentiv do navchannia v umovakh voienohostanu [Adaptation of students to studying under martial law]. *Habitus*. Is. 51. P. 82–87 [in Ukrainian]. <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/13.pdf>
8. Datsenko, O.A. (2020). *Psykhologichniy resursosobystosti yak naukova paradyhma* [Psychological resource of personality as a scientific paradigm]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol. 31 (70), no. 4. P. 22–27 [in Ukrainian]. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/5.pdf

ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ РОБОТИ

Сова Тетяна Віталіївна,

магістр психології, аспірантка

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ORCID ID: 0009-0001-5353-3148

Литвиненко Олена Олександрівна,

доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології

Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

ORCID ID: 0000-0003-2152-7285

Scopus Author ID: 57215612956

Значущість трудової діяльності визначається тим, що вона володіє потужним сенсотворним потенціалом, виступаючи одним із джерел сенсу буття людини, цариною реалізації її фізичних, інтелектуальних, емоційних ресурсів. Професійна діяльність передбачає від суб'єкта її здійснення вагомих енерговитратних зусиль, достатньо часто здійснюється в особливих умовах та має виражений стресогенний вплив на нього, а також вимагає значних внутрішніх та зовнішніх компетенцій. Тому очевидним є те, що професійна діяльність, будучи глибоко включеною та вплетеною у загальний плин життєдіяльності особистості, визначає особливості перебігу її психічних процесів та станів, а також бере участь у формуванні стійких поведінкових схильностей та диспозиційних особистісних рис. Актуальність дослідження особливостей впливу форми професійної діяльності на психоемоційний стан та характеристики соціальної поведінки суб'єкта праці пов'язана з тим, що саме форма професійної діяльності виступає одним з потужних соціально-психологічних чинників, що визначає стиль життя індивіда, когнітивну оцінку власної життєвої ситуації, його сімейну ситуацію тощо. Крім цього, форма професійної діяльності визначає стратегію її здійснення, інтенсивність зайнятості, вовненість у майбутньому, рівень матеріального забезпечення працівника. Перехід на ринкові рейки економіки, глобальні суспільні зрушення та стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, початок яких припав на кінець ХХ ст. та продовжується досі, спричинив виникнення нових професій, а також привів до стрімкого збагачення форм професійної діяльності. Зокрема, сьогодні фахівці мають можливість працювати у таких форматах реалізації професійної діяльності, які раніше були просто неможливими. Умови повномасштабного вторгнення вплинули на психічний стан, що має відображення і на професійній діяльності особистості. Тому метою нашої роботи є емпіричне дослідження психологічних особливостей впливу форми професійної діяльності.

Ключові слова: психічний стан, особистість, дистанційна робота.

Sova Tetiana, Lytvynenko Olena. Mental state of personality in conditions of remote work

The significance of work activity is determined by the fact that it has a powerful sensory potential, acting as one of the sources of the meaning of human existence, the realm of realization of its physical, intellectual, emotional resources. Professional activity involves from the subject of its implementation of significant energy-consuming efforts, is often carried out in special conditions and has a pronounced stressful effect on it, and also requires significant internal and external competencies. Therefore, it is obvious that professional activity, being deeply involved and woven into the overall course of the life of the individual, determines the peculiarities of the course of its mental processes and states, and also participates in the formation of stable behavioral predispositions and dispositional personality traits. The relevance of the study of the peculiarities of the influence of the form of professional activity on the psycho-emotional state and the characteristics of the social behavior of the subject of labor is related to the fact that it is the form of professional activity that is one of the powerful socio-psychological factors, which determines the individual's lifestyle, cognitive assessment of his own life situation, his family situation, etc. In addition, the form of professional activity determines the strategy of its implementation, the intensity of employment, confidence in the future, the level of material support of the employee. The transition to the market rails of the economy, global social changes and the rapid development of information and communication technologies, the beginning of which occurred at the end of the twentieth century. and continues to this day, led to the emergence of new professions, and also led to the rapid enrichment of forms of professional activity. In particular, at present, specialists have the opportunity to work in such formats for the implementation of professional activities that were simply impossible before. The conditions of a full-scale invasion affected the mental state, which is reflected in the professional activity of the individual. Therefore, the purpose of our work is an empirical study of the psychological characteristics of the influence of the form of professional activity.

Key words: mental state, personality, remote work.

Вступ. Раптові зміни в суспільстві супроводжуються ідеологічною кризою людей, що призводить до психологічної напруженості та соціальної нестабільності. З огляду на умови повномасштабного вторгнення росії до України, психічні стани людей є порушеними через постійну стресову напругу, страх за життя і здоров'я,

втрату звичного способу життя, зокрема, через зміну організації трудових відносин. Відповідно до наукової позиції українських науковців В. Болотової та Т. Байдак, за критерієм організації трудових відносин сучасні фахівці, окрім класичної форми роботи на постійній основі в організації (установі або підприємстві),

у рамках функціонування яких роботодавцем може виступати держава або приватний підприємець, мають можливість працювати у формі фрилансу (від англ. «freelance» – вільний) або самозайнятості. За іншими критеріями можна виділити низку інших форм професійної діяльності. Наприклад, відповідно до досліджень В. Цапка, за формою організації: робота в офісі, віддалено чи змішано. Конкретна форма здійснення професійної діяльності залежить від сфери та галузі застосування зусиль фахівців, а також певного змісту роботи.

Наразі проведено низку наукових досліджень, присвячених висвітленню динаміки емоційних станів та поведінкових особливостей працівників залежно від змісту професійної діяльності. На тлі військового конфлікту, що відбувається на території нашої держави, більшість останніх досліджень, серед яких є роботи таких вчених, як В. Барко, М. Галич, Л. Гуменюк, І. Дубова, В. Остапович, А. Снісаренко, І. Сулятицький, спрямована на розкриття динаміки психоемоційного стану працівників силових структур, зокрема впливу цих видів професійної діяльності на характеристики емоційності (емоційна лабільність, тривожність, фрустрованість, стресостійкість тощо) та динаміки перебігу емоційних станів у цих фахівців. На підставі аналізу досліджень Е. Аронсона, М. Білоус, Н. Булатевич, Н. Гончаренко, Н. Грисенко, Д. Дінердонк, Т. Зайчикової, І. Коваль, С. Максименка, С. Машак, Е. Носенко, А. Пайнс, В. Ровенської, Є. Саржевської, О. Сидоренко, В. Шауфелі, А. Шир, Е. Яновської встановлено, що професійна діяльність, окрім специфіки емоційного життя індивіда, впливає на інші його психологічні характеристики, зокрема на формування стійких індивідуально-психологічних властивостей, а також може призводити до виникнення професійних деформацій [1, с. 20–21; 2, с. 121–123; 3, с. 46–47].

Виходячи зі змісту досліджень Р. Роусона, Г. Гроссман, П. Гутмана, Ч. Хенді, М. Кастельса, Дж. Ріфкіна, Д. Пінка, С. Савченка, О. Грібінченка, активно досліджуваним є питання соціально-трудових відносин між замовником та виконавцем (фрилансером), тобто розглядається структура цих відносин, особливості вигоди та ризиків для сторін, акцентується увага на перевагах та недоліках такого виду організації професійної діяльності для сторін, особливо в аспекті соціальної поведінки [1, с. 20–21; 2, с. 121–123; 3, с. 46–47]. Психологічні складники, структуру та детермінанти професійної діяльності досліджували такі науковці, як Я. Андрушко, Л. Березовська, В. Біскуп, А. Власенко, А. Гірняк, Г. Гірняк, Л. Йовайші, О. Кокун, М. Корольчук, З. Крупник, О. Малхазов, М. Марценюк, А. Москальова, Т. Надвинична, В. Погрібна, Дж. Холланд, Т. Шандрюк, О. Юрков, О. Яремко. Ключові характеристики емоційності суб'єкта, зокрема психологічний зміст психоемоційного стану, розкрито у роботах М. Арнольда, В. Вілюнаса, В. Вундта, К. Ізарда, О. Лука, Я. Рейковського, О. Саннікової, С. Томкінса. Соціально-психологічні детермінанти емоційної сфери особистості розглядали такі науковці, як Л. Березовська, В. Димитров, Н. Жук, У. Михайлишин, О. Саннікова,

Л. Яновська. Соціальну поведінку особистості, зокрема детермінанти та ознаки соціальної компетентності, типові стилі поведінки у різноманітних ситуаціях соціальної взаємодії, досліджували Н. Левус, Ю. Лобейко, Т. Лірі, Н. Лук'янчук, С. Максименко, Ф. Нердінгер, В. Помилуйко, В. Ряховський. Вплив змісту професійної діяльності на динаміку психоемоційного стану працівників, психоемоційну напруженість, формування емоційного вигорання та професійних деформацій вивчали О. Бочарова, М. Галич, І. Дубова, Т. Нещерет, В. Остапович, Т. Савченко, А. Снісаренко [1, с. 20–21; 2, с. 121–123; 3, с. 46–47]. Проаналізувавши роботи вітчизняних та зарубіжних авторів, можемо побачити, що взаємозв'язок особистості та психічного стану має інтерактивний характер: стан впливає на особистість, розвиток та динаміку особистості, формує одні атрибути та послаблює інші, що приводить до перебудови особистості. Зважаючи на широкий спектр теоретичних та емпіричних досліджень психічних станів особистості, зауважимо, що специфіка вивчення психічних станів в умовах дистанційної роботи малодосліджена. У статті пропонуємо результати пілотажного (констатувального) дослідження, проведеного в межах цієї наукової проблеми.

Матеріали та методи. У роботі використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. Теоретичні методи: аналіз джерельної бази, що стосується об'єкта та предмета дослідження; синтез, узагальнення, систематизація результатів теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних, класифікація сучасних форм професійної діяльності, структурне моделювання. Емпіричні методи: бесіда; анкетування – авторська анкета для визначення форм та специфіки професійної діяльності спеціалістів різних форм діяльності; тестування – психодіагностичні методики: тест «Самооцінка психічних станів»; опитувальник «Діагностики особливостей самоорганізації» (ДОС); методика «Здатність до самоуправління» (тест ССУ); методика «САН (самопочуття, активність, настрій)» [4] та авторська анкета з 6 запитань (табл. 1). Статистичні методи: кореляційний аналіз, кластерний аналіз, однофакторний аналіз, регресійний аналіз. Опитано 80 осіб віком 25–40 років, які працюють в умовах дистанційної роботи.

Запропонована у табл. 1 анкета спрямована на оцінку результату за такими показниками: труднощі та проблеми у віддаленій роботі для особистості; перешкоди адаптації до системи віддаленої роботи; стратегії вирішення професійних проблем; морально-психологічний клімат трудового колективу в умовах дистанційної роботи; досягнення людей під час дистанційної роботи; психологічні труднощі, з якими стикаються співробітники під час віддаленої роботи; рівень психічного стану.

Результати дослідження. За запитанням № 1 результати свідчать про те, що для досліджуваних найважчим є: у 35% досліджуваних – відсутність мотивації, пристосування до вимог керівника – 25%, адаптація до нових умов праці – 17,5, відсутність живого спілку-

Авторська анкета «Ставлення до дистанційної роботи»

Питання	Варіанти відповідей
1. Що є для вас найважчим у дистанційній роботі?	Пристосуватися до вимог керівника Відсутність мотивації Освоїти нову систему Відсутність живого спілкування
2. З Якими з цих проблем ви зіштовхнулися під час дистанційної роботи?	Тривожність Внутрішня напруга Порівняння себе з іншими Порушення сну Невпевненість у власних силах Не відчуваю жодних проблем
3. Як ви оцінюєте теперішній рівень вашого дистанційного робочого навантаження?	Збільшився Зменшився Не змінився
4. Як ви оцінюєте свій психічний стан після зміни вашого звичного робочого процесу?	Загалом покращився Загалом погіршився Значно не змінився
5. Як на вас впливає в емоційному плані зміна типу комунікації з колективом?	Радше позитивно Радше негативно Не помічаю особливих змін
6. Як ви відчуваєте, ви стали більше втомлюватись?	Так Ні

вання – 22,5%. Отже, це свідчить про те, що без взаємодії з керівництвом у працівників зникає мотивація до активної робочої діяльності.

Отримані результати за запитанням № 2 за свідчать про те, що у 30% випадків нічого не турбує, у 22,5% виникає підвищена тривожність, порушення сну появляється в 20% досліджуваних, а також 15,5% відчувають внутрішню напругу та невпевненість у власних силах.

Отримані за запитанням № 3 результати свідчать про те, що 46,25% досліджених вважають, що їх навантаження збільшилось, 40% опитаних зазначили, що робоче навантаження зменшилось, і лише 13,75% респондентів сказали, що навантаження у умовах дистанційної роботи не змінилось.

Виходячи з результатів за запитанням № 4, 80% досліджених вважають, що їх психічний стан з переходом на дистанційну роботу погіршився, 7,5% вважають, що їх стан не змінився, і лише 12,5% зазначили, що їх психічний стан покращився.

Відповідаючи на запитання № 5, 75% опитаних зазначили, що зміни в комунікації з колективом, керівництвом чи підлеглими впливають негативно, 15% респондентів не відчули особливих змін, а для 10% осіб такий спосіб комунікації пройшов непомітно.

Виходячи з результатів за запитанням № 6, у 16% опитаних з переходом на дистанційну форму роботи їх втомлюваність не змінилась, але 84% досліджених відчувають більшу втому.

Отже, ми можемо констатувати, що психічні стани досліджуваних в умовах дистанційної роботи змінились. В опитаних з'явилися тривожні стани, змінилась якість сну і зосередженість, досліджувані відчувають агресивність та апатію. Це є передумовою проведення подальших досліджень за допомогою стандартизованих опитувальників. На рис. 1 представлено результати застосування методики «Самооцінка психічних станів».

Резюмуючи результати дослідження за цією методикою, зазначимо, що 37,5% респондентів мають високий рівень тривожності, 25% – середній, а ще у 37,5% – низький рівень тривожності.

Висока тривожність передбачає схильність до появи стану тривоги у працівників в умовах дистанційної роботи в ситуаціях оцінювання їх компетентності або на виступі перед керівництвом. Особи з високим рівнем тривожності перебувають у постійному неспокої, турбуються через якісь дрібниці. Вони чутливі, перебувають у постійній напрузі. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність осіб сприймати будь-які ситуації як загрозливі. Здебільшого на всі ситуації вони реагують станами тривоги.

Почуття провини може призвести до негативної самооцінки. Для них характерні певні соціальні цінності та стереотипи, які призводять до зростання негативних емоцій (наприклад, сумніву, образи, почуття провини). Деякі можуть мати культ успіху, досягнень і процвітання, який сприяють суспільству, ЗМІ, референтним групам. Якщо людина не відповідає цим вимогам достатньою мірою, це може призвести до формування негативного ставлення до себе та виникнення внутрішньо-особистісного конфлікту, що супроводжується наростанням тривожності. Чим менше тривожності у людини в дорослому віці, тим нижче ймовірність прояву цих якостей.

Середній рівень тривожності характеризує осіб в умовах дистанційної роботи як таких, що тверезо оцінюють ситуацію, не нервуються через дрібниці, але у складніших ситуаціях вони не залишаються незворушливими. Особистість з помірною тривожністю почувається вільно, впевнена в собі, здебільшого не дозволяє емоціям керувати собою, часто прагне досягти поставлених цілей і мети, бути щасливою, але іноді заціклюється на невдачах. Проте у критичних ситуаціях особи з помірним рівнем вираженості особистісної тривожності схильні до переживань і розчарувань.

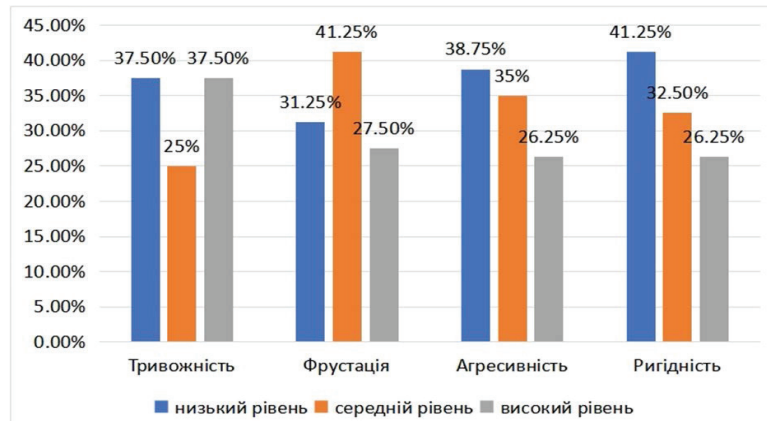


Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнями прояву психічних станів, %

Особистості з низьким рівнем особистісної тривожності схильні ніколи не турбуватися через невдачі і дрібниці. Проте іноді ці люди схильні до підвищеного почуття відповідальності. Особистість прагне скласти оманливе враження на оточуючих задля того, щоб витіснити свою високу тривожність низькою. Такі особи здебільшого зовні не виявляють тривожності, проте насправді внутрішньо вони набагато важче переживають ситуацію.

Наступним психічним станом досліджувані зазначили фрустрацію. За результатами аналізу цього стану можемо констатувати, що вона характерна на високому рівні для 27,5% опитуваних, на середньому – для 41,25%, а низькі показники стали характерними для 31,25% досліджуваних.

За шкалою фрустрації високий рівень проявляється в негативних переживаннях: розчаруванні, роздратуванні, тривозі, розпачі. У чоловіків фрустрація часто проявляється переважно в агресивних реакціях, що можуть мати як зовнішню, так і внутрішню спрямованість. У жінок вона частіше має вияв як реакції агресії та ігнорування.

Інтерпретуючи результати за шкалою агресивності, ми отримали такі результати: 26,25% опитуваних мають високі показники за шкалою агресивності, у 35% респондентів спостерігається середній рівень, а у 38,75% досліджуваних констатовано низький рівень агресивності. Середній рівень агресивності частіше проявляється у вербальній агресії, ніж у фізичній, властивий перенос агресії на неживий предмет, а не на людей. Для осіб в умовах дистанційної роботи з високим рівнем агресивності властиві спонтанні прояви вербальної чи фізичної агресії, негативізм, ворожість [4]. Вона також проявляється в тенденції нападати, завдавати неприємностей, шкоди людям, тваринам, навколишньому світу. Іноді проявляється у формі демонстрації переваги в силі щодо іншої людини або іншого соціального об'єкта. Агресія в дорослому віці негативно впливає на робочу діяльність, індивідуальний розвиток, стосунки з колективом, друзями [2].

Для 26,25% респондентів характерний високий рівень за шкалою ригідності, у 32,5% показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 41,25% досліджу-

ваних спостерігається низький рівень ригідності. Аналізуючи отримані результати, зауважимо, що високий рівень прояву ригідності виявляється в ускладненості (аж до повної нездатності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови. Виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності. За її низького рівня особам в умовах дистанційної роботи більш властиві пластичність, швидка адаптація, здатність підлаштовуватися до оточуючих обставин.

Важливо зазначити наявність кореляційного зв'язку між певними психічними станами, який ми виявили завдяки проведенню кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Було виявлено додатні двосторонні кореляційні зв'язки між шкалами «Тривожність» та «Фрустрація» на рівні $p \leq 0,01$, «Тривожність» та «Ригідність» ($p \leq 0,01$), «Фрустрація» та «Ригідність» ($p \leq 0,01$), що свідчить про їх взаємопов'язаність: зі зростанням тривожності збільшується рівень фрустрації та ригідності, і навпаки.

Опитувальник ДОС ми використали для діагностики особливостей самоорганізації осіб за умов дистанційної роботи, результати представлені в табл. 2.

Показники із середнім рівнем «Планованість», «Фіксація», «Самоорганізація» та «Орієнтація на даний момент» свідчать про те, що особистості властиво планувати свою діяльність; ставити цілі; під час планування свого робочого і особистого часу можуть покладатися як на допоміжні засоби (щоденники, записні книжки), так і на свою природну організованість; схильні зосереджуватися на переживаннях, що відбуваються «тут і тепер». Високий рівень за шкалами «Цілеспрямованість» та «Наполегливість» означає, що досліджені здатні концентруватися та розуміти свої цілі; достатньо організовані, структуровані та здатні прикладати вольові зусилля до своєї дистанційної роботи.

За шкалою «Загальний показник самоорганізації» на момент дослідження низькі показники отримали 2,5% досліджених, ці особистості стикаються з труднощами під час організації своєї професійної діяльності, їм важко планувати дії та втілювати їх у визначений час. Середній рівень мають 37,5% опитаних, це може свід-

Розподіл показників за шкалами за методикою ДОС

Критерії	Рівні критеріїв		
	Високий	Середній	Низький
Загальник показник самоорганізації	16	30	34
Планомірність	21	28	21
Цілеспрямованість	28	28	24
Наполегливість	31	16	33
Фіксація	18	36	26
Самоорганізація	28	20	32
Організація на момент	16	30	34

чити про їх помірну здатність організовувати власну діяльність. 20% осіб мають високий рівень загального показника самоорганізації, що вказує на здатність таких особистостей ефективно розпоряджатися своїм часом та зусиллями, вони вміють продукувати ефективні стратегії втілення своїх планів та можуть коригувати свою поведінку, якщо цього потребують нові обставини.

За показником «Планомірність» високий рівень отримали 26,25% опитаних, що хочуть повністю контролювати свою діяльність, для них важливі впорядкованість у справах, здатність все виконувати своєчасно та дотримуючись плану роботи. Ці люди можуть вести свій щоденник, де міститься розпорядок свого робочого дня або важливі нотатки. Середній рівень притаманний 35% дослідженим, це свідчить про те, що вони схильні визначати етапи своєї діяльності, створювати план дій, проте не дуже захоплюються цією справою, часто можуть діяти навмання. Низькі результати мають 26,25% осіб, таких людей можна охарактеризувати як особистості, які не схильні планувати свою діяльність, скоріш за все, вони беруться за виконання тієї чи іншої справи, лише коли вона потребує термінового виконання, те ж саме стосується дій, пов'язаних з досягненням цілі.

Аналіз шкали «Цілеспрямованість» показує, що опитаним притаманні високий та середній рівні по 35% (28 опитаних), що свідчить про те, що такі особистості вміють вибирати прийнятні для себе цілі, а також створюють ефективну стратегію для їх досягнення в роботі. Щодо тих, хто отримав середній рівень, можемо зазначити про їх помірну здатність ставити перед собою цілі. Можливо, труднощі у них виникають на етапі утримання цілей, або вони ставлять перед собою мету, яка на даний момент не є реалістичною. 30% досліджених мають низькі показники цілеспрямованості, це вказує на те, що досліджуваним не притаманне вміння ставити перед собою адекватні цілі, у них є труднощі з їх визначенням та втіленням у життя.

Шкала «Наполегливість»: високий рівень – 38,75%, середній рівень – 20% опитаних, низький рівень – 41,25% досліджених. У особистостей низького рівня виникають труднощі з доведенням справи до кінця, вони можуть покинути займатися нею на половині шляху або ж навіть на самому його початку. Ті, хто отримав середній рівень наполегливості, здатні стимулювати себе до дій, схильні доводити діло до кінця, але якщо на горизонті з'явиться більш важлива ціль,

то можуть переключитися на неї та залишити минулу справу незакінченою. Досліджені з високими показниками характеризуються як люди самоорганізовані.

Результати за шкалою «Фіксація»: високі показники отримали 22,5% опитаних, середній рівень – 45% досліджених, а низький рівень притаманний 32,5% особам. Ті особи, що мають низькі показники, не схильні фіксуватися на певній справі. З одного боку, це допомагає їм швидко включатися в нові справи, але з іншого, може негативно впливати на їх здатність концентруватися на конкретному ділі. Середній рівень характеризується гнучкістю під час виникнення нових обставин чи планування діяльності. Водночас вони здатні зафіксуватися на окремій справі, якщо виникає така потреба. Високий рівень фіксації притаманний людям, які дуже відповідально ставляться до виконання своїх обов'язків: якщо перед ними стоїть певна задача, вони намагаються виконати її, незважаючи на будь-які інші обставини.

Високий рівень притаманний 35% досліджених за шкалою «Самоорганізація», це означає, що вони обов'язково користуються різними нотатниками та іншими речами, які допомагають їм полегшити ведення розпорядку діяльності. За цією ж шкалою середній рівень мають 25% осіб, вони покладаються і на самого себе та свою пам'ять, і на різні додаткові речі. Низький рівень притаманний 40% опитаних, що вказує на їх покладання лише на свою природну здатність до самоорганізації, вони не намагаються користуватися допоміжними речами (блокноти, записники, календар тощо), які можуть допомогти правильно організувати професійну діяльність.

За останньою шкалою «Організація на даний момент» переважає низький рівень – 42,5% опитаних, що описує таких особистостей, які не можуть сконцентруватися на теперішньому, думками живуть у минулому або майбутньому, що заважає їм отримувати задоволення від того, що відбувається «тут і зараз». Середній рівень притаманний 37,5% досліджених, це означає, що вони намагаються не забувати про минуле, планувати майбутнє, але при цьому також велику увагу приділяють тому, що відбувається з ними зараз. Низький рівень – 20% осіб, це характеризує їх як людей, що дуже зосереджені на тому, що відбувається в їх житті зараз, вони концентрують свою увагу на актуальних подіях, і теперішнє є для них найбільш значимим.

Згідно з результатами застосування методики «Здатність до самоуправління», найбільше низьких показників присутні за шкалами «Критерій оцінки якості» та «Прийняття рішень». Високі показники ми спостерігаємо за критеріями «Аналіз протиріч», «Цілепокладання» та «Самоконтроль». Найбільша частка опитаних притаманна середньому рівню за всіма шкалами.

Результати застосування методики «Здатність до самоуправління» представлені в табл. 3.

За шкалою «Аналіз протиріч» 26,25% респондентів отримали низький рівень. Це означає, що вони не дуже добре орієнтуються в ситуації, і якщо довго не можуть розібратися в конкретному випадку, то можуть виникнути негативні емоції. Їм важко зрозуміти й проаналізувати, чому цього не повинно бути. Для 38,75% вибірки характерні середні результати. В принципі, такі особистості можуть успішно проаналізувати ситуацію і створити власну модель подій (що допомагає їм зрозуміти всю складність того, що відбувається), але іноді їхні моделі або виходять з ладу, або вони настільки губляться, що не створюють її. 35% досліджуваних мають високі показники за цією шкалою. В результаті вони можуть складати ситуаційні моделі, щоб ставити собі уточнюючі запитання, наприклад: «Чому зі мною сталася ця невдача, що пішло не так?», «Що відбувається зараз і як я можу протистояти?».

За шкалою «Прогнозування» середні результати мали 37,5% респондентів. Такі люди часто схильні «дивитися в майбутнє», де вони намагаються передбачити свої ймовірні майбутні дії або події. Тоді як 31,25% показали високий результат, що свідчить про те, що вони люди, які постійно намагаються передбачити хід подій, щоб побачити, що станеться найближчим часом.

За шкалою «Цілепокладання» для більшості вибірки, тобто 36,25%, середнє значення є типовим. Це означає, що вони зазвичай можуть ставити власні цілі, вони думають про них і навіть можуть планувати, як їх реалізувати, але, можливо, ці плани не зайдуть дуже далеко, або їх цілі нереалістичні/добре продумані. 33,75% випробовуваних мали характеристики вище високого рівня. Ці люди відповідально ставляться до планування цілей і можуть створити всю систему цілей, яких прагнуть досягти. Ці цілі можуть бути заплановані на найближче майбутнє бути далекоглядними та пов'язаними з далеким майбутнім.

30% досліджених отримали низькі показники.

За шкалою «Планування» середніх результатів досягли 35% респондентів. Отже, вони схильні планувати цілі, які вони ставлять перед собою, намагаються візуалізувати цілі у вигляді планів, але, ймовірно, не дуже часто використовують цей підхід. Ще 27,5% випробовуваних отримали високий рівень за цією шкалою. Тож можна сказати, що вони наполегливо працювали над плануванням своєї діяльності, а також реалізацією цих планів. Решта 25% осіб отримала низькі показники.

За шкалою «Критерії оцінки якості» 35% респондентів отримали низькі результати. Ці люди не розуміють критеріїв, за якими вони оцінюють свою діяльність, вони все оцінюють інтуїтивно. При цьому середні результати охарактеризували 33,75% респондентів. Таким чином, вони можуть розробляти критерії для оцінювання якості власної діяльності або коригування якості наявної діяльності. 31,25% респондентів отримали високі показники. Це означає, що вони чітко розуміють, як оцінювати власні успіхи та досягнення, тому мають систему самооцінки.

За шкалою «Прийняття рішень» 32,5% досліджених показали низькі результати. Отже, вони не люблять приймати рішення і можуть навіть намагатися уникнути необхідності. Середні показники типові для 30% вибірки. Отже, вони сприймають як належне, що їм потрібно прийняти рішення, і розуміють, що цього не уникнути, тому загалом готові робити кроки в цьому напрямку. 37,5% опитаних показали високий рівень. Такі люди цілком усвідомлюють необхідність постійного прийняття рішень, вони цього не бояться, а іноді навіть прагнуть.

За шкалою «Самоконтроль» 20% є результатом з низькою оцінкою. Ці люди не схильні стежити за ходом виконання планів у своєму житті, можливо, вони схильні пускати все за течією. 43,75% випробовуваних показали середній бал за цією шкалою. Їх можна охарактеризувати як людей, які намагаються взяти під контроль свої справи, але іноді або забувають про цю потребу, або вирішують, залежно від ситуації, що заслуговує їхньої уваги. 36,25% респондентів мали високі показники. Такі люди звикли повністю контролювати

Таблиця 3

Розподіл показників за методикою «Здатність до самоуправління»

Показники	Рівні показників		
	Високий	Середній	Низький
Аналіз протиріч	28	31	21
Прогнозування	25	30	25
Цілепокладання	27	29	24
Планування	22	28	20
Критерій оцінки якості	25	27	28
Прийняття рішень	30	24	26
Самоконтроль	29	35	16
Корекція	26	31	23
Загальний	25	32	23

все, що стосується їхньої діяльності та планів, і вони постійно перевіряють, як йдуть їхні справи і чи йде рух у правильному напрямку.

За шкалою «Корекція» 28,75% респондентів дали низькі результати. Ці люди менш схильні змінювати свою поведінку, плани тощо, і, можна сказати, що вони доволі жорсткі. Причому 38,75% опитаних мають середній рівень. Вони більше схильні виправляти свою поведінку, розуміють, що іноді потрібно змінитися, але, можливо, ці зміни будуть нелегкими. 32,5% осіб характеризуються показниками високого рівня. Ці люди готові змінитися, якщо цього вимагає ситуація.

За загальною шкалою середніх результатів досягли 40% респондентів. Ці люди мають середню здатність до самоуправління. Їм може бути важко керувати своєю діяльністю, але вони намагаються це покращити. 31,25% – це показники високого рівня. Ці люди успішно керують своїми справами, діяльністю та планами, вони готові до змін, вміють ставити цілі та реалізовувати їх. 28,75% мають низький рівень до здатності самоуправління за умов дистанційної роботи.

Аналіз результатів оцінки психічних станів досліджуваних за методикою САН дозволив отримати представлені в табл. 4 показники.

Виходячи з результатів за всіма шкалами, зазначимо, що більшості респондентів притаманні низькі та середні показники, що негативно впливають на їх психічний стан та результат дистанційної роботи.

Аналізуючи отримані результати, констатуємо, що за шкалою «Самопочуття» в умовах дистанційної роботи серед респондентів 57,5% досліджуваних мають низькі показники. Їм притаманний функціональний стан самопочуття, що характеризується нестабільними, не завжди позитивними та гармонійними морально-психологічними переживаннями. Більшість опитаних перебуває за межами норми та позитивної динаміки в умовах дистанційної роботи. 22,5% осіб мають середні оцінки самопочуття, високі оцінки отримали 20% опитаних. Для такої особистості, яка перейшла на дистанційну форму роботи, у функціональному стані самопочуття характерна позитивна динаміка як в умовах звичайної роботи в офісі, так і під час дистанційної.

Спируючись на показники за шкалою «Активність», ми спостерігаємо, що в умовах дистанційної роботи серед досліджуваних високий рівень мають 22,5%. Таким працівникам в умовах дистанційної роботи властиво проявляти функціональну активність, що полягає в здатності виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім світом як в умовах дистанційного, так і за звичайного робочого дня. 23,75% осіб дали

середні показники оцінки самопочуття, низький рівень отримали 51,25% опитаних. Таким особам не характерно виступати збудником змін у взаєминах, вони стають більш пасивними та бездіяльними, їм важко пристосуватись до умов дистанційної роботи.

Інтерпретація результатів за шкалою «Настрій» дає змогу зазначити, що в умовах дистанційної роботи серед досліджуваних 27,5% мають високі показники, а 21,25% респондентів – середні оцінки настрою. Це говорить про те, що настрої майже в половини працівників посередній в умовах дистанційної роботи. Але у 51,25% осіб спостерігаються низькі результати за цією шкалою. Це може означати, що опитаним важче перебувати в ізоляції від колективу, їх пригнічує місце, де вони працюють. Також на настрої може впливати зниження комунікації із співробітниками.

Отже, загальні результати за цією методикою свідчать про те, що для осіб в умовах дистанційної роботи характерний певний пригнічений постійний емоційний фон, а також спостерігається, що в умовах дистанційної роботи вони менше переживають позитивні емоції.

Висновки. З огляду на аналіз результатів констатувального етапу експерименту ми визначили, що для більшості досліджених є характерним зниження психічних станів. Пропонуємо для покращення психічного стану особистості застосовувати методи саморегуляції. Одним із поширених методів є відволікання уваги на подразники з різним емоційним значенням. Зосередження уваги на різних факторах навколишнього середовища можна використовувати для регулювання психічного стану. Цілеспрямована зміна напрямку думки, наприклад під час обідньої перерви, також може бути ефективною, допомагаючи зберегти неврологічний потенціал людини.

Самомасаж або масаж – додаткові прийоми для модуляції стану особистості: підвищення збудження за допомогою заспокійливих прийомів (погладжування); опускання рухів (розминання, розтирання тощо). Заспокійливий масаж є ефективним засобом, спрямованим на нормалізацію функціонального стану.

Спеціальні дихальні вправи є одним з найпростіших і найефективніших способів сприяти розслабленню. За виникнення стану збудження достатньо комплексу спеціальних дихальних вправ 3–4 рази на день для зменшення стресу, спрямованих на продовження зупинки дихання, що приводить до збудження медулярного дихального центру, що, в свою чергу, посилює гальмівні процеси мозку в корі головного мозку. Використання цих вправ особливо ефективно для людей, які схильні до стресу в незнайомих ситуаціях, під час втоми, гіпер-

Таблиця 4

Розподіл показників за методикою САН

Критерії	Рівні психічних станів		
	Високий	Середній	Низький
Самопочуття	16	18	46
Активність	18	19	53
Настрій	22	17	41

вентиляції, від головного болю, м'язової напруги, тривоги та апатії.

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, є важливою частиною всіх видів розслаблення. Поглиблене дихання допомагає подолати стресові ситуації і може зменшити напади паніки, тривоги, головні болі та втому. Це впли-

ває на зовнішні прояви емоційних психічних станів (що стосується простих методів саморегуляції), які пов'язані з впливом на зовнішні прояви стресу (обмеження певних нейромоторних рухів, жестів, нервових посмішок, вербальних реакцій), підсилюючи гальмівну кору головного мозку.

Література:

1. Afanasieva, T., Hrevtseva, Y. Organization of effective team interaction in the conditions of remote work of pedagogical workers. *Open educational e-environment of modern university*. 2021. No. 10. P. 20–32. DOI: <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2021.103> (date of access: 08.03.2024).
2. Tychenko M. Psychological features of a professional career in creative industries. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2022. Vol. 2, no. 26. P. 121–130. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.14> (date of access: 08.03.2024).
3. Байдак Т., Болотова В. Основні теоретичні підходи до визначення кар'єри в західній науковій літературі. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи*. 2015. Т. 148. № 34. С. 46–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhISD_2015_1148_34_9 (дата звернення: 01.03.2024).
4. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях: посібник. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 01.03.2024).

References:

1. Afanasieva, T., & Hrevtseva, Y. (2021). Organization of effective team interaction in the conditions of remote work of pedagogical workers. *Open educational e-environment of modern university* (10), 20–32.
2. Baidak, T. & Bolotova, V. (2015). Osnovni teoretychni pidkhody do vyznachennia kariery v zakhidnii naukovi literaturi [The main theoretical approaches to the definition of a career in the western scientific literature]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Serii: Sotsiologichni doslidzhennia suchasnoho suspilstva: metodolohiia, teoriia, metody*. T. 148. № 34. S. 46–50 [in Ukrainian].
3. Tychenko, M. (2022). Psychological features of a professional career in creative industries. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, 2 (26), 121–130.
4. Zlyvkov, V., Lukomska, S., & Fedan, O. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis situations]. Kyiv: Pedagogichna dumka, 219 p. [in Ukrainian].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ – УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Усик Дмитро Борисович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-1350-5847

Scopus-Author ID: 57210892794

Researcher ID: AEN-9763-2022

Деадаптація у поведінці військовослужбовців може проявлятися як тільки після потрапляння в екстремальні умови, так і після демобілізації. Деадаптивні прояви військовослужбовців на полі бою можуть проявлятися на різних рівнях, зокрема на вегетативному, афективному та астеничному.

Чинниками, що впливають на якість формування адаптації військовослужбовця на полі бою є: безпосередня загроза життю та здоров'ю, контакт зі смертю, споглядання її та страждань оточуючих, фізичні та психологічні умови несення служби, обізнаність у ситуації, досвід перебування у подібних екстремальних умовах, погодні умови та природні обставини, ставлення самого військовослужбовця до несення служби, важливість виконуваних завдань для особистості та соціуму, ставлення родини до перебування особи в зоні бойових дій, релігійні переконання, індивідуальна чутливість та оцінювання набутого досвіду.

Дослідження проявів деадаптації військовослужбовців є важливим етапом розроблення методологічного апарату, спрямованого на покращення рівня життя українських воїнів та допомоги їм повернутися до життя з урахуванням нового набутого досвіду.

Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження дало змогу дійти таких висновків. Серед опитаних військовослужбовців є люди з різним рівнем інтенсивності бойового досвіду. Деякі респонденти були залучені до тривалих та важких бойових дій, стали свідками безпосереднього насильства, людських страждань, надавали допомогу пораненим або ж, власне, зазнали травмування. Цей досвід має сильний негативний вплив на психіку військового, призводить до розвитку порушень адаптації та посттравматичних реакцій.

Половина опитаних військовослужбовців має яскраво виражені порушення нормальної адаптації до умов цивільного середовища. Здебільшого це проявляється у зниженні загального психоемоційного фону, роздратованості, вторгненні у свідомість елементів події, яка була травматичною, труднощях із засинанням, нічних кошмарах, зміні інтересів та вподобань, трансформації кола спілкування та зміні його вектору. Існує пряма кореляція між інтенсивністю пережитого військовослужбовцем бойового досвіду та проявами у нього посттравматичних реакцій і порушень реадaptaції. Проте на це співвідношення також мають вплив особистісні характеристики воїна, такі як риси характеру, наявність подібного досвіду, чутливість до переживань них, сила нервової системи, особливості фізіології.

Ключові слова: деадаптація, реадaptaція, бойовий стрес, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад.

Usyk Dmytro. Psychological features of maladjustment of servicemen – participants in hostilities

Maladjustment in the behavior of servicemen can be manifested both after exposure to extreme conditions and after demobilization. Maladjustment manifestations of servicemen on the battlefield can be manifested at different levels, including vegetative, affective, and asthenic.

Factors affecting the quality of formation of adaptation of a serviceman on the battlefield are: immediate threat to life and health, contact with death, contemplation of it and the suffering of others, physical and psychological conditions of service, awareness of the situation, experience of being in similar extreme weather conditions and natural circumstances, the attitude of the serviceman himself to the service, the importance of the performed tasks for the individual and society, the attitude of the family to the person's stay in the combat zone, religious beliefs, individual sensitivity and evaluation of the acquired experience.

The study of manifestations of maladjustment of servicemen is an important stage in the development of a methodological apparatus aimed at improving the standard of living of Ukrainian soldiers and helping them return to life, taking into account the new acquired experience.

Theoretical reasoning and empirical research allowed us to draw the following conclusions. Among the interviewed servicemen are people with different levels of intensity of combat experience. Some of the respondents were involved in long and difficult hostilities, witnessed direct violence, human suffering, provided aid to the wounded, or actually suffered injuries. This experience has a strong negative impact on the soldier's psyche, leads to the development of adaptation disorders and post-traumatic reactions.

Half of the surveyed servicemen have pronounced violations of normal adaptation to the conditions of the civilian environment. This is mostly manifested in a decrease in the general psycho-emotional background, irritability, invasion of the consciousness of the elements of the event that was traumatic, difficulty falling asleep, nightmares, change of interests and preferences, transformation of the circle of communication and change of its vector. There is a direct correlation between the intensity of the combat experience experienced by a serviceman and his post-traumatic reactions and manifestations of readaptation disorders. However, this ratio is also influenced by the personal characteristics of the warrior, such as character traits, the presence of similar experiences, sensitivity to their experiences, the strength of the nervous system, and the peculiarities of physiology.

Key words: maladjustment, readaptation, combat stress, acute stress disorder, post-traumatic stress disorder.

Вступ. Найбільш травмованою частиною населення України є військовослужбовці, адже саме вони є активними учасниками бойових дій і безпосередньо стикаються обличчям до обличчя з усіма жахіттями та випробуваннями війни. Кожна людина, яка отримала бойовий досвід, змінюється відповідно до вимог ситуації та обставин. Здебільшого набутий військовими досвід є травматичним, і кожен учасник бойових дій вимушений нести тягар цього досвіду у своє мирне життя та адаптуватися до звичних умов життя з новим собою.

Часто травматичний досвід, пережитий на війні, не дає змоги військовослужбовцю повноцінно адаптуватися до звичних умов, негативно впливає на якість життя воїна та його родини. Розуміння причин порушення адаптації військових після повернення із зон активних бойових дій є ключем до проведення заходів, спрямованих на зниження рівня дезадаптивності та допомоги тим військовослужбовцям, хто вже зіткнувся з її проявами.

Дезадаптація – це порушення механізму пристосування людини до обставин навколишнього середовища, що проявляється у реакціях, неадекватних подразникам [1].

Процес розвитку дезадаптації пропонується розглядати схематично як взаємопов'язаний ланцюжок явищ. Спусковим гачком алгоритму зазвичай є сильна психотравмуюча подія, що супроводжується зміною умов життя, яка порушує наявні адаптивні механізми психіки [2].

Є.Г.Гриневич [3] стверджує, що перебування у постійній напрузі під час бойових дій, перманентна загроза життю та здоров'ю воїна та його побратимів, страх на біологічному рівні та відсутність контролю над ситуацією справляють надзвичайно травматичний вплив на психіку, що сприяє підриву компенсаторних захисних механізмів психіки. Автор визначає реакції психіки у відповідь на дію зазначених факторів як феномени, які передують розвитку дезадаптивних процесів. Розглянемо їх детальніше.

«Синдром нервової демобілізації» виникає внаслідок тотальної перевтоми та за рахунок цього – зниження вольової мобілізації. Проявляється у нетерпимості, постійному роздратуванні, агресивності, апатичності, втомлюваності, тривожності, різних страхах, часом підозрілості, нервовості, запальності. На соматичному рівні проявляється безсонням, нічними кошмарами, неприємними відчуттями у тілі, тремором, виникненням залежностей (внаслідок вживання різних речовин для покращення стану) [4].

Стресова пошукова активність – стан, характерний для осіб молодого віку, спрямований на зіткнення з небезпекою. Реакція, яка підштовхується вітальним бажанням жити та глибинним біологічним страхом, проявляється як активна нападаюча позиція (бий – біжи – замри). На соматичному рівні проявляється підвищеним рівнем адреналіну, почервонінням, тахікардією емоційним та моторно-руховим збудженням.

Торпідна первинна стресова реакція характеризується загальною загальмованістю, млявістю, байдужі-

стю, зниженим рівнем комунікативних навичок. Загалом є антиподом стресової пошукової активності.

Психопатологічні прояви дезадаптації військовослужбовців поділяються на такі:

- вегетативні (безсоння, нічні кошмари, тремор, тахікардія, пітливість, відчуття здавленості та важкості у грудній клітці);

- афективні (параноя, тривожність, почуття провини, іпохондричні розлади, розвиток страхів та виникнення сорому, почуття меншовартості, неважливості, запальності, безпричинна агресія та роздратованість);

- астеничні (втома, почуття виснаженості, байдужість, плаксивість) [5].

За даними І.М. Чубенко [6], усі негативні чинники, які впливають на формування пристосованості воїна до умов бойової діяльності, можна поділити на загальні та специфічні, при цьому спільні для усіх родів військ. До загальних чинників належать такі:

- інформативне забезпечення підрозділу щодо супротивника, його складу та специфіки;

- розуміння особливостей поставленого завдання та загальної обстановки на полі бою;

- природні особливості ведення бою (погодні умови, специфіка місцевості);

- наявність або відсутність бойового досвіду в підрозділі, рівень бойових втрат та санітарного забезпечення;

- час перебування підрозділу у бою, виснаження особового складу;

- рівень довіри до керівників підрозділів, їх авторитет, бойовий досвід, статус у середовищі бійців;

- упевненість у силах власного підрозділу, його укомплектованість, забезпеченість засобами ведення війни, наявність допоміжних союзних сил.

Посттравматичний стресовий розлад – це розлад, який якісно впливає на життя людини внаслідок перебування під впливом травмуючих подій і характеризується нав'язливими спогадами, кошмарами, втручанням минулих подій у свідомість, кошмарами, параноею, страхами, порушеннями в емоційній сфері [7].

Діагностичними критеріями ПТСР є наявність у життєвому досвіді людини травмуючої події, постійне повернення психіки до її елементів, порушення сну та нав'язливі нічні кошмари, прагнення уникати всього, що нагадує про подію, порушення реакцій збудження та гальмування, висока імовірність утворення алкогольної або наркотичної залежності, почуття провини.

Матеріали та методи дослідження. На основі теоретичного дослідження особливостей дезадаптивних проявів у військовослужбовців, які брали участь у активних бойових діях, було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження проводилося за допомогою сервісу “Google Forms” у період із 1 грудня 2023 р. до 30 січня 2024 р. серед військовослужбовців, які були задіяні до несення служби в зонах бойових дій. Вибірка становить 36 осіб, із яких 2 (6%) жінок та 34 (94%) чоловіків віком від 21 до 52 років, середній вік респондентів – 36,5 років. Респонденти проходили службу в місцях з різним рів-

нем інтенсивності бойових дій, мають різну специфіку та досвід, є представниками різного роду військ.

Для дослідження досвіду, пережитого респондентами під час несення служби, було використано методику «Шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду». Вона розроблена для визначення характеру та тривалості бойових дій, у яких військовослужбовець брав безпосередню участь. Для дослідження проявів дезадаптивних порушень у військовослужбовців було використано методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» та «Місісіпінська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)».

Результати. Розглянемо рівень інтенсивності бойового досвіду у вибірці для розуміння об'єктивних причин для прояву порушень адаптації.

Отже, згідно з даними дослідження, 50% опитаних виконували завдання в умовах підвищеної небезпеки більше 50 разів, 27,8% – від 13 до 50 разів, 16,7% –

4–12 разів, 5,6% – 1–3 рази. Отже, можемо простежити, що усі опитані брали участь у бойових діях, причому у половини вибірки вони були доволі тривалими.

55,6% опитаних більш ніж 6 місяців перебували у зоні обстрілу супротивника, 4–6 місяців – 11,1%, 1–3 місяці – 22,2%, менше 1 місяця – 11,1% респондентів.

Отже, тривалість перебування респондентів в умовах бойових дій у більш ніж половини є значним, що не може не вплинути на рівень психічного благополуччя. Також 50% опитаних від 1 до 12 разів перебували в оточенні ворога.

Більш ніж 50 разів у обстрілі супротивника брали участь 27,8% опитаних, від 13 до 50 разів – 22,2%, 3–12 разів – 27,8%, 1–2 рази – 11,1%, жодного разу – 11,1%.

У підрозділах респондентів у відсотковому співвідношенні було вбито або поранено: більше 50% – 33,3%, 26–50% – 27,8%, 1–25% – 33,3%, жодного – 5,6%.



Рис. 1. Аналіз рівню інтенсивності бойового досвіду

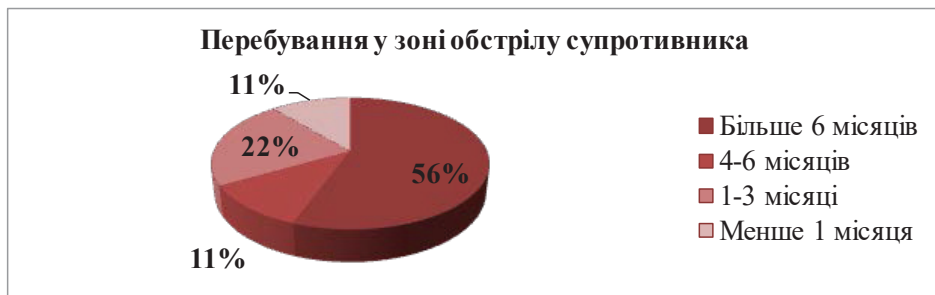


Рис. 2. Розподіл за перебуванням у зоні обстрілу супротивника



Рис. 3. Аналіз перебування під обстрілом супротивника



Рис. 4. Аналіз втрати особового складу



Рис. 5. Аналіз засвідчення смерті або поранення інших

Засвідчення смерті або поранення особового складу підрозділу серед респондентів простежується: більше 50 разів – у 16,7%, від 13 до 50 разів – у 5,6%, 3–12 разів – у 38,9%, 1–2 рази – у 22,2%, жодного разу – у 16,7%. Отже, в середньому близько 85% опитаних хоча б раз були свідками загибелі або поранення побратимів та посестер, а також мали досвід втрати частини особового складу підрозділу.

100% опитаних протягом несення служби перебували під прямим вогнем ворога (вогнепальна зброя, ракети, артилерія, міномети); 61,1% говорять про досвід дислокування на спостережному пункті на передовій; 33,3% зустрічали пастки у вигляді мін або засідки супротивника; 22,2% опитаних мали досвід перебування під прицільним снайперським вогнем; 11,1% респондентів потрапляли у ворожу засідку. Також 50% опитаних говорять про отримання різних травм та поранень під час несення служби, серед яких зазвичай акубобаротравма (у більшості зазначено про більше ніж одну), численні уламові та вогнепальні поранення, внаслідок яких 6% респондентів мають інвалідність.

Розглянемо окремі ознаки дезадаптивних проявів у військовослужбовців.

Так, 50% опитаних говорять про неможливість розслабитися, постійну напруженість; 61,1% – роздратування, поганий настрій; 40% – неувважність, неможливість зосередити увагу; 50% – погіршення сну, нічні кошмари; 50% – сильну втому, нестачу енергії; 61,1% – вторгнення у свідомість неприємних і страш-

них подій з минулого досвіду; 44,4% – сильний смуток, печаль; 38,9% – прагнення уникати всього, що нагадує про пережитий досвід; 22,2% – потрясіння та паніку; 16,7% – зниження інтересу до життя.

Розглянемо результати дослідження за допомогою «Місісіпінської шкали для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)».

За даними опитування, у 72,2% опитаних звузилося коли спілкування, кількість друзів зменшилася, кількість близьких людей скоротилася або обмежилася. 61,1% респондентів відчують дискомфорт під час перебування у наговпі, комунікації з великою кількістю людей. Зазвичай військовослужбовці причиною цього явища зазначають відсутність спільних тем та інтересів. Колишнє оточення людини просто не в змозі сприйняти досвід, пережитий військовим, і, відповідно, між їхніми уявленнями, розуміннями справедливості, щастя, віри, моралі та цими ж поняттями у військового утворюється прірва. 61,1% опитаних говорять про відмінності у сприйнятті одних і тих самих речей після демобілізації, переживання емоцій та почуттів, емоційну невразливість та спустошеність, відсутність інтересу до того, що цікавило раніше. Половина респондентів впевнена, що ніхто, навіть найближчі люди не здатні зрозуміти і осмислити досвід, який їм довелося пережити. 33,4% характеризують себе як запальних, дратівливих, таких, які можуть різко втратити контроль над власними емоціями та гнівом.

38,9% опитаних говорять, що переживають почуття провини у зв'язку з діями, які виконували під час несення



Рис. 6. Аналіз перебування під вогнем або потрапляння у засідку



Рис. 7. Ознаки дезадаптивних проявів у військовослужбовців

служби. Сам факт убивства іншого індивіда, навіть якщо це ворог, викликає важкі переживання та порушення внутрішньої осі «добро – зло». Питання знищення ворога є амбівалентним: з одного боку, ти захищаєш себе та свій дім, з іншого – ти припиняєш існування іншої живої людини, яка за загальними характеристиками така ж, як і ти. Також почуття провини військовослужбовця можуть стосуватися неправильно вчинених дій у ході бою, внаслідок чого підрозділ зазнав втрат, або ж неможливості надати допомогу та зберегти життя побратимам.

39% опитаних стверджують, що нагадування про пережитий минулий досвід негативно впливає на настрій, пригнічує, викликає негативні емоції. Так проявляється захисний механізм психіки, тривала наявність якого є одним з провідних симптомів ПТСР.

22,3% респондентів відчувають побоювання стосовно себе з боку близьких людей. 55,6% говорять про труднощі у комунікації, ускладненість або неможли-

вість вступати в емоційні близькі стосунки з оточуючими. 44,4% суб'єктивно вважають, що мають бездушний вигляд, сприймаються оточуючими як холодні і беземоційні персони. Такі прояви емоційної холодності можуть бути як захисними механізмами психіки з урахуванням того, що війна все ще триває, так і проявами посттравматичних реакцій (замкненість у собі, блокування усіх почуттів задля збереження психіки від надмірних переживань).

38,9% респондентів мають порушення сну, відтворення травматичного досвіду у кошмарних снах. Така реакція може мати як фізіологічні причини (акуботравма, мобільність на рівні організму), так і психічні (постійна активність психіки, коли розслаблення означає втрату контролю, отже, цілком ймовірно, смерть). 44,2% опитаних стверджують, що вживають снодійні, заспокійливі препарати або алкоголь для нормалізації психоемоційного стану або сну.

77,8% стверджують, що в деяких ситуаціях відчувають себе знову в армії, повертаються думками до несення служби, дублюють поведінку. 72,2% досліджених військовослужбовців підтверджують свою реакцію на голосні звуки, різкі дії, що можуть бути розцінені психікою як загроза на рівні фізіологічної та психічної реакції. 77,8% помітили труднощі з працевлаштуванням у цивільному житті, виконанням буденної роботи, занять, які виконували раніше.

Половина опитаних має проблеми із зосередженням уваги, неможливістю або труднощі сприймання конкретного об'єкта чи ситуації, концентрації уваги. 72,2% говорять про погіршення пам'яті.

11,1% говорять про втрату інтересу та небажання жити далі своє життя. 22,2% почуваються на межі власних можливостей та вважають, що більше не витримують. 5,6% висловлюють сумнів щодо наміру покінчити життя самогубством. Ці прояви складають невеликий відсоток, проте саме вони є тривожними дзвіночками, що свідчать про можливий розвиток ПТСР у респондента.

Показники респондентів, що свідчать про дезадаптивні розлади, наявні в межах від 88 до 122 балів за шкалою, показники тих, чиї дезадаптивні прояви не так сильно виявлені, коливаються в межах від 40 до 82 балів. Варто відзначити, що переважно зберігається тенденція до кореляції високого показника проявів дезадаптивності до інтенсивності пережитого бойового досвіду. Досвід переживання травматичних подій прямо впливає на виявлені прояви порушень адаптації та посттравматичних проявів. Проте невелика частина респондентів, незважаючи на високий рівень інтенсивності бойового досвіду, має показники дезадаптивності на середньому рівні. Причиною цього є безпосередньо розглянуті особисті особливості військовослужбовців (емоційна стійкість, лабільність, сила та врівноваженість нервової системи) або наявний у них подібний досвід у минулому.

Відповідно до отриманих загальних результатів діагностики можемо виявити, що 50% опитаних мають яскраво виражені прояви порушень адаптації, що проявляються в обмеженні комунікації, відчутті провини, пригніченому настрої, замкненості, емоційній холодності, проявах агресії, порушеннях сну, втраті зацікавленості у діяльності, труднощах або важкості будування міжособистісних стосунків у цивільному житті.

Висновки. Ці ознаки можна трактувати двояко. З одного боку, можемо розглянути їх як негативні прояви внаслідок переживання травматичного досвіду, можливого розвитку посттравматичного стресового розладу, порушення адаптації до умов цивільного життя. З іншого боку, варто зазначити, що війна у нашій країні ще не закінчилася, більшість опитаних військовослужбовців залишаються діючими, перебувають на ротачії або реабілітації, готуються до повернення до зони бойових дій. Частина опитаних – військові, звільнені з лав Збройних Сил України за станом здоров'я, після поранення або з інших причин для демобілізації. Отже, для деякого з респондентів зазначені прояви є не порушеннями адаптації у цивільне життя, а проявами захисних механізмів психіки, які все ще перебувають у мобілізованому стані і зберігають позицію «готовності до бою», незважаючи на мирну обстановку. Також деякі ознаки можуть бути наслідками фізіологічних уражень нервової системи, які з часом відновляться. Процес реадaptaції цих військових після остаточного звільнення з лав Збройних Сил України може виявитися цілком успішним, адже, як зазначалося раніше, для повернення до норми після пережитих травматичних подій необхідні сприятливі обставини й час.

В подальшому ми плануємо розробляти заходи, спрямовані на профілактику проявів дезадаптації у військовослужбовців на полі бою. Вони можуть використовуватись практичними психологами військових частин, керівниками підрозділів, у підпорядкуванні яких перебувають солдати, а також безпосередньо військовослужбовцями.

Література:

1. Miller G.F. Mate choice: From sexual cues to cognitive adaptations. *Ciba Foundation Symposium*. 1997. № 208. P. 74–87.
2. Buss D.M. The great struggles of life: Darwin and the emergence of evolutionary psychology. *American Psychologist*. 2009. № 64 (2). P. 140–148.
3. Друзь О.В. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у учасників локальних бойових дій. *Український вісник психоневрології*. 2018. Т. 26. Вип. 2. С. 37–43.
4. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для ВНЗ. Київ: Ника-центр, 2006. 580 с.
5. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ника-Центр, 2003. 395 с.
6. Чубенко І.М. Формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції: poradnik для офіцерів та сержантів. Штаб АТО: Адміністр. Упр. ГШ ЗСУ, 2014. 22 с.
7. Царенко Л.Г., Бойко С.Т. Трансформація традиційних уявлень про здоров'я і благополуччя в умовах збройного конфлікту в Україні. *Personality, family and society: issue of pedagogy, psychology, politology and sociology: International scientific-practical conference* (June 16–17, 2017, Shumen, Bulgaria). Shumen: Konstantin Preslavsky University of Shumen; Faculty of Education, 2017. С. 164–167.

References:

1. Miller, G.F. (1997). Mate choice: From sexual cues to cognitive adaptations. *Ciba Foundation Symposium*, 208, 74–87.

2. Buss D.M. (2009). The great struggles of life: Darwin and the emergence of evolutionary psychology. *American Psychologist*, 64 (2), 140–148.
3. Druz O.V. (2018). Psykhodiahnostyka posttravmatychnoho stresovoho rozladu u uchasnykiv lokalnykh boiovykh dii [Psychodiagnosis of post-traumatic stress disorder in participants of local hostilities]. *Ukrainskyi visnyk psyhhonevrolohi*, (26), (2). 37–43 [in Ukrainian].
4. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M. (2006). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaynykh ta ekstremalnykh umovakh [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions]. Kyiv: Nyka-tsentr, 580 p. [in Ukrainian].
5. Korolchuk M.S. (2003). Psykhofiziologhiia diialnosti [Psychophysiology of activity]. Kyiv: Nika-Tsentr, 395 p. [in Ukrainian].
6. Chubenko I.M. (2014). Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtziv do vykonannia zavdan antyterorystychnoi operatsii [Formation of the psychological readiness of servicemen to perform the tasks of an anti-terrorist operation]. *Shtab ATO: Administr. Upr. HSh ZSU*, 22 p. [in Ukrainian].
7. Tsarenko L.H., Boiko S.T. (2017). Transformatsiia tradytsiinykh uiavlen pro zdorovia i blahopoluchchia v umovakh zbroinoho konfliktu v Ukraini [Transformation of traditional ideas about health and well-being in the conditions of armed conflict in Ukraine]. *Personality, family and society: issue of pedagogy, psychology, politology and sociology: International scientific-practical conference*. June 16–17, 2017, Shumen, Bulgaria: Konstantin Preslavsky University of Shumen; Faculty of Education, 2017. 164–167 pp. [in Ukrainian].

ПРОФЕСІЙНА ФРУСТРОВАНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ТА УМОВИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Шевченко Наталія Федорівна,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-5297-6588
Researcher ID: I-2214-2018
Scopus Author ID: 57210214638

У статті розглянуто актуальне питання відсутності єдиного розуміння сутності професійної фрустрованості вчителя початкової школи. Проаналізовано феномен професійної фрустрованості. Зазначено, що на особистість вчителя та якість його професійної діяльності впливають внутрішні та зовнішні чинники, які детермінують стан фрустрованості. Проаналізовано особливості емоційного подолання професійної фрустрованості. Визначено, що необхідним елементом подолання професійної фрустрованості є розвиток самосвідомості, самооцінки, в тому числі професійної, вміння звертати увагу на тілесні прояви, які можуть виникати внаслідок тривалих емоційних переживань. Акцентовано увагу на важливості адекватного і усвідомленого ставлення вчителів початкової школи до власного професійного вдосконалення, знання основних закономірностей і негативних наслідків фрустрованості. Зазначено важливість підвищення професійної компетентності та професіоналізму вчителів. Визначено функції професійної фрустрованості. Проведено аналіз рівнів особистості та особливості прояву професійної фрустрованості на кожному з них. Виявлено, що здебільшого переживання професійної фрустрованості, як і фрустрації загалом, може призвести до негативних наслідків, наприклад до таких глибоких психологічних станів, як депресія, хронічний стрес, психосоматичні розлади. Запропоновано стратегію подолання професійної фрустрованості вчителя початкової школи. Описано психологічні умови, необхідні для подолання професійної фрустрованості на ціннісному, емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях. Визначено психологічні умови, що сприяють подоланню професійної фрустрованості вчителів початкової школи. Акцентовано увагу на необхідності гармонійного розвитку всіх структурних рівнів особистості вчителя. Визначено психологічні методи подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи.

Ключові слова: професійна фрустрованість, початкова школа, педагог, освіта, реформа освіти.

Shevchenko Nataliia. Professional frustration of primary school teachers and conditions to cope with it: psychological aspect

The article deals with the topical issue of the lack of a unified understanding of the essence of professional frustration of an elementary school teacher. The phenomenon of professional frustration is analyzed. It is noted that the personality of the teacher and the quality of his professional activity are influenced by internal and external factors, which in turn determine the state of frustration. The features of emotional overcoming of professional frustration are analyzed. It was determined that a necessary element for overcoming professional frustration is the development of self-awareness, self-esteem, including professional, the ability to pay attention to bodily manifestations that may arise as a result of prolonged emotional experiences. Attention is focused on the importance of an adequate and conscious attitude of primary school teachers to their own professional improvement, knowledge of the main patterns and negative consequences of frustration. The importance of increasing the professional competence and professionalism of teachers is noted. The functions of professional frustration are defined. An analysis of personality levels and features of the manifestation of professional frustration at each of them was carried out. It was found that in most cases, experiencing professional frustration, as well as frustration in general, can lead to negative consequences, for example, to such deep psychological conditions as depression, chronic stress, psychosomatic disorders. A strategy for overcoming the professional frustration of an elementary school teacher is proposed. The psychological conditions necessary to overcome professional frustration at the value, emotional, behavioral and cognitive levels are described. The psychological conditions contributing to overcoming the professional frustration of primary school teachers are determined. Attention is focused on the need for harmonious development of all structural levels of the teacher's personality. Psychological methods of overcoming professional frustration of primary school teachers are determined.

Key words: professional frustration, primary school, teacher, education, education reform.

Вступ. Професія педагогічного працівника, в тому числі вчителя початкових класів, залишається однією з найбільш стресогенних. Психологічні та організаційні особливості професії, а саме активна соціальна взаємодія, полімодальний характер (достатньо часто педагог повинен виступати і в ролі психолога, соціального працівника, корекційного педагога та ін.), специфіка професійних задач, характер взаємодії з адміністрацією освітнього закладу, міра і ступінь відповідальності,

дистанційний характер роботи (пандемія та воєнний стан), необхідність постійного освоєння ІКТ, наявність постійних освітніх реформ в галузі є саме тими чинниками, що призводять до стану фрустрованості педагога як на особистісному так і на професійному рівнях.

Питання професійної фрустрованості вчителів початкової школи та умов її подолання, в тому числі психологічних, стали предметом дослідження багатьох вітчизняних вчених, таких як І. Булах, Л. Бушанська

[1], І. Остополець [4], О. Прокоф'єва [5], М. Вовк [2], В. Луначек [3]. Також вивченню фрустрованості особистості в умовах невизначеності, змін професійної діяльності фахівців, у тому числі педагогів у процесі освітніх реформ, присвятили свої праці О. Бондарчук, В. Вітюк, І. Заїка, Л. Карамушка, D. Hanovs, Q. Li, J.M. Norwood, J. Newman, K.H. Shuja. Причини неефективних дій та деструктивних тенденцій у педагогічній діяльності пов'язувались із соціальними аспектами професії вчителя, її низькою престижністю, порушеннями процесу професійного та особистісного розвитку педагога (І. Остополець), високою стресонасиченістю, конфліктогенністю та фрустраційністю педагогічної діяльності (С. Тукаєв, Б. Паламарь, Т. Вашек, В. Мішієв, О. Чебікін), деструктивністю внутрішньоособистісного захисного конфлікту педагога (Т. Яценко), проблемами і труднощами його професійної адаптації, несформованістю адекватних засобів педагогічної діяльності, спілкування й встановлення міжособистісних взаємин (Я. Кмит, Б. Олексієнко), низькою розвиненістю професійного мислення (V. Grinyova, O. Rezvan), невідповідністю ціннісно-сміслові системи особистості вчителя вимогам професії.

Метою статті є виокремлення основних психологічних умов, які можуть сприяти подоланню професійної фрустрованості вчителя початкової школи.

Матеріали та методи. Відповідно до сформульованої мети дослідження було використано загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема аналіз наукової літератури, метод систематизації для виокремлення основних психологічних умов, які можуть сприяти подоланню професійної фрустрованості вчителя початкової школи, метод синтезу і узагальнення для формулювання визначення поняття «професійна фрустрованість», виокремлення і розкриття особливостей і проявів професійної фрустрованості вчителів.

Результати. Необхідність дослідження такого психологічного явища, як професійна фрустрованість вчителів початкової школи, зумовлена наявними суперечностями між актуальною потребою вчителів початкових класів у формуванні навичок самоорганізації, саморегуляції і недостатнім рівнем особистої мотивації для вирішення цього питання, а також низьким рівнем усвідомленості взаємозв'язків між власним психологічним станом та якістю професійної діяльності.

Попередній теоретичний аналіз проблеми професійної фрустрованості педагогічного працівника показав відсутність чіткого трактування його змісту, незважаючи на достатню представленість проблеми в науковій спільноті. Попри це, в ході розроблення заявленої проблеми, професійна фрустрованість була визначена нами як відносно тривалий психологічний стан фахівця, який виникає внаслідок комплексної дії зовнішніх і внутрішніх чинників, які мають інтенсивний вплив, та характеризується такими емоційними проявами: втратою або переорієнтацією цілей, зниженням професійної мотивації, що призводить до підвищеної чутливості фахівця, переживання ним таких емоційних реакцій, як агресія, тривога, апатія, відчай [5].

Як і фрустрованість особистості загалом, професійна фрустрованість вчителів початкової школи:

- проявляється у таких видах, як ситуативна професійна фрустрованість, що має короткотривалу реакцію на фруструючий чинник і здебільшого є непомітною для фахівця, а також справляє мотивуючий вплив, що стимулює до конструктивних дій; тривала професійна фрустрованість, що призводить до деструктивних змін як особистості так і процесу діяльності;

- має такі функції, як комунікативна – спонукає до пошуку інформації, необхідної для досягнення професійної мети; когнітивна – дає змогу аналізувати отриману інформацію, формулювати відповідні висновки; мотивуюча – безпосередньо рішення та дія, що сприяє або досягненню мети, або появі альтернативної стратегії [5, с. 41].

Професійна фрустрованість вчителя початкової школи, проявляється на таких рівнях особистості:

- на рівні цінностей – переоцінка своїх життєвих та професійних цілей, знецінення або відмова від поставленої мети;

- на рівні мислення – переосмислення своєї професійної мети або навпаки: поява ірраціональних думок, що загострюють стан фрустрованості;

- на рівні почуттів – апатія, агресія, виснаження, депресія, невроз;

- на рівні поведінки – розвиток адаптивної поведінки або реактивної (ситуативної), яка має переважно деструктивний характер.

Таким чином, професійна фрустрованість справляє негативний вплив на всі психологічні підструктури особистості. Як результат, одним із можливих способів вирішення проблеми професійної фрустрованості вчителів початкової школи є оновлення змісту післядипломної педагогічної освіти.

Особливого значення набуває адекватне і усвідомлене ставлення вчителів до власного професійного вдосконалення, знання основних закономірностей і негативних наслідків фрустрованості, сутності саме професійної фрустрованості, пізнання основ її психопрофілактики та психокорекції [9]. Формування такої системи професійних знань передбачає безперервне удосконалення психологічної компетентності вчителів початкової школи, усвідомлення ними того, що їх професійна самореалізація пов'язана з постійним ускладненням вимог та, відповідно, цілей професійної педагогічної діяльності.

Так, для створення психологічних умов системного подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи має бути гармонійний розвиток всіх структурних рівнів особистості.

1. На когнітивному рівні необхідним є розвиток на вдосконалення навичок професійної рефлексії, а також усвідомлення ірраціональних професійних упреждень, які створюють психологічні бар'єри, що стримують професійну самореалізацію вчителя [4, с. 56]. Стан професійної фрустрованості вчителів початкової школи також впливає на когнітивний компонент професійної Я-концепції, який у структурі саморозвитку представлений процесом самопізнання.

2. На емоційному рівні подолання професійної фрустрованості відбувається процес реагування на негативні відчуття, які виникають в ситуаціях професійних невдач. Цей процес може включати різноманітні стратегії та підходи, спрямовані на те, щоб відновити емоційний баланс і зберегти психічне благополуччя, які мають індивідуальний характер [7, с. 65]. Емоційне подолання професійної фрустрованості починається з осмислення та визначення джерела невіпорядкованості та розчарування. Емоційне подолання фрустрації, в тому числі професійної фрустрованості, є невід'ємною частиною професійного досвіду, що передбачає вміння конструктивно реагувати на труднощі та невдачі, які виникають в процесі реалізації професійної діяльності вчителя. Подолання фрустрації на емоційному рівні, можна реалізовувати в різноманітних формах. Це може бути усвідомлення та визнання своїх почуттів, що створює базу для їх подальшого розуміння. Також це може включати пошук конструктивних шляхів розв'язання проблеми або прийняття ситуації такою, якою вона склалася [3, с. 57]. Важливим елементом емоційного подолання професійної фрустрованості вчителя є переорієнтація уваги на позитивні аспекти, навіть у складних ситуаціях. Емоційне подолання фрустрації – це не про відкидання негативних переживань, а скоріше, про вміння керувати ними та екологічно для себе і оточуючих трансформувати їх. Для розвитку емоційного рівня та вмінь вчасно усвідомлювати власні емоційні стани, що виникають у професійній діяльності, особливо в умовах постійних змін, вчителям початкових класів необхідно своєчасно звертатись по допомогу до психолога закладу освіти.

3. Рівень цінностей особистості відіграє ключову роль у подоланні фрустраційних станів, після чого вимагає переосмислення основних переконань, які допомагають долати труднощі та невдачі. Цінність є внутрішнім компасом особистості, який не тільки формує життєві переконання, але й наповнює життя сенсом, що мотивує людину розвиватись як на особистісному, так і на професійному рівнях. Однією з ключових функцій цінностей є те, що вони надають особистості стійкості в ситуаціях розчарування та відчаю [1, с. 34]. Людина, яка орієнтована на цінності, може використовувати їх як внутрішню опору. Це може включати віру у важливість власних переваг, глибоке розуміння особистих цілей та бажання дотримуватись власних переконань. Крім того, цінності можуть виступати як мотиватори для подолання фрустрації. Коли людина визнає, що її професійна діяльність є цілеспрямованою і суспільно значущою, це може допомогти пережити тимчасові труднощі, які виникають на шляху до досягнення професійної самореалізації [7, с. 88]. Узгодженість особистісних цінностей і вчинків також може зменшити внутрішній конфлікт, що може виникати в умовах переживання стану професійної фрустрованості. Отже, рівень цінностей особистості відіграє важливу роль у здатності подолання професійної фрустрованості та фрустрації загалом, забезпечуючи стійкість, мотивацію і основу для внутрішнього зростання та адаптації.

4. Рівень поведінки – самоорганізація вчителя початкової школи (тайм-менеджмент, самоменеджмент), розвиток саморегуляції. Поведінковий компонент професійної Я-концепції відображає готовність вчителя взаємодіяти із середовищем певним способом. Цей компонент визначається мотиваційно-цільовою складовою частиною, розвиток якої реалізується через самоактуалізацію і самоорганізацію. Професійна самоактуалізація є операційним аналогом зрілості особистості (К. Рождерс, А. Маслоу, Ф. Перлз, Л. Гозман), що передбачає реалізацію особистісного потенціалу і самовдосконалення, тобто постійний процес розвитку власних потенційних можливостей задля досягнення професійної зрілості [10]. Професійна самоорганізація в контексті саморозвитку передбачає свідоме і цілеспрямоване конструювання професійної Я-концепції, виходячи з наявних еталонних уявлень та результатів оцінки власного Я. Перехід від самоорганізації до саморегуляції – це перехід від задуму, ідеї до її втілення у життя. Якщо саморегуляція, як правило, підпорядкована вирішенню завдань найближчого майбутнього, то самоорганізація може бути націлена на більш довгострокову перспективу – вибір життєвого шляху, визначення завдань самовдосконалення, конкретизацію цілей, самовиховання тощо. Тобто фахівець здійснює в професійній діяльності самоорганізацію своїх пізнавальних, особистісних можливостей і здібностей, а механізмом цього процесу є саморегуляція [6].

5. Рівень тіла. Професійна фрустрованість як вид стресу може мати прояви на рівні тіла. Саме усвідомлення вчителями початкової школи необхідності підтримки соматичного здоров'я є однією з умов подолання стану професійної фрустрованості. Гармонійність розвитку взаємозв'язків тіла і психіки дає змогу сформувати безпечні стратегії виходу з фруструючих ситуацій.

З огляду на те, що переживання фрустрованості, в тому числі професійної, має негативний вплив на всі структурні рівні особистості, що може призводити до утворення більш глибоких психологічних станів, таких як депресія, хронічний стрес, психосоматичні розлади, також варто визначити психологічні методи допомоги та профілактики, які сприятимуть створенню позитивних умов подолання цього явища. До цих методів можна віднести такі.

1. Розвиток емоційної саморегуляції та професійної рефлексії. Завдяки цьому процесу вчитель має можливість усвідомити та осмислити як професійну фрустрованість, так і проблеми у педагогічній діяльності загалом, а також проаналізувати їх та визначити нові шляхи їх вирішення [6]. У свою чергу, розвиток емоційної саморегуляції дає змогу розуміти природу власних емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.

2. Підвищення рівня професійної самооцінки. Для того щоб вчитель міг адекватно сприймати себе та свою професійну діяльність, він має розвивати рівень власної самосвідомості. Самооцінка залежить від взаємин фахівця з професійним оточенням, його критичного мислення, особистих потреб, цілей і ставлення до

успіху та невдач. Рівень самооцінки впливає на ефективність професійної діяльності та подальший розвиток особистості [7]. Важливим аспектом формування зрілої особистості з адекватним рівнем професійної самооцінки є розвиток самосвідомості, усвідомлення власної професійної цінності, а також осмислення та прийняття своїх професійних досягнень.

3. Баланс між роботою та особистим життям. Терміном «work-life balance» ми можемо пояснити співвідношення часу, який витрачається на роботу, й часу на те, що подобається людині: час для себе, сім'ї, друзів, відпочинку. Тримати баланс між такими різними сферами життя достатньо важко. Тому все ж таки краще прагнути гармонії, а саме поєднання, злагодженості, взаємної відповідності якостей. Перебуваючи у гармонійному стані, педагог є більш ефективним у виконанні своїх професійних задач, що дає змогу уникнути фруструючих ситуацій [8].

4. Взаємопідтримка. Спілкування з колегами та підтримка соціальних зв'язків є одним з ефективних засобів профілактики професійної фрустрованості. Можливість обговорення проблем, які виникають у професійній діяльності з кимось, хто розуміє ситуацію, може допомогти знайти рішення та підтримати емоційне благополуччя.

5. Розвиток навичок комунікації і медіації. Ефективна комунікація з колегами, учнями та батьками може зменшити ризик конфліктів та стресу в педагогічній діяльності. Навички активного слухання, емпатії та усвідомлення професійної мети є основою у побудові позитивних відносин [8]. Тому вдосконалення навичок конструктивної комунікації та вирішення конфліктів дасть змогу уникнути негативних фруструючих ситуацій та встановити контакт з учасниками освітнього процесу.

Також для подолання стану професійної фрустрованості важливим є навчання індивідуальним методам регуляції, які вчитель зможе використовувати в будь-

який зручний час. До таких методів можна віднести дихальні вправи, медитативні вправи, усвідомлену саморегуляцію.

Висновки. Результати проведеного теоретичного дослідження дали змогу сформулювати такі узагальнення. Інститути післядипломної педагогічної освіти, адміністрація та психологічна служба закладів загальної середньої освіти і безпосередньо самі вчителі початкової школи мають прагнути створення психологічних умов гармонійного розвитку, які включатимуть такі компоненти, як оновлення змісту навчальних програм підвищення кваліфікації вчителів початкової школи відповідно до актуальних вимог, в тому числі інтегративне вивчення психологічних аспектів професійної педагогічної діяльності; забезпечення та сприяння постійному професійному розвитку фахівців (керівників, психологів) загальноосвітніх шкіл, а саме розвиток навичок професійної взаємодії зі вчителями початкової школи, які реалізують свою діяльність в умовах постійних змін, що дасть змогу створити позитивну психологічну атмосферу; забезпечення психологічно комфортних умов під час здійснення професійної діяльності вчителями початкових класів; психологічний супровід вчителів початкової школи в процесі розвитку навичок професійної рефлексії, саморегуляції, мотивації, що також дасть змогу вчасно виявляти такі стани, як професійна фрустрованість; підвищення рівня мотивації вчителів початкової школи та розвиток стійкості до фруструючих ситуацій.

Для подолання професійної фрустрованості потрібне постійне вдосконалення та осучаснення всіх рівнів освітньої системи, а також мотивація вчителів до розвитку індивідуальних навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних психологічних станів. Подальші дослідження вибраної проблеми ми пов'язуємо з розробленням системи психопрофілактичних та психокорекційних засад для подолання професійної фрустрованості вчителя початкової школи.

Література:

1. Бондарчук О. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності: монографія. Київ: Наук. Світ, 2008. 318 с.
2. Вовк М. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 19. С. 118–124.
3. Лунячек В. Нова українська школа: практична реалізація. URL: <https://osvita.ua/school/reform/53666> (дата звернення: 21.02.2019).
4. Остополець І. До проблеми вивчення стану фрустрації вчителів в їх професійній діяльності. *Психологія: збірник наукових праць*. Вип. 2 (9). Ч. 2. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2000. С. 287–290.
5. Мостова Т. Феномен фрустрації у контексті психоаналітичного підходу. *Модернізація освітньої системи: світові тенденції та національні особливості*: матеріали II Міжнародної наукової конференції. Kaunas: Vytautas Magnus University, 2019. С. 100–103.
6. Прокоф'єва О. Активне соціально-психологічне навчання як метод вивчення і корекції впливу психотравмуючих переживань на емоційний стан юнаків. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2019 № 21. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p>.
7. Професійна педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: монографія / за ред. О. Дубасенюк. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 504 с.
8. Синдром «професійного вигорання» та професійної кар'єри працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів та слухачів інститутів післядипломної освіти / за наук. ред. С. Максименка, Л. Карамушки, Т. Зайчикової. Київ, 2006. 368 с.
9. Прахова С. Психологічні детермінанти виникнення фрустраційних станів. *Когнітивні та емоційно-поведінкові чинники повноцінного функціонування людини: культурно-історичний підхід*: матеріали II Міжнародної нау-

ково-практичної конференції (Харків, 23–24 жовтня 2015 р.) / М-во освіти і науки України, ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2015. С. 65–67.

10. Шевченко Н. Особливості розвитку професійної свідомості майбутніх вчителів у процесі професійної освіти. *Journal of Psychology Research*. 2021. № 27 (10). С. 81–89. DOI: <https://doi.org/10.15421/102109>.

References:

1. Bondarchuk, O. (2008). *Sotsialno-psykholohichni osnovy osobystisnoho rozvytku kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv u profesiinii diialnosti: monohrafiia* [Socio-psychological foundations of personal development of heads of general educational institutions in professional activity: monograph]. Kyiv. Nauk. svit, 318 s. [in Ukrainian].
2. Vovk, M. (2013). *Osoblyvosti perezhyvannia frustratsiinykh sytuatsii yunatskoho viku* [Peculiarities of experiencing frustrating situations in youth]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky*. – *Actual problems of sociology, psychology, pedagogy*. Vyp. 19. S. 118–124 [in Ukrainian].
3. Luniachek, V. (2019). *Nova ukrainska shkola: praktychna realizatsiia* [New Ukrainian school: practical implementation]. URL: <https://osvita.ua/school/reform/53666> [in Ukrainian].
4. Ostapolets, I. (2000). *Do problemy vyvchennia stanu frustratsii vchyteliv v yikh profesiinii diialnosti* [To the problem of studying the state of frustration of teachers in their professional activity]. *Psykhologhiia: Zbirnyk naukovykh prats*. – *Psychology: Collection of scientific papers*. Kyiv: NPU im. M. Drahomanova. Vyp. 2 (9). Ch. 2. S. 287–290 [in Ukrainian].
5. Mostova, T. (2019). *Fenomen frustratsii u konteksti psykhoanalitichnoho pidkhodu* [The phenomenon of frustration in the context of the psychoanalytic approach]. *Materialy II Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii "Modernizatsiia osvitoï systemy: svitovi tendentsii ta natsionalni osoblyvosti"* – *Materials of the 2nd International Scientific Conference "Modernization of the Educational System: World Trends and National Features"*. Kaunas: Vytautas Magnus University. S. 100–103 [in Ukrainian].
6. Prokofieva, O. (2019). *Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia yak metod vyvchennia i korektsii vplyvu psykhotravmuïuchykh perezhyvnan na emotsiïnyi stan yunakiv* [Active social-psychological training as a method of studying and correcting the impact of psychotraumatic experiences on the emotional state of young people]. – *Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii" (21)* – *Collection of scientific works "Problems of modern psychology" (21)*. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p> [in Ukrainian].
7. Dubaseniuk, O. (2009). *Profesiïna pedahohichna osvita: innovatsiïni tekhnolohii ta metodyky: monohrafiia* [Professional pedagogical education: innovative technologies and methods: monograph]. Zhytomyr: vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 504 s. [in Ukrainian].
8. Maksymenko, S. (2006). *Syndrom "profesiïnoho vyhorannia" ta profesiïnoi kariery pratsivnykiv osvitnikh orhaniazatsii: henderni aspekty* [The syndrome of "professional burnout" and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. *Navch. posib. dlïa stud. vyshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pisliadyplom. Osvity*. Kyiv, 368 s. [in Ukrainian].
9. Prakhova, S. (2015). *Psykhologichni determinanty vynyknennia frustratsiinykh staniv. Kohnityvni ta emotsiïno-povvedinkovi faktory povnotsinnnoho funktsionuvannia liudyny: kulturno-istorychnyi pidkhid* [Psychological determinants of frustration. Cognitive and emotional-behavioral factors of a person's full functioning: a cultural-historical approach]. *Materialy II Mizhnar. nauk.- prakt. konf., (Kharkiv, 23–24 zhovt. 2015 r.)*. Kharkiv: Disa plus, S. 65–67 [in Ukrainian].
10. Shevchenko, N. (2021). *Osoblyvosti rozvytku profesiïnoi svidomosti maibutnikh vchyteliv u protsesi profesiïnoi osvity*. [Features of future teacher's professional consciousness development in the process of professional education]. *Journal of Psychology Research*. № 27 (10). S. 84–91. DOI: <https://doi.org/10.15421/102109> [in Ukrainian].

ПСИХОГЕНЕТИЧНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ

Штих Ірина Ігорівна,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-8443-3211

У статті розглянуто феномен індивідуальності людини як комплексна міждисциплінарна проблема, що привертає пильну увагу вчених різних спеціальностей, зокрема психології та генетики. Підкреслено, що вивчення ролі генотипу та середовища у формуванні різних психологічних та психофізіологічних ознак особистості та формування індивідуальності людини є одним з найбільш актуальних та перспективних напрямів сучасної психогенетики. На основі аналізу джерел з проблеми впливу психогенетичних факторів на розвиток індивідуально-типологічних рис особистості показано, що психогенетичний підхід суттєво розширює розуміння ролі генетичних та середовищних факторів на розвиток індивідуальності. Представлено результати дослідження впливу на індивідуальність таких психогенетичних детермінант розвитку, як темперамент (генетична детермінанта) і спрямованість особистості (середовищна детермінанта). Доведено, що індивідуально-типологічні риси, які визначаються спадковістю, проявляються незалежно від впливу середовища, а набуті якості визначаються генотип-середовищними факторами. Наведено дані кореляційного аналізу, які підтверджують зв'язок між спрямованістю особистості і комунікативними, суб'єктивно орієнтованими аспектами індивідуальності, які формуються під впливом соціального оточення. Підтверджено, що спадкові фактори визначають індивідуальність, переломлюючись через середовище. Інтеграція темпераменту та особистості змінює насамперед властивості, пов'язані із соціальною взаємодією, а активаційні та емоційні характеристики діяльності є найбільш стабільними щодо вікової динаміки генотип-середовищних впливів. Перспектива дослідження вбачається в проведенні лонгітюдного дослідження, в якому б можна було проаналізувати динаміку генетичних факторів міжіндивідуальної мінливості психологічних характеристик в ході онтогенезу.

Ключові слова: індивідуальність, психогенетика, міжіндивідуальна варіативність, детермінанти розвитку, генотип, середовище, генотип-середовищні впливи, темперамент, спрямованість особистості.

Shtykh Iryna. Psychogenetic factors of individuality formation

The article considers the phenomenon of human individuality as a complex interdisciplinary problem that attracts great attention to various specialties, including psychology and genetics. It is emphasized that the dependent role of the genotype and the middle ground in the formation of various psychological and psychophysiological signs of specialness and the formation of a person's individuality is one of the most relevant and promising directions of current psychogenetic. Based on the analysis of the problems of the influx of psychogenetic factors into the development of individual typological characteristics, it is shown that the psychogenetic approach significantly expands the reasonable roles of genetic and intermediate factors on the development of individuality. We present the results of a study based on the individuality of such psychogenetic determinants of development as temperament (genetic determinant) and directness of personality (medial determinant).

It has been proven that individual-typological traits, which are determined by heredity, manifest themselves regardless of the influence of the environment, and acquired qualities are determined by genotype-environmental factors. The data of the correlation analysis are presented, as they confirm the connection between the orientation of the individual and communicative, subjectively oriented aspects of individuality, which are formed under the influence of the social environment. It has been confirmed that hereditary factors determine individuality, being refracted through the environment. The integration of temperament and personality changes primarily the properties related to social interaction, and the activation and emotional characteristics of activity are the most stable in terms of the age dynamics of genotype-environment influences. The perspective of the research is seen in conducting a longitudinal study, in which it would be possible to analyze the dynamics of genetic factors of inter-individual variability of psychological characteristics during ontogenesis.

Key words: individuality, psychogenetic, interindividual variability, determinants of development, genotype, middle class, genotype-environmental influences, temperament, personality orientation.

Вступ. Однією з найважливіших проблем, що стоять на стику різних наукових напрямів, є проблема індивідуальності людини, механізмів її формування, становлення та розвитку. Зростання ролі індивідуальності в суспільстві особливо актуальна в умовах загрози мирному існуванню людства, все очевидніших ризиків агресії з боку тоталітарних режимів. Тільки індивідуальність, творячи себе, може протистояти насильству, нівелюванню особистості, деструктивним формам управління.

Індивідуальність – це неповторне поєднання в людині таких підструктур психіки, як індивід, суб'єкт,

особистість. Цілісне уявлення про психологічну структуру властивостей індивідуальності та процес її розвитку досягається за рахунок розуміння взаємної опосередкованості біологічного та соціального факторів та сприяє подоланню роз'єднаності психологічних досліджень, у яких перевага віддається лише одній з детермінант [1]. Розгляд джерел міжіндивідуальної варіативності у рамках цілісної теорії створює можливість для комплексного аналізу системи властивостей і зв'язків різнорівневих властивостей індивідуальності.

Крім загальнопсихологічної проблеми індивідуальності, особливий інтерес має проблема розвитку, що

останнім десятиліттям стала основною темою досліджень у психогенетиці, сучасні методи якої дають змогу експериментально досліджувати проблему природи та детермінант психічного розвитку, ролі спадкових та середовищних факторів у розвитку індивідуальності. Нині експериментальна база цього напрямку досліджень дає змогу обґрунтовано судити про причини міжіндивідуальної варіативності різних психологічних характеристик – інтелекту та когнітивних здібностей, властивостей темпераменту та динамічних особливостей особистісної сфери, відхилень у когнітивному розвитку та порушень соціальної адаптації [2].

Отримані в психогенетиці дані переконливо демонструють низку закономірностей, важливих розуміння етіології та онтогенезу індивідуальних відмінностей. Насамперед показано, що варіативність багатьох психологічних ознак формується під впливом не лише середовищних, але й генотипічних факторів (Fuller, Thompson, 1978; Plomin, 1990; Devlin et al., 1997; Plomin et al., 1997; Stenberg, Grigor 1997). З віком роль генотипу у варіативності особливостей когнітивної сфери та деяких динамічних показників особистісної сфери має тенденцію збільшуватися (Plomin, 1986; Plomin et al., 1988; Loehlin, 1992; McGee et al., 1993; DeFries et al., 1997) [3; 4]. При цьому генотип визначає не тільки значну частину варіативності ознаки, але й до певної міри – індивідуальні траєкторії розвитку, стрибки та спади на рівні ознаки, що вивчається (Wilson, 1983).

У процесі онтогенезу змінюється і співвідношення середовищних факторів, що впливають на варіативність психологічних ознак: збільшується роль індивідуального середовища та зменшується роль загального середовища (Loehlin, Nichols, 1976; Scarr, Weinberg, 1978; Plomin, Daniels, 1987; McGee et al.; McGee et al.; Brody, Crowley, 1995; Bergeman, 1997; Bouchard, 1999) [6; 8; 9].

Водночас під час аналізу експериментальних даних генетики поведінки звертає на себе увагу той факт, що дослідження особистісної сфери (ролі генотипу і середовища у формуванні динамічних особливостей) більш фрагментарне, ніж дослідження когнітивної сфери. Так, практично не розглядається внесок генотипу у взаємозв'язок між особливостями особистісної сфери; не описано співвідношення генотипових та середовищних факторів у варіативності часткових та загальних характеристик [10].

Через це дослідження ролі генотипу та середовища у взаємозв'язках між особливостями когнітивної та особистісної сфер обмежується пошуком взаємозв'язків між найбільш узагальненими характеристиками. Слід також зазначити, що такі дослідження нечисленні та не дають змоги дійти надійних висновків щодо ролі генотипу у підтримці цілісності індивідуально-психологічної структури властивостей. Саме ці питання – роль генотипічних та середовищних факторів у варіативності часткових та загальних характеристик особистісної сфери та у взаємозв'язках показників психофізіологічної та особистісної сфер – розглядаються у нашому дослідженні.

Мета статті полягає в тому, щоб обґрунтувати, виявити і дослідити психогенетичні фактори формування індивідуальності. Об'єктом дослідження є індивідуально-типологічні риси особистості, які визначаються психогенетичними факторами розвитку; предметом дослідження – середовищні та спадкові фактори розвитку індивідуальності в студентському періоді розвитку особистості.

Актуальність аналізу психологічних закономірностей, що опосередковують прояв генетичних та середовищних факторів у міжіндивідуальній мінливості психологічних характеристик, беззаперечна. Вивчення ролі генотипу та середовища у формуванні різних психологічних і психофізіологічних ознак особистості та формування індивідуальності людини є одним з найбільш актуальних та перспективних напрямів сучасної психогенетики.

Матеріали та методи. Взаємодія біологічних та соціальних факторів у формуванні індивідуальності людини перебуває на перетині різних галузей загальної психології, диференціальної психології, психології особистості та психогенетики. Розроблення проблеми індивідуально-психологічних відмінностей надзвичайно актуальна як для практики, так і для психологічної теорії, оскільки індивідуальні відмінності виявляються у всіх сферах психічної діяльності людини.

Індивідуальні відмінності між людьми достатньо довго розглядалися лише як прикрий артефакт під час дослідження загальнопсихологічних закономірностей в експериментальній психології, перш ніж стати предметом спеціального дослідження в диференціальній психології (Ф. Гальтон, А. Біне, Дж. Кетгел, В. Штерн, О. Лазурський та ін.) [10].

Зауважимо, що передумовою формування людської індивідуальності є анатомо-фізіологічні задатки (базова індивідуальність або природна індивідуальність). Індивідуальні риси особистості, що не представлені в системі міжособистісних взаємин, виявляються несуттєвими для характеристики особистості, поки не стануть потрібними в системі міжособистісних взаємин, суб'єктом яких є людина як особистість. Власне, тому ми шукаємо детермінанти розвитку індивідуальності як в царині спадковості, так і в царині середовища.

Для розв'язання поставлених задач було використано методи теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з психогенетики, генетики поведінки, емпіричні: спостереження, бесіда, тестування й оброблення отриманих даних, серед яких: тест визначення типу темпераменту Г. Айзенка; опитувальник структурно-динамічних властивостей темпераменту В. Русалова; опитувальник визначення спрямованості особистості В. Смекала та М. Кучера; діагностика типів спрямованості особистості психолога за методикою Т. Данилової, методи математичної статистики.

Теоретичною та методологічною основою нашого дослідження виступають положення сучасної диференціальної психології та психології індивідуальних відмінностей (А. Анастасі, К. Купер, В. Штерн), пси-

хології розвитку (Л. Виготський, У. Бронфенбренер, Р. Лернер), психогенетики (І. Готтесман, Р. Пломін, Е. Туркхеймер, С. Скарр) та положення про єдність біологічного та соціального в людині (Дж. Фулер, В. Томсон, Т. Добжанський, Р. Пломін, Де Фріз, Г. Клерн, Г. Айзенк, Г. Гольшміт та ін.).

Дослідницькі схеми психогенетики є потужним інструментом вивчення онтогенетичних процесів, оскільки дають змогу отримувати інформацію як про генетичні, так і про середовищні детермінанти розвитку, недоступні жодним іншим методам психологічного дослідження (Plomin et al., 1988; DeFries et al., 1984) [4].

Аналіз наукових джерел показує, що успадковуванням, генетичним чинником, що впливає на формування індивідуальності, є темперамент, а до якостей, на які безпосередньо не впливають генетичні фактори, а лише середовищні, належить така складова частина структури особистості, як спрямованість.

Особливу увагу дослідників останніми роками привертає аналіз ролі генотипу і середовища в розвитку психологічних характеристик, насамперед особливостей темпераменту. У більшості сучасних теорій вважається, що формування властивостей темпераменту відбувається під впливом генетичних та середовищних факторів та пов'язане з особливостями мозкових систем регуляції поведінки й функціональних станів. Найчастіше використовуються модель темпераменту А. Томаса та С. Чесса (Thomas A. & Chess S., 1977), концепція трикомпонентної структури темпераменту А. Басса та Р. Пломіна (Buss A. & Plomin R., 1975) та психобіологічна модель темпераменту М.К. Ротбарта та Д. Дерріберрі (Rothbart M.K. & Derryberry D., 1981) [12; 13].

Генетичні дослідження, виконані в рамках перерахованих моделей темпераменту, надали великий емпіричний матеріал про структуру фенотипної дисперсії властивостей темпераменту (Buss A., Plomin R., 1975; Goldsmith H., Campos J., 1982; Matheny A. et al., 1980, 1981, 1983; Plomin R., Foch T., 1980; Plomin R., Rowe D., 1977; Riese M., 1990; Robinson J. et al., 1992; Torgersen A.M., 1987; Malykh S. et al., 2004 та ін.).

Цікавий метод психобіологічної моделі темпераменту (Rothbart M., Derryberry D., 1981), яка враховує якісні зміни темпераменту під час онтогенезу. Згідно з цими авторами, різні властивості темпераменту з'являються у певні вікові періоди. Наприклад, така властивість темпераменту, як контроль активації (activation control), утворюється лише в підлітковому віці (Posner M., Rothbart M., 1998) [14].

За останні десятиліття в психогенетиці велика увага приділяється середовищним детермінантам, організовуються спеціальні дослідження, присвячені вивченню загальних та відмінних умов середовища та їх впливу на формування подібності психологічних характеристик родичів.

До середовищних параметрів у більшості робіт належать особливості сім'ї та внутрішньосімейної взаємодії. У нашому дослідженні таким параметром

ми вибрали спрямованість особистості, яка є цілісною характеристикою, «кардинальною рисою», що, як вектор, задає й визначає напрям усього психічного розвитку людини, простір її особистісних значень. Спрямованість особистості як система спонукань є головним структурним компонентом особистості.

Дані, отримані як для психофізіологічних, так і для психологічних ознак (у тому числі, дані про їх розвиток), свідчать про залежність співвідношення генетичних та середовищних факторів у структурі фенотипної дисперсії психологічних та психофізіологічних ознак від їхньої психологічної структури, «контексту» реалізації ознаки, від його місця, сенсу, функціональної ролі в цілісній системі, до якої ознака включена. Методи генетики поведінки дають змогу оцінити роль генотипу та середовища у варіативності індивідуальних характеристик, і наразі накопичений великий емпіричний матеріал, що свідчить про внесок генетичних та середовищних факторів у властивості темпераменту.

Результати. Аналіз джерел показав, що спадковим чинником, що впливає на формування індивідуальності, є темперамент, а до якостей, на які безпосередньо впливають не генетичні фактори, а лише середовищні, належить така складова частина структури особистості, як спрямованість. Темперамент у нашому дослідженні виступає як спадкова складова частина індивідуальності, а спрямованість особистості розглядається як складник особистості, що формується середовищем і зумовлена генотип-середовищним впливом.

Емпіричне дослідження спадкових (темперамент та його властивості) та середовищних (спрямованість особистості) впливів показало таке.

1. В обстежуваній нами вибірці представлено усі типи темпераменту: холерики (16%), сангвініки (24%), меланхоліки (16%), флегматики (4%). Змішаних типів темпераменту: холерико-сангвініків, сангвініко-флегматиків, холерико-меланхоліків – по 8%, холерико-меланхоліків – 16%. Високий рівень нейротизму спостерігається у 32% респондентів.

2. Характеристиками темпераменту, які найбільш активно проявляються, є соціальна ергічність, соціальна пластичність, емоційність і соціальна емоційність. Соціальна ергічність і соціальна пластичність належать до комунікативних, суб'єктивно орієнтованих аспектів індивідуальності, які формуються під впливом соціального оточення, тобто під дією середовищних факторів. Аналіз середніх значень, як і відсоткових, показує, що комунікативні якості обстежуваних виражені більше, ніж предметно-діяльнісні якості. Комунікативні аспекти в структурі темпераментів представлені вищим значеннями ($M\chi = 6,4$), ніж предметно-діяльнісні аспекти ($M\chi = 5,7$).

3. Соціальні якості в цьому віці серед конкретної категорії здобувачів розвинені краще, ніж предметні, що свідчить про сформовані соціальні навички, вміння спілкуватись, інтерес до інших людей, бажання близьких стосунків і задоволення від процесу спілкування. Ці якості ми можемо вважати соціально набутими, тобто викликаними середовищними факторами.

4. Предметно-діяльнісний аспект темпераменту представлений на більш низькому рівні, ніж комунікативний. Високий ступінь вираженості таких рис темпераменту, як соціальна пластичність, соціальна ергічність і емоційність (середні значення: $M\chi = 7,4$; $M\chi = 7,0$; $M\chi = 6,5$ відповідно). Загалом соціальні якості у досліджуваній групі більш розвинені, ніж предметні, такі як ергічність, пластичність і темп (середні значення: $M\chi = 4,7$; $M\chi = 5,95$; $M\chi = 5,0$ відповідно).

5. Характеристики темпераменту та його складники позитивно корелюють зі шкалами «Соціальна ергічність» і «Екстраверсія», «Емоційність» і «Нейротизм» ($R = +0,53$), «Емоційність» та «Інтроверсія (меланхоліки)» ($R = +0,47$); негативно – зі шкалами «Пластичність» і «Нейротизм» ($R = -0,68$).

6. Спрямованість особистості є цілісною характеристикою характеристикою особистості, яка у досліджуваній вибірці представлена переважно спрямованістю на себе. Найменш вираженою є спрямованість на завдання або ділова спрямованість, а також найнижче виражена егоцентрична та прагматична спрямованість (за методикою Т. Данилової).

Спрямованість особистості формується в процесі індивідуального розвитку особистості в унікальному для кожної особистості середовищі. Визначено лінійну кореляцію на середньому рівні між рисами особистості «Соціальна пластичність» і «Спрямованість на взаємодію» ($R = +0,54$), а також негативну кореляцію між рисами «Соціальна пластичність» і «Спрямованість на себе» ($R = -0,6$).

Висновки. Згідно із сучасними науковими дослідженнями, генетичні фактори відіграють значну роль у формуванні психологічних властивостей особистості людини. До генетичних параметрів біологічних

характеристик індивідуальності належить генотип як сукупність усіх генів організму, що містить інформацію про всі ознаки і якості індивіда. До середовищних параметрів здебільшого належать особливості сім'ї та внутрішньосімейної взаємодії. У психогенетиці розрізняють загальне і сімейне середовище, в якому розвивається особистість, а також формується спрямованість особистості.

Результати емпіричного дослідження доводять, що індивідуально-типологічні риси, які визначаються спадковістю (темперамент і його властивості), проявляються незалежно від впливу середовища, а набуті якості, як у цьому разі спрямованість особистості, визначаються генотип-середовищними факторами. Це означає, що спадкові фактори визначають індивідуальність, переломлюючись через середовище. Підтвердження цьому – кореляція між спрямованістю особистості і комунікативними, суб'єктивно орієнтованими аспектами індивідуальності, які формуються під впливом соціального оточення, за відсутності кореляції між спрямованістю і предметно-діяльними аспектами темпераменту, які визначаються переважно генотипно.

Результати нашого дослідження підтверджують теоретичні дані про те, що інтеграція темпераменту та особистості змінює насамперед властивості, пов'язані із соціальною взаємодією, а активаційні (ергічність) та емоційні характеристики діяльності є найбільш стабільними щодо вікової динаміки генотип-середовищних впливів. Перспективу досліджень ми бачимо в проведенні лонгітюдного дослідження, в якому б можна було проаналізувати динаміку генетичних факторів міжіндивідуальної мінливості психологічних характеристик в ході онтогенезу.

Література:

1. Максименко С. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. Київ: Слово, 2013. 592 с.
2. Маруненко І., Тимчик О., Неведомська Є. Психогенетика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. 294 с.
3. Пломін Р. Генплан. Як ДНК робить нас тими, ким ми є (Blueprint. How DNA Makes Us Who We Are). КМ-Букс, 2019. 320 с.
4. Plomin R., DeFries J.C., Knopik V.S., Neiderhiser J.M. Behavioral Genetics. 6th ed. Worth Publishers, 2013.
5. Scarr S., McCartney K. How people make their own environments: a theory of genotype environment effects. *Child Development*. 1983. Vol. 54. P. 424–435.
6. Scarr S., Weinberg R.A. The Minnesota Adoption Studies: Genetic Differences and Malleability. *Child Development*. 1983. Vol. 54. P. 260–267.
7. Plomin R., Deary I.J. Genetics and intelligence differences: five special findings. *Molecular Psychiatry*. 2015. Vol. 20 (1). P. 98–108.
8. Романовська Л., Подкоритова Л. Диференційна психологія: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Львів: Новий Світ, 2008. 235 с.
9. Borkenau P., Riemann R., Angleitner A., & Spinath F.M. Genetic and environmental influences on observed personality: Evidence from the German Observational Study of Adult Twins. *J. of Personality & Social Psychology*. 2001. Vol. 80. P. 655–668.
10. Помогайбо В., Петрушов А. Генетика людини. Київ: Академія, 2011. 208 с.
11. Сергієнко Л. Практикум із психогенетики: навчальний посібник для студентів ВНЗ. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. 360 с.
12. Strelau J., Zawadzki B. The Formal Characteristics of Behavior-Temperament Inventory (FCB-TI): Validity studies. *European Journal of Personality*. 1995. Vol. 9. P. 207–229.
13. Rothbart M.K., & Bates, J.E. Temperament. *Handbook of child psychology* / W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (eds.). 6th ed. *Social, emotional, and personality development*. 2006. Vol. 3. P. 99–106.

14. Ellis L.K., & Rothbart M.K. Revision of the Early Adolescent Temperament Questionnaire. Poster *presented at the 2001 Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development*. Minneapolis, Minnesota, 2001.
15. Turkheimer, E., & Waldron, M. Nonshared environment: A theoretical, methodological, and quantitative review. *Psychological Bulletin*. 2000. № 126. P. 78–108.

References:

1. Maksymenko, S. (2013). *Psykhologhiia uchinna liudyny: henetyko-modeliuiuchy pidkhd: monohrafiia* [Psychology of human learning: a genetic-modeling-learning approach: monograph]. Kyiv: Slovo, 592 s. [in Ukrainian]
2. Marunenko, I., Tymchyk, O., Nevedomska Ye. (2015). *Psykhohenetyka: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakladiv* [Psychogenetics: education. manual for students scientist education institutions]. Kyiv: Un-t im. B. Hrinchenka. 294 s. [in Ukrainian]
3. Plomin, Robert. *Henplan* (2019). *Yak DNK robyt nas tymy, kym my ye* [Blueprint. How DNA Makes Us Who We Are]. KM-Buks, 320 s. [in Ukrainian]
4. Plomin, R., DeFries, J.C., Knopik, V.S., Neiderhiser, J.M. *Behavioral Genetics*. 6th ed. (2013). Worth Publishers, New York. [in English]
5. Scarr, S., McCartney, K. (1983). How people make their own environments: a theory of genotype environment effects. *Child Development*. Vol. 54. P. 424–435. [in English]
6. Scarr, S., Weinberg, R.A. (1983). The Minnesota Adoption Studies: Genetic Differences and Malleability. *Child Development*. Vol. 54. P. 260–267. [in English]
7. Plomin, R., Deary, I.J. (2015). Genetics and intelligence differences: five special findings // *Molecular Psychiatry*. Vol. 20 (1). P. 98–108. [in English]
8. Romanovska, L., Podkorytova, L. (2008). *Dyferentsiina psykhologhiia: Navch. posibnyk dlia stud. VNZ* [Differential psychology: Education. study guide university]. Lviv: Novyi Svit. 235 s. [in Ukrainian]
9. Borkenau, P., Riemann, R., Angleitner, A., Spinath, F.M. (2001). Genetic and environmental influences on observed personality: Evidence from the German Observational Study of Adult Twins // *J. of Personality & Social Psychology*. Vol. 80. P. 655–668. [in English]
10. Pomohaibo, V., Petrushov, A. (2011). *Henetyka liudyny* [Human genetics]. Kyiv: Akademiia, 208 s. [in Ukrainian]
11. Serhiienko, L. (2011). *Praktykum iz psykhohenetyky: navch. posib. dlia stud. VNZ* [Workshop on psychogenetics: teaching. manual for students university]. Ternopil: Navchalna knyha “Bohdan”, 360 s. [in Ukrainian]
12. Strelau, J., Zawadzki, V. (1995). The Formal Characteristics of Behavior-Temperament Inventory (FCB-TI): Validity studies. *European Journal of Personality*. Vol. 9. P. 207–229. [in English]
13. Rothbart, M.K., & Bates, J.E. Temperament. In W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.) (2006). *Handbook of child psychology, sixth edition: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3), 99–106. [in English]
14. Ellis, L.K., & Rothbart, M.K. (2001). Revision of the Early Adolescent Temperament Questionnaire / Poster presented at the Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development. Minneapolis, Minnesota. [in English]
15. Turkheimer, E., & Waldron, M. (2000). Nonshared environment: A theoretical, methodological, and quantitative review. *Psychological Bulletin*, 126, 78–108. [in English]

RESEARCH ON THE VOLUNTEERS RESILIENCE DURING MARTIAL LAW

Shcherbak Tetiana Ivanivna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Assistant Professor at the Department of Psychology
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko
ORCID ID: 0000-0002-7701-9450
Researcher ID: AAC-5284-2020
Scopus Author ID: 57207314159

The purpose of the article is to present the findings of a research on the resilience features of volunteers in martial law. Theoretical aspects include analyzing, comparing, systematizing, and summarizing scientific sources and data from experimental research; empirical aspects involve psychodiagnostics methods: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) (adapted by Z. Kireeva, O. Odnostalko, B. Biron); the "Brief Resilience Scale" (by B. Smith et al., adapted by O. Shevchenko); the "Hardiness Survey" by S. Maddi (adapted by D. Leontiev). The defined psychodiagnostics tools allowed for the investigation, analysis, and interpretation of the resilience levels of volunteers under martial law. The general sample parameters: 31 volunteers, including 27 women and 4 men; age range from 26 to 59 years (average age of the sample is 34 years). 74% of the surveyed volunteers were in Ukraine, most of whom were in frontline cities, while 25.8% were volunteers forced to move abroad. This research presents an analysis of resilience as a psychological phenomenon. It includes an analysis of theoretical research on scientific approaches to defining and understanding the concept of "resilience". It presents scientists' views on resilience depending on the subject of research, in particular, this phenomenon is considered as a personality trait, a dynamic process, and an adaptive-defensive mechanism. The types and components of resilience were defined. The emergence and development of the volunteer movement in Ukraine, as well as the flourishing of volunteer activities during the full-scale invasion, were analyzed. The mental health risks for volunteers during the war were systematized. The need to form and develop resilience in volunteers during wartime and post-war periods was highlighted. It was noted that the resilience level of most surveyed volunteers was low. Volunteers with a high level of resilience, meaning those who can overcome tension, recover, and grow personally even in martial law, were few. The resilience level of volunteers living in Ukraine under conditions of daily stress and military threats was mostly low, hence insufficient. Meanwhile, volunteers living abroad tend to have an average level of resilience, making it easier for these respondents to adapt to new changes, considering the safe conditions.

Key words: resilience, mental health, volunteer, martial law, involvement, control, risk acceptance.

Щербак Тетяна. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану

Мета статті полягає у презентації результатів дослідження особливостей резильєнтності волонтерів в умовах війни. Застосовано теоретичні методи: аналізування, порівняння, систематизації, узагальнення літературних наукових джерел і даних експериментальних досліджень; емпіричні: психодіагностичні методики: шкала резильєнтності CD-RISC-10 К. Коннера та Дж. Девідсона; «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта, «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді. Визначений психодіагностичний інструментарій дав змогу дослідити, проаналізувати та інтерпретувати рівні резильєнтності волонтерів в умовах війни. Загальні параметри вибірки: кількість респондентів – 31 волонтер, з яких 27 жінок та 4 чоловіки; віковий діапазон – від 26 до 59 років (середній вік вибірки – 34 роки). 74% волонтерів з опитаних перебували в Україні, більшість – у прифронтових містах, тоді як 25,8% становили волонтери, що вимушені були переїхати за кордон.

Дослідження презентує аналіз резильєнтності як психологічного феномена. Подано аналіз теоретичних досліджень наукових підходів до визначення та змісту поняття «резильєнтність». Представлено погляди науковців на резильєнтність залежно від предмета дослідження, зокрема цей феномен розглянуто як рису особистості, динамічний процес та адаптаційно-захисний механізм. Визначено типи та компоненти резильєнтності.

Проаналізовано виникнення та розвиток волонтерського руху в Україні, а також розквіт волонтерської діяльності під час повномасштабного вторгнення. Систематизовано ризики психічного здоров'я волонтерів під час війни. Виділено та окреслено необхідність формування та розвитку резильєнтності волонтерів у воєнний та післявоєнний часи.

Констатовано, що рівень резильєнтності більшості опитаних волонтерів є низьким. Волонтерів з високим рівнем резильєнтності, отже, тих, що можуть подолати напруженість, відновитися та зрости особистісно навіть в умовах війни, незначна кількість.

Рівень резильєнтності волонтерів, які проживають в Україні в умовах щоденних стресів та воєнних загроз, переважно низький, отже, недостатній. При цьому у волонтерів, які вимушено проживають за кордоном, де що переважає середній рівень резильєнтності, отже, цим респондентам легше пристосуватися до нових змін з огляду на безпечні умови.

Ключові слова: резильєнтність, психічне здоров'я, волонтерство, воєнний стан, включеність, контроль, прийняття ризику.

Introduction. In 2022, Ukraine ranked 10th out of 119 countries in the World Giving Index 2022. Since then, engagement and donations have only increased. The full-scale armed aggression of the Russian Federation against

Ukraine led to the active deployment of volunteers, volunteer organizations, charitable foundations, and assistance centers.

As of January 1, 2022, there were 20,498 charitable organizations, and by January 1, 2023, their number had

reached 26,846. Hundreds of thousands of motivated Ukrainians who have joined the volunteer movement demonstrate not only social awareness, charity, humanity, responsibility, but also high efficiency in their activities.

Despite the fact that in the conditions of war, volunteering is a valuable resource and an important direction of the rear support of the military, social, humanitarian and other spheres of the country's public life, nevertheless, this type of activity still remains the most stressful, with a high risk of burnout. Having close emotional contact with soldiers on the front lines, people who have suffered indignities, captivity, torture, or other hardships during the occupation, and with displaced persons who have lost their relatives, homes, and jobs, volunteers experience constant worries, fear, stress, psychological, and emotional exhaustion. Additionally, volunteers, like military or civilians, may feel fear for their safety and the safety of their relatives, lose contact with loved ones, be in combat zones or occupied territories, face forced displacement, or other problems arising from emergency situations. Therefore, maintaining the psychological stability of volunteers in wartime conditions becomes particularly important.

Normal functioning of mental processes, states and properties is evidence of mental health. Resilience, as an adaptive and protective mechanism of the individual, contributes to the restoration of personal and social resources, and therefore to the preservation of mental health of volunteers.

The attention of Ukrainian researchers to the problem of volunteer resilience in wartime conditions remains understudied. However, the organization of psychological support to increase the resilience of volunteers in particular, and to preserve their mental health in general, is an extremely relevant and important issue. The results of research by both domestic and foreign scientists, aimed at theoretical substantiation and expanded content of the phenomenon of resilience, will be a good basis for conducting empirical research and developing a psycho-correctional program for volunteers [1; 2; 3].

The purpose is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of volunteer resilience in martial law.

Materials and methods. To achieve the set tasks, the following complex of theoretical and experimental methods was used: theoretical methods: analysis, synthesis, generalization, classification, and systematization of modern scientific and empirical research of resilience; empirical methods: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) (adapted by Z. Kireeva, O. Odnostalko, B. Biron); the "Brief Resilience Scale" (by B. Smith et al., adapted by O. Shevchenko); the "Hardiness Survey" by S. Maddi (adapted by D. Leontiev).

Results. The World Health Organization (WHO) defines resilience in two directions. Firstly, resilience as personal resourcefulness, the development of which occurs through protective mechanisms. Secondly, resilience as the ability to cope relatively well with difficult situations.

Resilience is the process and consequence of positive adaptation to difficult life events, especially through mental,

emotional, or behavioral flexibility and adaptation to external and internal demands. This definition, approved by the American Psychological Association (APA), is the most common and used.

The global community recognizes the importance of the volunteer movement as a way to strengthen and preserve universal human values, the realization of rights and responsibilities of citizens, and personal growth through the realization of human potential. The United Nations considers volunteerism to be socially beneficial activity on a voluntary basis, primarily aimed at solving problems in the fight against poverty, overcoming social inequality and discrimination, timely response and prevention of disasters, social integration, etc. [3].

The creation of the Helpline service in 1992 is considered to be the beginning of volunteerism in independent Ukraine. On December 10, 2003, for the first time by the decision of the Cabinet of Ministers of Ukraine, the resolution "On the Approval of the Regulation on Volunteer Activities in the Field of Social Services" officially recognized volunteer activity, and in 2011, the The Verkhovna Rada of Ukraine adopted the Law "On Volunteer Activity".

The Law "On Volunteer Activity" defines volunteering as selfless, voluntary, socially oriented, non-profit activity carried out by volunteers and volunteer organizations through the provision of volunteer services. Due to the security situation caused by the martial law, empirical research to identify the psychological characteristics of volunteer resilience was conducted online, in one stage. In July 2022, data collection was conducted using a Google form.

The research involved 31 volunteers, including 27 women and 4 men. The age of the respondents ranged from 26 to 59 years (the average age in the sample was 34 years). During the psychodiagnostic methods, 74.2% of the volunteers we surveyed lived in Ukraine, mostly in front-line cities, while 25.8% of people were forced to stay abroad.

For the empirical research of resilience characteristics, the following psychodiagnostic tools have been used: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) (adapted by Z. Kireeva, O. Odnostalko, B. Biron) [4] was used to determine the overall level of personality resilience; the "Brief Resilience Scale" (by B. Smith et al., adapted by O. Shevchenko) and the "Hardiness Survey" by S. Maddi (adapted by D. Leontiev) [5; 6] was used with the aim of determining the level of hardiness and its structural components in volunteers.

It is worth starting the analysis and interpretation of the obtained results with the first applied method – CD-RISC-10, using which we determined the level of resilience among volunteers. The results regarding the resilience levels of the studied volunteers were presented in Fig. 1.

Analyzing the results, we found that almost half of the studied volunteers, namely 49.2%, have a low level of resilience. Such volunteers are prone to a low level of stress resistance, have a low resistance to change, find it very difficult to withstand stressful situations, return to a previous emotionally stable state, and especially to grow under conditions of negative life experiences.

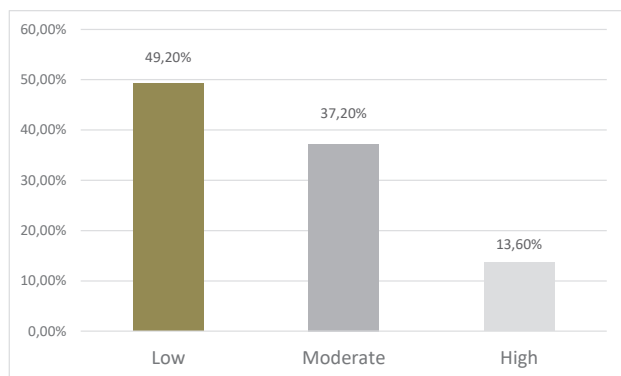


Fig. 1. Levels of volunteers' resilience (according to the CD-RISC-10)

37.2% of volunteers have a moderate level of resilience. It is worth noting that a moderate level of resilience is characteristic of individuals who are relatively resistant to new stressful situations, but find it quite difficult to recover, psychologically grow, and strengthen after difficult life events, especially those caused by war and constant danger. They do not always make the right decisions because they only sometimes feel confident. And only 13.6% of the studied volunteers exhibited a high level of resilience, indicating their high capacity for recovery and adaptation in stressful, traumatic events, as well as a propensity for utilizing opportunities and growing in challenging situations.

Since our sample consists of studied volunteers who are in Ukraine as well as those who are forced to stay abroad, we decided to compare their results and visually represent them in Fig. 2. Among respondents who are forced to live abroad, a significantly higher number of individuals have moderate (53.8%) and low levels of resilience (33.5%) compared to those living in Ukraine. Thus, 54.2% of volunteers remaining in Ukraine, mostly in front-line cities, consequently facing a feeling of constant anxiety from danger and vulnerability, naturally have a low level of resilience. The percentage of individuals with a high level of resilience in both studied categories is very low, namely 12.7% and 10.4%, who have a high capacity for recovery and were able to adapt even to stressful, traumatic situations caused by war.

Overall, we can assume that the majority of volunteers living abroad were able to adapt more easily to new changes,

being in safe conditions. However, it remains an open question regarding their resilience levels to the forced relocation caused by the start of the full-scale invasion. We also determined the overall resilience indicator of volunteers during the war using the "Brief Resilience Scale" (by B. Smith et al., adapted by O. Shevchenko) and its results are shown Fig. 3.

Analyzing the obtained data, we concluded that the vast majority of volunteers have an insufficient level of resilience development. 44.3% of the studied volunteers have a low level of resilience, therefore, they struggle with and particularly suffer from life's stressful situations, especially in conditions of war. It is difficult for them to recover and, moreover, to return to the emotional state that preceded the traumatic event.

40.6% of volunteers with an average level of resilience can overcome a significant number of problems and adversities without serious consequences for their own mental health and have partially developed resilience. However, in conditions of war, it will be difficult to emotionally recover and grow. Only a small part of volunteers, namely 15.1%, have a high level of resilience and can quite easily cope with tension, daily stressful situations that arise during volunteer activities. A high level of resilience development also contributes to adaptation, recovery, and personal growth even in traumatic, threatening events caused by war.

A comparative analysis of the resilience levels of volunteers depending on their place of residence was also conducted (see Fig. 4). According to the obtained data, a slightly larger part of volunteers living abroad have a moderate level of resilience, namely 44.6%. 38.9% of respondents have a low level, while 16.5% of surveyed volunteers have a high level. Among those living in Ukraine, the majority of interviewed volunteers – 51.3% have a low level of resilience, 38.8% and 10.9% have an average and high level, respectively.

The next phase involved analyzing and interpreting the characteristics of the resilience level of volunteers through the "Hardiness Survey" by S. Maddi (adapted by D. Leontiev). It was analyzed both the overall indicator of resilience level and its main components, namely: involvement, control and risk acceptance. In general, the better these indicators and components are expressed, the easier it is for a person to overcome stress and resist internal tension under difficult life circumstances.

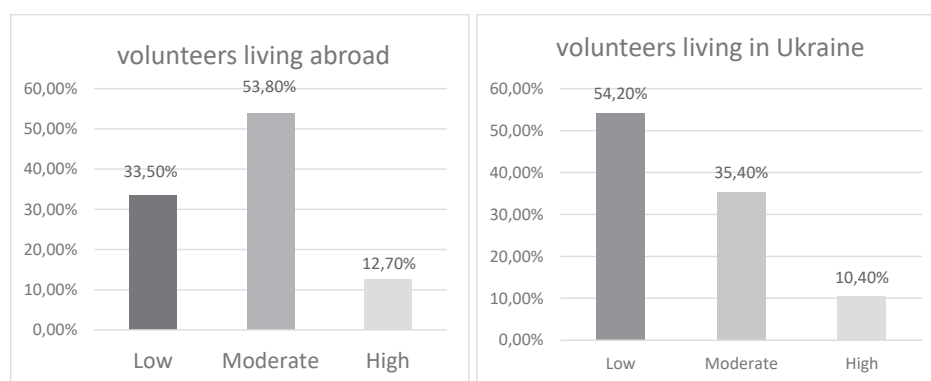


Fig. 2. Levels of volunteers' resilience depending on the place of residence (according to the CD-RISC-10)

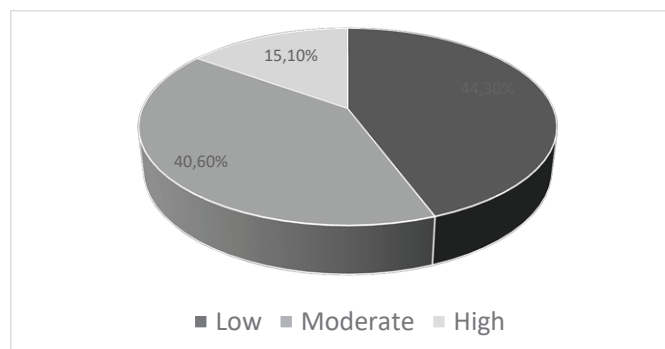


Fig. 3. Levels of volunteers' resilience (according to the "Brief Resilience Scale")

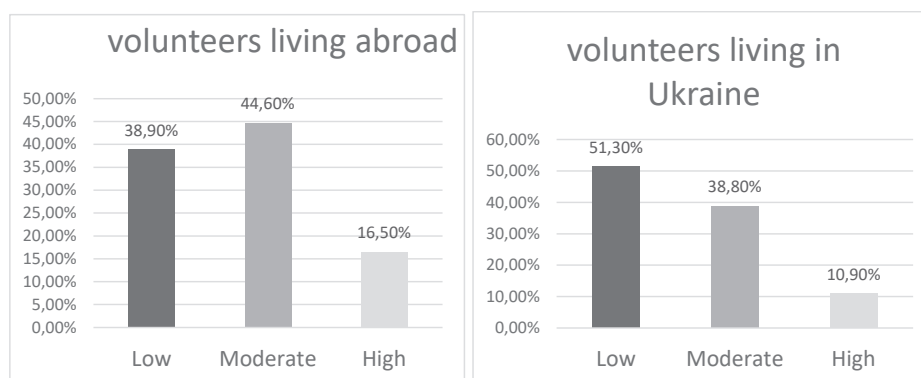


Fig. 4. Levels of volunteers' resilience depending on their place of residence (according to the "Brief Resilience Scale")

Analysis of the general resilience indicator, graphically presented in Fig. 5, allowed us to conclude that nearly half of the studied volunteers, namely 48.9%, have an average level of resilience. It can be said that it is characteristic of such personalities to cope with stress situationally, occasionally demonstrate psychological flexibility, personal motivation, and prevent the emergence of internal tension when overcoming problematic situations. 36% of the study participants had a low level of resilience. Typically, such volunteers have a high level of anxiety, find it difficult to cope with stressful situations, and to find optimal paths for self-development under difficult life circumstances. People with a low level of resilience often live as if in the past, feel dissatisfied with their own lives, do not believe that they can control events in their lives.

Only a small part of the volunteers, namely 15.1%, have a high level of resilience that is, they have a persistently expressed system of ideas about themselves, the world and relationships with others, their lives have a specific purpose and are meaningful. They can relatively easily cope with tension and daily stressful situations that arise during volunteer activities. A high level of resilience development also facilitates adaptation, recovery, and personal growth even in the face of traumatic, threatening events caused by war.

Next, we analyzed the results of three scales—components of resilience, namely: involvement, control and risk acceptance. The group results of the expression of resilience components among volunteers during the war were

presented in Table 1. One of the important indicators of resilience is involvement, which gives respondents a sense of significance and fulfillment, fascination with their own activities, and satisfaction from work. It was found that the dominant level on the "involvement" scale is medium. Such volunteers exhibit situational satisfaction with their activities.

28.1% of the surveyed volunteers have a low level of the "involvement" scale, meaning they do not feel sufficient satisfaction from their own activities and may perceive themselves as "outside" of life. They are characterized by uncertainty, often convinced that it is impossible to enjoy work.

A slightly lower percentage of people, namely 23.9%, have a high level of involvement according to the same scale. They tend to be creative, purposeful and self-motivated. Involvement gives them strength, a sense of personal value, and significance.

The "control" scale indicates the degree of control over one's life and the ability to choose one's path. Among the volunteers, the average level of control was dominant, accounting for 55.4%, which means that their control is most often situational. Such personalities are characterized by confidence in their own abilities, control and understanding, that influence the outcome, as well as helplessness, a belief in their own inability to solve life's problems.

25.8% of respondents have a high level on this scale, thus likely to feel that they have maximum control over

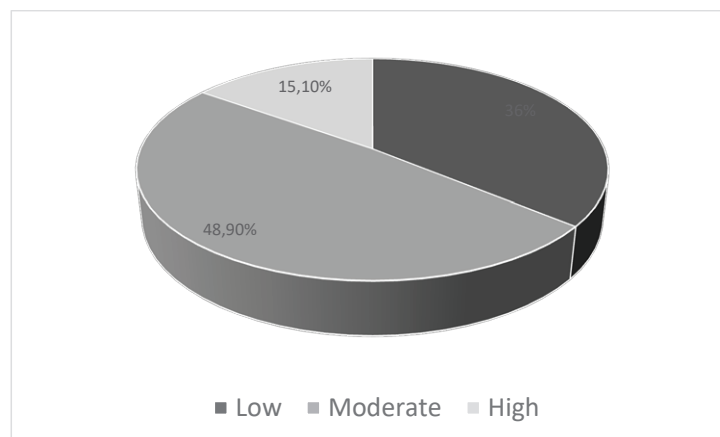


Fig. 5. Indicators of the general level of volunteers' resilience (according to the "Brief Resilience Scale")

Table 1

The expression of resilience components among volunteers according to the "Brief Resilience Scale"

Scale	Low level	Medium level	High level
Involvement	28.1%	48%	23.9%
Control	18.8%	55.4%	25.8%
Risk acceptance	25.4%	58.2%	16.4%

the situation and personally choose their own activities and life path. Such volunteers are convinced that personal resources will help them cope with life's troubles and difficulties. 18.8% of volunteers with a low level on the "control" scale most likely often feel helpless, tend to believe that they do not affect the outcome of their own activities. They have difficulties in making decisions and need the support of loved ones.

The "risk acceptance" scale indicates the perception of positive or negative experiences as a means of personal development and acquiring new knowledge. It was found that the majority of the studied volunteers, namely 58.2%, have an average level on this indicator. They are characterized by a situational tendency to perceive personal experience as further self-development. 25.4% of the subjects have a low level. Such volunteers feel the fear of failure. They tend to avoid negative experiences as resourceful, because they are prone to comfort, seeking safety and the absence of risk.

A minority, namely 16.4% of volunteers, have a high level on the "risk acceptance" scale, meaning they are convinced that any experience, skills, and knowledge contribute to their own development. Since such people interpret life as a way of gaining personal experience, they may take risks even in the absence of success guarantees.

The summarized results of the empirical study showed that the majority of the studied volunteers have a low or average level of resilience. The resilience level of the vast majority of the surveyed volunteers living in Ukraine (74.2%) under conditions of daily stress and military threats is insufficient. Therefore, the obtained research results serve as a basis for developing a program to increase the resilience level of volunteers.

Conclusions. Scientists' attention in defining the concept focuses on considering resilience as a personality trait,

a dynamic process, or an adaptive-defensive mechanism. To improve mental health and support psychosocial well-being, it is important to develop and improve resilience. Volunteering is a valuable resource and an important direction for supporting military, social, humanitarian, and other areas of a country's social life, especially in martial law. This type of activity requires high responsibility, social activity, empathy, tolerance, and humanism from volunteers.

It should be noted that volunteer activity is one of the most stressful, with constant tension and a high risk of emotional burnout. In martial law volunteers experience constant stress, exhaustion, emotional burnout, and are affected by traumatic events and stories from those who have suffered from the war. Resilience, as a defense mechanism of the personality, contributes to the restoration of personal and social resources, and thus, the preservation of volunteers' mental health.

Within the empirical research, it has been found: according to the "Connor-Davidson Resilience Scale" (CD-RISC-10), almost half of the studied volunteers have a low level of resilience, almost half of the studied volunteers have a low level of resilience, making them prone to a low level of stress resistance, having low resistance to change, and struggling to withstand stressful situations.

According to the "Brief Resilience Scale" by B. Smith, slightly less than half of the respondents have a low, insufficient level of resilience. Such volunteers find it difficult to recover in stressful, in martial law and return to their own emotional state that preceded the traumatic event.

Overall, the resilience level of the majority of the surveyed volunteers was found to be low. Only a small number of the respondents had a high level of resilience, meaning they can overcome tension, recover, and grow personally in the face of threatening events caused by war.

The resilience level of volunteers living in Ukraine under conditions of daily stress and military threats is mostly low, thus insufficient. Meanwhile, volunteers living abroad

involuntarily have a somewhat predominant average level of resilience. We can assume that such respondents find it easier to adapt to new changes, considering the safe conditions.

Literature:

1. Руденко О. Генезис поняття «резилієнс» у сучасній психології. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2021. Вип 8. С. 18–23.
2. Паскевська Ю. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8. Issue 1 (57). С. 110–119.
3. Ganoe M., Roslida J., Sihotang T. The Impact of Volunteerism on Community Resilience in Disaster Management. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*. 2023. № 12. Р. 199–213. DOI: 10.35335/jiph.v12i3.11.
4. Односталко О., Кіреєва З., Бірон Б. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (CD-Risc-10). *Габітус*. 2020. № 14. С. 110–117.
5. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*. 2006. № 1 (3). Р. 160–168.
6. Мушкевич, В., Пасічник, Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. 40 с.

References:

1. Rudenko, O. (2021). Henezys poniattia rezylieins u suchasniy psykholohii [*The genesis of the concept of resilience in modern psychology*]. *Perspektyvy rozvytku suchasnoi psykholohii [Prospects for the development of modern psychology]*, 8, 18–23.
2. Paskevskaya, Yu. (2022). Rezylientnist yak psykholohichnyi resurs personalu penitentsiarnykh ustanov [*Resilience as a psychological resource of penitentiary staff*]. *Psychological journal*, 1 (57), 110–119.
3. Ganoe, M., Roslida, J. & Sihotang, T. (2023). The Impact of Volunteerism on Community Resilience in Disaster Management. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*, 12, 199–213. 10.35335/jiph.v12i3.11.
4. Odnostalko, O., Kireieva, Z., & Biron, B. (2020). Psykhometrychnyi analiz adaptovanoi versii Shkaly rezylientnosti (CD-Risc-10) [*Psychometric analysis of the adapted version of the Resilience Scale (CD-Risc-10)*]. *Habitus*, 14, 110–117.
5. Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of positive psychology*, 1 (3), 160–168.
6. Mushkevych, V., & Pasichnyk, L. (2022). Psykhologichni osoblyvosti kopinh-povedinky viiskovosluzhbovtziv ta tsyvilnoho naselennia v umovakh boiovykh dii [*Psychological peculiarities of coping behavior of military personnel and civilians in the conditions of hostilities*]. *Psykhologichni perspektyvy [Psychological perspectives]*.

Наукове видання

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія: Психологія

Науковий журнал

Випуск 1, 2024

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

Підписано до друку: 30.04.2024 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 23,95.
Замов. № 0524/371. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 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.