

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



СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія: Психологія

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Випуск 2, 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)

Мови видання: українська, англійська, німецька, польська, іспанська, французька, болгарська.

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 № 4 від 25.11.2024 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, професор кафедри психології Мукачівського державного університету

Литвиненко О. О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач 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

Барчій Магдаліна Степанівна, Воронова Ольга Юріївна Партнерська педагогічна взаємодія в умовах воєнного стану.....	5
Vasilevska Olena Ivanivna, Dvornichenko Larisa Leonidivna Art therapy tools in crisis counseling.....	9
Вернудіна Ірина Володимирівна Сугестія та синестезія в психологічній структурі художньої творчості.....	15
Журавльова Лариса Петрівна, Баранова Алла Василівна Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни.....	20
Коляда Наталія Вікторівна, Тарасова Тетяна Борисівна Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці.....	27
Кузікова Світлана Борисівна, Лукомська Світлана Олексіївна Особливості посттравматичного стресу та резилентності військовослужбовців Збройних Сил України.....	32
Папуча Микола Васильович Вплив переживання ситуації невизначеності на психологічний добробут особистості.....	37
Петринич Олена Григорівна, Компанович Маріанна Станіславівна Аспекти соціально-психологічної адаптації дітей дошкільного віку в сучасних реаліях.....	42
Подкоритова Лариса Олександрівна, Рабійчук Сергій Олександрович Особливості психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами	46
Потюк Софія Василівна Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці.....	51
Пухно Світлана Валеріївна Технології формування конфліктологічної культури майбутнього вчителя під час навчання в закладі вищої освіти.....	56
Стеценко Алла Іванівна, Гузік Інна Василівна Особливості емоційних переживань у дорослих та емоційна грамотність як запорука психологічного добробуту.....	61
Стеценко Алла Іванівна, Квашенко Олена Миколаївна Особливості професійного самовизначення особистості.....	67
Тихонович Вікторія Миколаївна Психологічний туризм як засіб забезпечення психологічного благополуччя людини.....	72
Українець Василь Мирославович Авторська методика оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою.....	77
Філіпов Володимир Федорович Теоретичні засади проблеми збереження ментального здоров'я педагога у сучасних умовах.....	83
Фоменко Карина Ігорівна, Кузнецов Олексій Ігоревич, Соколова Тетяна Психосемантичні та психолінгвістичні особливості ольфакторного сприйняття аромату у різних психоемоційних станах.....	88
Хараджи Марина Вікторівна, Федоренко Анна Петрівна Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни.....	97
Шевченко Світлана Віталіївна Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни.....	102

CONTENT

Barchii Mahdalyna, Voronova Olha Partnership pedagogical interaction under martial law.....	5
Vasilevska Olena Ivanivna, Dvornichenko Larisa Leonidivna Art therapy tools in crisis counseling.....	9
Vernudina Iryna Suggestion and synesthesia in psychological structure of artistic creativity.....	15
Zhuravlova Larysa, Baranova Alla Emotional Needs and Coping Strategies of Adult Ukrainians During Wartime.....	20
Koliada Nataliya, Tarasova Tetiana Psychology of personality development: value orientations in early youth.....	27
Kuzikova Svitlana, Lukomska Svitlana Features of post-traumatic stress and resilience of Armed forces of Ukraine.....	32
Papucha Mykola The impact of experiencing uncertainty on an individual's psychological well-being.....	37
Petrynych Olena, Marianna Kompanovych Aspects of social-psychological adaptation of preschool children to modern realities.....	42
Podkorytova Larysa, Rabiichuk Serhii Features of psychological correction of the emotional states of youth with special needs.....	46
Potiuk Sofiia Psychological features of self-esteem, its influence on aggressiveness in early adolescence.....	51
Pukhno Svitlana Technologies of the conflictological culture formation of the future teacher while studying at a higher education institution.....	56
Stetsenko Alla, Guzik Inna Features of adult's emotional experiences and emotional literacy as a guarantee of psychological well-being.....	61
Stetsenko Alla, Kvashenko Olena Peculiarities of professional self-esteem.....	67
Victoria Tykhonovych Psychological tourism as a means of providing psychological well-being	72
Ukrainets Vasyl The author's method of assessing the level of stress resistance of military officers of mechanized units to actions in the conditions of defensive combat.....	77
Filipov Volodymyr Theoretical foundations of the problem of preserving the mental health of a teacher in modern conditions.....	83
Fomenko Karyna, Kuznetsov Oleksiy, Sokolova Tetyana Psychosemantic and psycholinguistic features of olfactory perception of aroma in different psychoemotional states.....	88
Kharadzhy Marina, Fedorenko Anna Study of the emotional and psychological state of forcibly displaced women during the war.....	97
Shevchenko Svitlana Psychological aspects of the development of emotional stability of persons injured during the war.....	102

ПАРТНЕРСЬКА ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Барчій Магдалина Степанівна,
старший викладач,
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-7762-0959

Воронова Ольга Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Мукачівського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-6504-240X

У даній статті розглянуто проблему педагогіки партнерства. Проаналізовано психологічні особливості партнерської взаємодії учасників освітнього процесу під час дистанційного навчання та в умовах воєнного стану. Підкреслено, що заклади освіти повинні стати єдиною соціально-педагогічною системою, яка забезпечує взаємодію педагогів, батьків та учнів на засадах рівноправних партнерів з метою створення психологічно комфортного освітнього середовища та забезпечення якісної освіти.

Виокремлено способи залучення батьків до освітнього процесу на засадах партнерської взаємодії. Наголошується на необхідності підготовленості педагогів до впровадження педагогіки партнерства на основі знань її принципів, сформованості уміння використовувати форми, методи організації взаємодії з учасниками освітнього процесу на засадах педагогіки партнерства.

Акцентовано увагу на тому, що в період воєнного стану заклади освіти виконують також функції надання психологічної підтримки, забезпечення національно-патріотичного виховання, підтримки вмотивованості, згуртованості, дієвості всіх учасників освітнього процесу. Вчителі в умовах воєнного стану повинні зосередитися на розвитку емоційного інтелекту, активного слухання, ефективного вирішення конфліктів та адаптації до змін, використання сучасних технологій та освітніх платформ, відеоконференцій, електронної пошти, соціальних мереж для підтримки комунікації та навчання учнів дистанційно і налагодження взаємодії з батьками. Ефективність застосування сучасних інформаційно-цифрових педагогічних технологій, використання різноманітних сервісів та платформ сприяє процесу партнерської взаємодії закладу освіти, родини, громадських та міжнародних організацій в сучасних умовах.

Важливою є психологічна підтримка самих педагогів в умовах воєнного стану, оскільки надання доступу до психологічних програм і консультацій допоможе педагогам зміцнити психологічну стійкість, покращити їхнє самопочуття.

Ключові слова: партнерство, педагогічне спілкування, педагогіка партнерства, партнерська взаємодія, освітній процес, дистанційне навчання.

Barchii Mahdalyna, Voronova Olha. Partnership pedagogical interaction under martial law

This article deals with the problem of partnership pedagogy. The psychological peculiarities of partnership interaction of participants in the educational process during distance learning and under martial law are analyzed. It is emphasized that educational institutions should become a single socio-pedagogical system that ensures the interaction of teachers, parents and students on the basis of equal partners in order to create a psychologically comfortable educational environment and ensure quality education.

The ways of involving parents in the educational process on the basis of partnership are highlighted. The need for teachers to be prepared to implement partnership pedagogy based on knowledge of its principles, the ability to use forms and methods of organizing interaction with participants in the educational process on the basis of partnership pedagogy is emphasized.

It is emphasized that during martial law, educational institutions also perform the functions of providing psychological support, ensuring national and patriotic education, supporting motivation, cohesion, and effectiveness of all participants in the educational process. Teachers under martial law should focus on the development of emotional intelligence, active listening, effective conflict resolution and adaptation to change, the use of modern technology and educational platforms, video conferencing, e-mail, social media to support communication and distance learning for students and establish interaction with parents. The effectiveness of the application of modern information and digital pedagogical technologies, the use of various services and platforms contributes to the process of partnership interaction between educational institutions, families, public and international organizations in modern conditions.

It is important to provide psychological support to teachers themselves under martial law, as providing access to psychological programs and counseling will help teachers strengthen their psychological resilience and improve their well-being.

Key words: partnership, pedagogical communication, pedagogy of partnership, partnership interaction, educational process, distance learning.

Вступ. В умовах воєнного стану результативність освітнього процесу суттєво змінюється через стрес, небезпеку та нестабільність. У такій ситуації роль учителя зростає і саме від його вміння ефективно спілкуватися та взаємодіяти з учнями залежить як успішність

навчання, так і адаптація молодого покоління до сучасних викликів.

Ключовим пріоритетом є не тільки цифровізація освіти, але й організація партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Інформацій-

но-цифрові технології забезпечують широкий доступ до знань і урізноманітнюють форми навчання: від традиційної до змішаної та дистанційної (онлайн і офлайн). Важливим є те, що навички використання сучасних технологій у батьків та інших учасників освітнього процесу сприяють кращій комунікації з учнями, полегшують засвоєння матеріалу та розвивають творчі здібності. Це дозволяє кожному здобувачу освіти вибрати або створити індивідуальну траєкторію навчання. Проте разом з цим змінюється і формат взаємодії учасників освітнього процесу.

Матеріали та методи. Теоретичні (аналіз, порівняння, синтез, класифікація, абстрагування й конкретизація) тощо.

Результати дослідження. Сьогодні проблема партнерської взаємодії, на жаль, часто набуває однобічного характеру, перетворюючись на співіснування замість справжньої співпраці. Сучасний заклад освіти повинен стати єдиною соціально-педагогічною системою, що забезпечує взаємодію педагогів, батьків та учнів на засадах рівноправних партнерів, які прагнуть діалогу, міжособистісного спілкування, широкого соціального співробітництва.

В Концепції Нової української школи зазначається, що основою педагогіки партнерства є спілкування, взаємодія та співпраця між учителем, учнем і батьками, які об'єднані спільними цілями та прагненнями, є зацікавленими однодумцями, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за виховання та формування майбутнього громадянина суспільства. Педагогіка партнерства в умовах нової української школи передбачає співпрацю, взаємодію учасників навчально-виховного процесу, що не заперечує відмінностей в їх життєвому досвіді, компетентностях, але враховує рівність у праві на доброзичливе, толерантне ставлення, взаємоповагу, емпатію, взаєморозуміння [1].

Партнерська взаємодія проявляється на різних етапах функціонування освітнього процесу. Воєнний час ставить нові виклики перед усією академічною спільнотою: заклади освіти перебирають на себе функції надання психологічної підтримки, забезпечення національно-патріотичного виховання, підтримки вмотивованості, згуртованості, дієвості всіх учасників освітнього процесу.

Психологічною основою педагогіки партнерства виступають суб'єкт-суб'єктні стосунки – співпраця як мінімум двох суб'єктів (учителі – батьки, учителі – учні, учителі – адміністрація, батьки – адміністрація, батьки – учні, адміністрація – учні). Такий тип взаємин для освітнього процесу є найбільш ефективним, оскільки надає можливість учневі діяти самостійно. Важливим завданням педагогів, батьків та керівників є створення атмосфери, яка б сприяла розвитку можливостей всіх учнів, задовольняла їхні інтелектуальні, емоційні та соціальні потреби.

Партнерська взаємодія являє собою гуманістично орієнтований педагогічний процес або особистісний контакт суб'єктів освітньо-виховного процесу, що

зумовлює взаємні позитивні зміни їх поведінки, діяльності, якостей, відносин. Партнерська взаємодія розглядається як співробітництво, коли успіхи одних учасників спільної діяльності стимулюють більш продуктивну і цілеспрямовану діяльність усіх її учасників. Гуманістично орієнтований педагогічний процес може бути тільки процесом партнерської взаємодії суб'єктів освітнього процесу, коли учасники такої взаємодії виступають як паритетні, рівноправні, у міру своїх знань і можливостей, партнери. Взаємодія з іншими особами у різних комунікативних ситуаціях має сприяти досягненню поставлених цілей, розвитку природного потенціалу кожної особистості, її реалізації у навчальній та професійній діяльності.

Навчання дітей в умовах воєнного стану забезпечується ціною надлюдських фізичних, психічних, трудових зусиль педагогів, учнів, їх батьків та усіх тих, хто убезпечує освітнє середовище. Учителю має бути другом, а родина – залучена до побудови освітньої траєкторії дитини. Педагогіка партнерства визначає істинно демократичний спосіб співпраці педагога і дитини, який не відкидає різниці в їхньому життєвому досвіді, знаннях, але передбачає безумовну рівність у праві на повагу, довіру, доброзичливе ставлення і взаємну вимогливість [2]. Взаємовідносини вчителя та учнів мають бути діалогічними, засновуватися на взаємодовірі, підтримці, повазі.

Необхідною складовою освітнього процесу має бути активна співпраця з батьками дітей. Основними шляхами успішної співпраці школи та батьків на засадах партнерства виділяють такі: постійне, чітке, двостороннє спілкування та різні способи залучення батьків до освітнього процесу.

Двостороннє спілкування з батьками можливе через офіційну комунікацію, яка дозволяє оперативно реагувати на будь-які зміни та проблеми. Аналіз практики організації партнерської взаємодії педагога з учасниками освітнього процесу показав, що найбільш поширеними є такі способи залучення батьків:

- усебічна допомога й участь батьків у організації та проведенні свят, тематичних та позашкільних заходів;
- участь батьків у навчальному житті своїх дітей (добровільна допомога під час створення навчальних матеріалів та формування освітнього середовища, обмін життєвим та професійним досвідом);
- батьки у ролі експертів з окремих питань (професійна спрямованість, навчальна діяльність);
- волонтерство батьків у школі (їх підтримка та допомога).

Для ефективної співпраці вчителю з батьками важливо керуватися принципами партнерської взаємодії. Серед основних виділяють такі: зміцнення та підвищення авторитету батьків; довіра до виховних можливостей батьків, підвищення рівня їх педагогічної культури й активності у вихованні; педагогічний такт, неприпустимість втручання в життя сім'ї; опора на позитивні якості дитини, на сильні сторони сімейного виховання [2].

Зокрема О. Онаць визначає партнерську взаємодію як узгоджену діяльність учасників освітнього процесу – партнерів, що спрямована на досягнення спільних цілей інноваційного розвитку закладу освіти, забезпечення якісної освіти та всебічного розвитку кожного, отримання очікуваних результатів і вирішення важливих завдань [4].

На думку О. Коханової, партнерство в освітньому середовищі передбачає прояв власної позиції кожного з учасників, воно є найвищою формою співробітництва, яку не можна набути автоматично, а лише завдяки спілкуванню та діяльності [3].

Так, сучасна дослідниця О. Коханова виокремлює критерії, що визначають ефективність ідеї розвитку стосунків партнерства як найпродуктивнішої системи відповідних умов педагогічної взаємодії:

- сформована професійно-особистісна готовність педагога до гуманізації освітнього середовища;
- відкритість, тобто практично повна відсутність маніпуляцій за умови ясності цілей дій обох сторін;
- позитивна взаємозалежність суб'єктів міжособистісної взаємодії (усвідомлення спільної мети, наявність загальних ресурсів, докладання спільних зусиль для розв'язання проблем);
- право на автентичність кожного учасника педагогічної взаємодії;
- усвідомлення індивідуальної та групової відповідальності (внутрішня і зовнішня мотивація спільної діяльності суб'єктів);
- можливість задовольняти основні міжособистісні потреби в процесі спільної діяльності та спілкування;
- підтримуюча взаємодія, що забезпечує сприятливий психологічний клімат взаємодії; високий рівень розвитку соціальних умінь і навичок спілкування; рефлексивний аналіз власної поведінки в контексті соціальної поведінки інших суб'єктів [3].

Отже, врахування цих критеріїв є важливою умовою для створення сприятливих партнерських взаємин між учасниками освітнього процесу та допоможе керівництву закладу освіти, працівникам психологічної служби у визначенні заходів як організаційних, так і просвітницьких щодо підвищення психологічної компетентності учасників освітнього процесу з питань упровадження партнерських взаємин. Підготовленість учителів до взаємодії з учасниками освітнього процесу на засадах педагогіки партнерства передбачає сформованість у них: ставлення та спрямованість учителів до використання педагогіки партнерства в професійній діяльності в процесі налагодження педагогічної взаємодії; знань про сутність та основні принципи педагогіки партнерства як педагогічної технології; уміння використовувати форми, методи організації взаємодії з учасниками освітнього процесу на засадах педагогіки партнерства.

Партнерська взаємодія між учасниками освітнього процесу сприяє створенню якісного навчального середовища, що забезпечує розвиток кожного залученого до нього учасника. Постійний розвиток дитини можливий лише за умови партнерської взаємодії батьків і вчите-

лів. Підготовка майбутніх фахівців має бути орієнтована на формування їхньої психологічної готовності до партнерської взаємодії, а також на вдосконалення навичок застосування методів і прийомів педагогіки партнерства.

Педагоги мають бути готові до адаптації в сучасній ситуації та опановувати нові методи і підходи в роботі з учнями. В умовах воєнного стану це передбачає гнучкість як у плануванні, організації так і в проведенні занять, підготовленість до надання психологічної підтримки учням та колегам. Вони повинні сприяти розвитку комунікативних навичок учнів, що допоможе їм краще адаптуватися до нових умов і взаємодіяти з іншими конструктивно. Через воєнний стан традиційне навчання може бути незручним або недоступним. Педагоги повинні використовувати сучасні технології та платформи для підтримки комунікації та навчання учнів дистанційно. Використання відеоконференцій, освітніх платформ та електронної пошти забезпечує неперервність освітнього процесу та сприяє реалізації партнерської взаємодії з іншими його учасниками. Усі учасники освітнього процесу повинні співпрацювати та підтримувати один одного, особливо в умовах воєнного стану. Професійна взаємодія вчителя також передбачає співпрацю з колегами, обмін досвідом, методиками та стратегіями для організації навчання, створення умов для розвитку учнів, їх психологічної підтримки. Тісна співпраця та спільні зусилля допоможуть педагогам забезпечити кращу психолого-педагогічну підтримку учням та створити сприятливе освітнє середовище. Також доцільним є залучення до навчальних занять практичних психологів закладів освіти для проведення онлайн-вправ для стабілізації емоційного стану учасників освітнього процесу та налагодження ефективної співпраці та взаємодії. Педагоги мають з розумінням ставитися до розгубленості, неуважності та тривожності учнів під час онлайн-занять. Важливими методами у процесі навчання учнів є підбадьорення, турбота та підтримка дітей. Варто дотримуватися загальних правил організації дистанційного навчання та гігієни користування гаджетами. Під час проведення онлайн-занять бажано залучати учнів до активної роботи, висловлювання своїх ідей та пропозицій, надавати можливість їм спілкуватися між собою, створювати для дітей комфортну, довірливу обстановку. Крім того, важливо сприяти психологічній підтримці вчителів, особливо в умовах воєнного стану. Надання доступу до психологічних програм і консультацій допоможе педагогам керувати стресом, зміцнити психологічну стійкість та покращити їхнє самопочуття. Важливо розуміти, що під час дистанційного та змішаного навчання стиль спілкування вчителя та учнів потрібно видозмінювати, оскільки на відстані втрачається безпосередній вплив. Тому педагоги повинні бути щирими й відкритими, уважними, враховувати психологічний стан учнів. Тільки за такої умови в сучасних реаліях можна мотивувати до навчання та конструктивної взаємодії [5]. Вчителі повинні навчатися керувати своїми емоціями, вміти вирішувати конфлікти та підтримувати

гармонію в класі. Вони також повинні бути відкритими до змін, гнучкими у використанні технологій і засобів комунікації, а також здатними до ефективного взаємодії з учнями та їх батьками навіть у дистанційному форматі. Важливо забезпечувати якісний виклад матеріалу, дотримання етики та зрозумілості комунікації, а також бути відкритими до зворотного зв'язку та здатними приймати конструктивну критику.

Педагогіка партнерства, партнерська взаємодія виступає одним з кращих інструментів для організації психологічної, соціально-педагогічної підтримки дітей, учнів та батьків. Вона передбачає об'єднання зусиль всієї спільноти: педагогів, психологів, батьків, громади, соціальних служб, органів самоуправління, представників міжнародних організацій. Педагогам потрібно знати про сім'ї, які потребують соціально-педагогічної підтримки та вміти своєчасно і екологічно її надавати, а в разі необхідності знати, до яких спеціалістів, служб перенаправити людей. Ефективність застосування сучасних інформаційно-цифрових педагогічних технологій, використання різноманітних сервісів та платформ сприяє також процесу партнерської взаємодії закладу освіти та родини в умовах дистанційного навчання, згуртованості та налагодженню мікроклімату у самих родин, організації взаємної допомоги і підтримки.

Висновки. Отже, впровадження партнерської педагогічної взаємодії охоплює розвиток емоційного інтелекту педагогів, вміння вирішувати конфлікти, застосування сучасних комунікаційних технологій,

дотримання мовної культури й етичних норм, адаптацію до нових умов, а також забезпечення ефективної взаємодії з учнями та іншими учасниками освітнього процесу, створення безпечного освітнього середовища, сприятливої атмосфери для навчання. Заклад загальної середньої освіти повинен використовувати новий зміст і технології співпраці, засновані на партнерстві та цілеспрямованій взаємодії. Це передбачає якісно нові форми співпраці й взаємовідносин щодо структури, розподілу функцій, визначення ролей і спільної відповідальності між вчителями, учнями, батьками та представниками суспільства. Важливу роль відіграють батьки, які активно залучаються до побудови індивідуальних освітніх траєкторій кожної дитини з метою її всебічного розвитку, підготовки до майбутньої професійної діяльності та самовизначення. Особливу увагу слід приділяти консолідації українського суспільства навколо освіти, що є вкрай важливим в умовах воєнного часу та під час післявоєнного відновлення країни. Партнерська взаємодія спрямована на підтримку учнів у навчанні, розвиток їх мотивації та інтересу до знань, а також формування стійких навичок. Інноваційні методи й технології створюють можливості для залучення родини та інших учасників освітнього процесу, підвищуючи його ефективність та створюючи психологічно комфортне освітнє середовище.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на вивчення психологічних засобів оптимізації професійної діяльності педагога.

Література:

1. Концепція «Нова українська школа» [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>
2. Ковальчук В. А. Педагогіка партнерства у професійній діяльності вчителя: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ. 2023. 100 с.
3. Коханова О. П. Партнерство як фактор соціалізації особистості. 2013. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/2004/1/O_Kokhanova_PPTP_2_IPSP.pdf
4. Онаць О. М., Калініна Г. М., Малиюга М. М., Мелешко В. В., Попович Л. М., Топузов М. О., Чижевський Б. Г. Економічно-правові умови державно-партнерської взаємодії суб'єктів управління опорних закладів освіти: практ. посіб. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2021. URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/POS_-EKON-PRAV_-UMOVY-Pravylnyy-1.pdf.
5. Чикалова М., Юхно Н. Особливості освітнього процесу в умовах повномасштабних бойових дій. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 13-22

References:

1. Kontseptsiiia «Nova ukrainska shkola» [Elektronnyi resurs] Rezhym dostupu : [The concept of "New Ukrainian school"] [Electronic resource] Mode of access <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> [in Ukrainian]
2. Kovalchuk V. A. (2023). Pedahohika partnerstva u profesiinii diialnosti vchytelia: navch. posib. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU. 100 s. [Pedagogy of partnership in the teacher's professional activity: teaching. Manual] Zhytomyr: ZhDU. 100 p. [in Ukrainian]
3. Kokhanova O. P. (2013). Partnerstvo yak faktor sotsializatsii osobystosti. [Partnership as a factor of personality socialization] URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/2004/1/O_Kokhanova_PPTP_2_IPSP.pdf [in Ukrainian]
4. Onats O. M., Kalinina H. M., Maliuha M. M., Meleshko V. V., Popovych L. M., Topuzov M. O., Chyzhevskiy B. H. (2021). Ekonomichno-pravovi umovy derzhavno-partnerskoï vzaïemodii subiektiv upravlinnia opornykh za-kladiv osvity: prakt. posib. [Economic and legal conditions of state-partner interaction of management entities of supporting educational institutions: practice. manual] Kyiv : KONVI PRINT, URL: https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/POS_-EKON-PRAV_-UMOVY-Pravylnyy-1.pdf. [in Ukrainian]
5. Chykalova M., Yukhno N. (2023). Osoblyvosti osvithnoho protsesu v umovakh povnomasshtabnykh boiovykh diï. [Peculiarities of the educational process in conditions of full-scale hostilities. Ukrainyskyi pedahohichnyi zhurnal] *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal*. № 3. S.13-22 [in Ukrainian]

ART THERAPY TOOLS IN CRISIS COUNSELING

Vasilevska Olena Ivanivna,

Candidate of Psychological Sciences, associate professor, associate professor of psychology,
Sumy Regional Institute of Postgraduate
Pedagogical Education
ORCID ID: 0000-0002-1758-5610

Dvornichenko Larisa Leonidivna,

Candidate of Philosophy sciences, associate professor,
associate professor of psychology
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko
ORCID ID: 0000-0002-6221-5555

The purpose of this article is to reveal the possibilities of using art therapeutic methods for psychological support of people who survived traumatic events in the phase of resource accumulation. A systematic approach was used to write the article, which allowed to reveal the possibilities of art therapy in the structure of crisis counseling.

The difference between crisis counseling and other forms of psychological assistance is highlighted, the main tasks and stages of work are revealed. The place of art therapy in the range of crisis care techniques is revealed. It is noted that art-therapeutic techniques make it possible to indicate their experiences in all sensory channels, which activates the vital forces of the individual. It is claimed that due to the variability of art therapy and its features, a specialist can form a productive individual tactic of helping a person, including to restore integration.

The main mechanisms of psychological influence, which are typical for art-therapeutic technologies, are analyzed, the main factors and functions are determined.

Separately considered the task of the therapist in working with a person who has experienced traumatic events, the activation of personal, generic and transpersonal resources is highlighted, which is achieved through the use of a number of art-therapeutic techniques. It is noted that art therapy is a means of gaining inner strength by clients, their awareness of their interests and their self.

Separately, the possibilities of art psychotherapy in working with children who have psychological traumas caused by war are revealed. Approaches to understanding mental trauma are analyzed and the strategy of helping to overcome it by means of art therapy, based on the interpretation of the concept of post-traumatic development, is outlined. The place of art therapy as a method of helping a person in a crisis period of life is determined, the advantages of its use in working with mental injuries of a person are described. Examples of art-therapeutic methods and technologies that are most effective and environmentally friendly in overcoming the consequences of psychotraumatic events are given.

It is noted that the topic of providing psychological assistance to persons who have experienced traumatic experience by means of art-therapy has further prospects for development for persons of different age categories.

Key words: art therapy, crisis counseling, traumatic experience, isotherapy, fairy tale therapy.

Василевська Олена, Дворніченко Лариса. Засоби арт-терапії в кризовому консультуванні

Метою даної статті є розкриття можливостей застосування арттерапевтичних методів для психологічної підтримки людей, що пережили травматичні події, на фазі накопичення ресурсів. Для написання статті використовувався системний підхід, що дозволило розкрити можливості арт-терапії в структурі кризового консультування.

Висвітлено відмінність кризового консультування від інших форм психологічної допомоги, розкрито основні завдання та етапи роботи. Розкривається місце арт-терапії в діапазоні технік кризової допомоги. Зазначено, що арт-терапевтичні прийоми дають змогу означити свої переживання у всіх сенсорних каналах, що активізує життєві сили особистості. Стверджується, що завдяки варіативності арт-терапії та її особливостям спеціаліст може сформулювати продуктивну індивідуальну тактику допомоги особі, у тому числі для відновлення інтеграції.

Проаналізовані основні механізми психологічного впливу, які характерні для арт-терапевтичних технологій, визначені основні фактори та функції.

Окремо розглянуті завданням терапевта в роботі з особою, яка пережила травматичні події, висвітлено активізацію особистісних, родових і трансперсональних ресурсів, що досягається за рахунок використання цілої низки арттерапевтичних методик. Зазначається що арт-терапія є засобом набуття клієнтами внутрішньої сили, усвідомлення ними своїх інтересів і свого Я.

Окремо розкриваються можливості арт-психотерапії в роботі з дітьми, які мають психологічні травми зумовлені війною. Проаналізовано підходи до розуміння психічної травми та окреслено стратегію допомоги в її подоланні засобами арттерапії, виходячи з тлумачення поняття посттравматичного розвитку. Визначено місце арт-терапії як методу допомоги особистості в кризовий період життя, описано переваги її застосування в роботі із психічними травмами особистості. Наведено приклади арт-терапевтичних методик і технологій, найбільш ефективних та екологічних у подоланні наслідків психотравматичних подій.

Зазначено, що тема надання психологічної допомоги особам, що зазнали травматичного досвіду засобами арт-терапії має подальші перспективи розвитку для осіб різних вікових категорій.

Ключові слова: арт-терапія, кризове консультування, травматичний досвід, зображувальна терапія, казкотерапія.

Introduction. Interest in the problems of psychological support of the individual in crisis situations is due to the fact that the life of a modern Ukrainian, unfortunately, is associated with the war started by Russia. Military actions affected different levels of human functioning: physical, social and psychological. Modern reality is an inexhaustible source of traumatic situations, in particular, extreme critical events, threats that powerfully and negatively affect the individual and require extraordinary efforts to overcome the consequences of this influence.

The difficulty of providing psychological assistance during hostilities is that the number and sources of traumatic situations are multidimensional. A very difficult and responsible task arises: to reduce the destructive stress on the person. In an emergency situation, which is war, it is important to consider the problems of consultative assistance in crisis conditions, in particular, to analyze the means that make the consultative process more effective.

Materials and methods. Psychological counseling is a form of interaction between a psychologist and a client within the psychological impact. Advisory activity on the figurative statement of J.O. Prochaska and J.C. Norcross, more like penicillin than aspirin and contains enormous potential of positive (and sometimes negative) impact on patients [1].

Counseling differs from other forms of psychological assistance by a significant force of influence on the world perception of the client, however, there is a need to consider each new request as a new problem situation with finding a unique approach to solving it.

The creative and dialogic process of consultative action relates psychological and consultative practice to practical, oriented to changes in psychology and reflects the model of personality changes as the main vector of its evolution and development of life space.

It is important to note that today in applied psychology there is a significant number of psychotherapeutic and psychological areas of counseling. Oddly enough, but each type of psychological assistance can bring this or that person relief and removal of psycho-emotional tension from meetings with difficult life situations. Among the different areas of psychological counseling, a special status is currently occupied by its specific variety – crisis counseling. In essence, it is to provide psychological support and assistance to a healthy but emotionally exhausted person in difficult, problematic, critical situations of life [1].

Crisis counseling is aimed at minimizing the client's shock from the event, and providing him with emotional support, strengthening personal coping strategies and building a positive perspective through the release of resources. Crisis counseling is a special format of psychological counseling due to the significant vector of psychological work, which begins with the position of "support" of the client in a situation of acute complexity and "impossibility," and ends with the "typical" for psychological counseling finding (restoration, reorganization) of meanings and the release of personal resources [4].

The purpose of crisis counseling is to provide the client with security, to facilitate the restoration of personal

resources for mastering the crisis. The task of crisis counseling is to help a person: to assess the degree and severity of existing problem areas; to master the acute crisis; restore some sense of control; restore personal skill to solve problems and problems after a crisis event; activate human resources.

Separately, we should focus on crisis counseling techniques, which is a specially organized system of influences on the client to achieve his planned changes, which instrumentally provide a crisis counseling process and act as a fundamentally personal, as a personal art of performing specific methods [1].

The range of techniques, firstly, is limited by professional experience, flexibility and sensitivity of the psychologist. Secondly, it depends on the ability of the psychologist to form a holistic process of assistance, to determine its space and direct the dynamics, to form psychological states in the client in accordance with the dialogical action, to cause "vegetative resonance" and manage and step by step examine the internal experience of the client's personality [4].

In modern crisis counseling, special attention is paid to the means of art therapy. The application of art therapy methods is investigated in the works of Ukrainian psychologists, namely: O. Breusenko, O. Voznesenskaya, Yu. Gundertailo, M. Sidorkina, R. Tkach. Scientists reveal the features and possibilities of fairy tale therapy, sculpting, drawing, sand therapy in the restoration of the I-image.

In addition, art therapy allows you to enter the subconscious bypassing "censorship" (protective mechanisms) and live, release feelings, without even speaking them. Therefore, the risk of re-injury is almost zero. Timely crisis psychological assistance involving art therapy can very effectively prevent the development of PTSD (post-traumatic syndrome) [2; 5].

There are two main mechanisms of psychological influence, which are characteristic of the method of art therapy.

The first mechanism is that art allows in a special symbolic form to reconstruct a conflict traumatic situation and find its solution by restructuring this situation on the basis of the person's creative abilities.

The second mechanism is connected with the nature of the aesthetic reaction, which makes it possible to change the effect of affect "from painful to enjoyable."

Main factors of art-therapeutic influence are determined:

1) the factor of artistic expression – the embodiment of the feelings, needs and thoughts of the client in his work, the experience of interaction with various artistic materials;

2) the factor of psychotherapeutic relations is the dynamics of the relationship between the client and the psychotherapist. Mechanisms of transfer, counter-transfer may be involved;

3) the factor of interpretations and verbal feedback – transformation, translation of material, process and results of creativity from the emotional level to the level of understanding, the formation of meanings.

The function of art therapy is not to identify mental deficiencies or disorders (W. Becker-Glosch), but to actualize the inner potential of a person. Art therapy

seeks to reveal the creative abilities of the individual, capable of maintaining authenticity and restoring harmony of the individual. The subject projects, expresses his unconscious or hidden needs, complexes, displaced experiences, motives, positive properties – all that has not yet acquired the form of thoughts. This allows the psychologist to gain access to the preconsciousness and in some cases to the unconsciousness of the client.

Art therapy combines the use of visual arts in psychological practice: drawing, collage, photographs, modeling. Diversity of types and forms of art therapy allows you to build crisis counseling more effective and efficient. Music therapy allows you to create amazing emotional moods, because its effect on the body has a wave nature that cannot be resisted. Isotherapy (working with a picture) makes it possible to see with your own eyes a picture of the inner plan of experiences. Film therapy reveals healing stories to a person. Doll therapy allows you to track the peculiarities of owning yourself. Bibliotherapy promotes the mastery of verbal expression. Dance-movement therapy helps to comprehend the secrets of your own body. Drama therapy allows you to lose, to replay something in your life [5].

According to A. Voznesenskaya, the symbolism of the language of the artistic image affects the sense of security; the presence and complicity of the art therapist help to create a psychologically safe space in which it becomes possible to respond to various feelings in spontaneous artistic images, to overcome traumatic experiences.

Artistic means are used in psychodiagnosis, counseling and psychotherapy with different types of clients, in combination with different therapeutic approaches and at different stages of psychotherapy, especially with complex clients, in particular, with those who are not able or inclined to verbal communication.

YU. Gundertailo notes that defining the essence of art therapy, we use our own concept of "healing": art therapy is a way of healing through creative self-expression [5].

The same opinion is shared by S. McNiff, emphasizing that the key to understanding the healing possibilities of art is to realize the creative potential of a person. Creativity is a powerful means of restoring your own resources, confidence, establishing contacts with others, overcoming mental trauma.

Features of art therapy as a method of helping the individual make it possible to use it to overcome mental trauma.

The first feature of art therapy is its resourcefulness. The method of therapeutic interaction, which is the basis of art therapy, – own creativity – expands personal experience, the space of self-expression. Creativity is considered in the primary sense – as the creation of something subjectively new for the person himself. This encourages the client to personal growth, the study of their own boundaries and limitations, directs for the future and thereby contributes to the development of creativity of the individual, the search for new creative approaches to any activity, to solve problems and overcome obstacles.

Art therapy is a means of gaining inner strength by clients, their awareness of their interests and their self. This helps to restore self-esteem and expand the repertoire of adaptive and protective reactions. The opportunity through creativity to circumvent the "censorship of consciousness" is a unique opportunity to explore one's own unconscious processes, hidden ideas and states, desirable social roles and forms of behavior that are usually in the "superseded form" or little discovered in everyday life [6]. Symbolic language as one of the foundations of fine art gives a person the opportunity to express his feelings, to take a fresh look at the situation and problems and thereby find a way to solve them. The method of art therapy is based on the mechanism of projection: everything that is created by the client is a projection of part of his inner world outward – on pictorial materials, the embodiment of part of an I in the artistic image. Visual images are meaningful metaphors of a client's mental experience and the trauma they have experienced.

Drawing (dance, melody, etc.) in the art therapy process is a certain material field for metaphorical interaction. The triad of art therapy is its main difference from other psychotherapeutic directions. Only art therapy makes it possible to replace the usual dyad "therapist – patient" ("consultant – client") with the triad "art therapist – creative product – patient (client)," that is, to make the psychotherapeutic alliance a "psychotherapeutic triangle" [2].

It should be noted that scientific studies have shown that war has long-term consequences for children and adolescents [3]. During the war, children encounter two types of traumatic events to varying degrees: unexpected traumatic events and long-term adverse events that cause unproductive coping strategies. Which leads to problems such as anxiety disorder, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, dissociative disorders (voluntary social isolation, depersonalization, derealization, unwillingness to talk, catatonic syndrome), behavioral disorders (in particular aggression, asocial and criminal behavior, tendency to violence), as well as more prone to alcohol and drug abuse means.

Thus, art therapy is an intermediary in the communication of the patient and the therapist at a symbolic level. Images of artistic creativity reflect all kinds of subconscious processes, among them fears, dreams, conflicts, memories.

Murthy and Lakshminarayana analyzed all studies on the mental health of children conducted in zones of armed conflict and concluded that psychological trauma caused by war has long-term consequences for the child's psyche: the longer the conflict, the more serious the symptoms [3].

Smith notes that the most important factors that determine the impact of war on children's mental health are: lack of basic resources (such as shelter, water, food, education, health care, etc.); rupture of family relationships (due to loss, separation or displacement); stigmatization and discrimination (have a significant impact on identity); a pessimistic view of life (a constant sense of loss and grief, inability to imagine a bright future) and the normalization of violence.

Researchers emphasize that children should not be considered passive victims of violence, deprived of free will. They are active members of society who create their own strategies for survival and overcoming difficulties and are able to independently decide whether to resist armed conflict or take part in it [3].

Nicole Porter Willcox, a psychotherapist from America, founder and director of the art therapy center reveals the impact of the experience of war on the child's psyche. The psychologist notes that the verbal functions of the brain are turned off, and the brain itself begins to work hard to find the answer to the question: "Why did this happen to me?" If you do not work with these obsessive thoughts, over time they can lead to physical disorders and/or anxiety habits, which also cause problems with the physical health of the child [6].

The negative experience of war lives (is located) in the body. We cannot change what happened, but therapeutic support and warm human communication are capable of Modern psychological scientific searches emphasize that, despite the inhuman conditions of stay in war zones, children have a huge potential for vitality, which allows them to grow and become full-fledged individuals despite the psychological trauma. The researchers identified several defense mechanisms to change the way a child experiences war and restore their sense of security.

Nevertheless, it is difficult for children to formalize their experiences into words, besides, people tend to supplant the traumatic experience, literally forget about it when the so-called traumatic amnesia, the protective mechanism of the psyche, is included. The problem is that the suppressed uninhabited feelings do not go away. On the contrary, everything that we displace, sooner or later begins to control.

Nicole Porter Willcox emphasizes that traumatic memories are largely based on images, and art therapy opens up endless possibilities for the release and transformation of these images [6].

Many researchers consider art therapy methods effective in psychological counseling. In particular, the following advantages are given: the creation of a creative product opens the subconscious and helps people express hidden conflicts, bringing to consciousness the thoughts and feelings that were previously hidden.

Drawing, photo, fairy tale act as a metaphor for conflicts, emotions, situations described by clients; assist people in identifying themselves or their difficulties in a specific, objective manner; act as a bridge between client and consultant, especially when embarrassing or difficult to pronounce issues are discussed, such as domestic violence or sexual violence.

Methods and techniques of art therapy in consultative contact facilitate interaction with the client. Certain information can be assimilated by consciousness only through its transfer through images.

Foreign scientists determine the arguments in favor of the effectiveness of using images in counseling: images allow you to express feelings, they also cause a variety of emotional reactions and serve psychologi-

cal changes; symbolic images relate to both conscious and unconscious levels of mental activity, help in revealing problematic psychological material and overcoming defenses; techniques of spontaneous and directed imagination provide psychological changes even in the absence of interpretations.

Therefore, art therapeutics provide access to experiences in cases where they cannot be verbalized, for example, due to mental trauma.

In the consultative work, various methods and techniques of imaging therapy are effectively used. It should be noted that drawing in psychological counseling and psychotherapy is an additional way to help in diagnosing the personality and family, in objectifying internal and external conflicts, in assessing the dynamics of psychological assistance. Drawings do not take much time, do not awaken fears in customers and provide great material for interpretation. Visual creativity also reduces the likelihood of psychological protection, since its products usually have a meaning that is more or less hidden from the patient's consciousness. At the same time, pictorial activity is a long-term and visual "record" of what happens in the process of interaction between a specialist and a client, to which you can constantly return, which allows a person to track the changes in state that he experienced in the process of working with a psychologist.

Isotherapy, as a variant of art therapy, always "speaks" to the feelings reflected in the images, so drawing allows you to express, react and realize various emotional states. According to foreign researchers N. Landgarten, G. M. Furth, drawing helps to overcome displacement, breakthrough of the content of suppressed complexes and their accompanying negative emotions. This is especially important for children who do not know how or cannot speak out, especially since it is easier to draw fantasies than to tell about them. Fantasies, being depicted on paper, accelerate and facilitate the verbalization of experiences. In addition to sublimated, also isolated projective isotherapy.

The specificity of such drawing is that the client is offered plots of a projective nature, then they discuss the images, interpreting them. In the process of work, there is a concentration on the problem, which contributes to its deep understanding ("crystallization"). It is worth noting that the content of the figure has the potential to produce further conversation, during which the therapeutic effect is enhanced, since the client is forced to once again "plunge into the problem."

In advisory work, it is effective to use serial drawings and stories on them. Scientists J. Alan, W. Oaklander, based on the research of K. Jung, developed approaches for providing psychological assistance using the method of serial drawing. After the procedure of acquaintance, the child (adult) is invited to create a series of drawings on given topics, in order to embody problems and experiences in images, with the subsequent elaboration of their content in an interview with a psychologist.

The technology of work contains three stages, the observance of the sequence of which produces a cer-

tain dynamics of the emotional state, which allows you to automatically switch from discussing neutral topics to immersing yourself in crisis experiences with their subsequent response, creating a positive mood and life perspective in a person.

It should be noted that the list of topics for drawing, their wording can be changed taking into account the individual psychological characteristics of the client, the significant problems that arise in the situation "here and now." However, it is important that the sequence of the above stages is observed, which stimulates a certain dynamics of the emotional state of the individual.

The task of the first stage is to "join" the client and put him into work, the task of the second is to stimulate the experience, the task of the third is to withdraw from the world of experiences, relieve the emotional stress of the previous stage and create a positive mood.

Elaborating on the topic, you should focus on serial drawing, as an effective method of psychotherapy of trauma, not only for children, but also for adults, which involves weekly drawing classes in the presence of a psychologist, which allows you to activate the vital potential, conflicts find a way out and a solution, and the adult gets a clearer and more accurate idea of the activities of the unconscious.

D. Allan notes that the drawings at the initial stage (1-4 classes) reflect the inner world of the individual, and the images often reveal the cause of his problem; show a loss of internal control and the presence of feelings of despair and hopelessness; allow you to establish an internal report with a psychologist.

The content of the drawings of the middle stage (5-8 classes) is the expression of emotions in its pure form; the struggle of opposites (good and evil) and the isolation of ambivalent feelings; deepening the relationship between the client and the psychologist. At the end of this stage, the child or adult often proceeds to talk about his painful memories and difficult, tragic experiences.

At the final stage (9-12 classes), the client draws: images that reflect the level of self-control and dignity; scenes that have a positive meaning, that is, the absence of war, violence and destruction; central symbol of the self (self-portrait or various mandalas); funny scenes; paintings reflecting independence from the helper.

The main tool for the interaction of a psychologist with a client in the process of using the method is an art therapeutic conversation (direct or indirect receipt of information by describing the drawings).

The advantage of art-therapeutic conversation is that it is specific (pictures are discussed), structured (has a certain phasing and logic), detached (refers as if not to the client himself, but to the character depicted in the picture), has a therapeutic effect (facilitates process of expression, awareness and reaction of hidden emotions, problems and conflicts).

In psychological work with clients, fairy tale therapy is also used. Analysis of the psychological characteristics of fairy tale therapy allows us to conclude that it is inherent in the conditions necessary for the implementation of effective counseling, namely: the establishment of trust-

ing, emotional-warm relations between the psychologist and the client, the non-directive of the method, creating a safe atmosphere for cooperation.

The use of various methods and techniques associated with a fairy-tale metaphor helps to weaken the physical and emotional stress at the initial stage of the impact. When working with a fairy tale, based on the information received, the client is trained in constructive ways to solve problems. An important advantage of fairy tale therapy is the process of independent search and finding the necessary knowledge by the person himself – while listening, discussing and composing fairy tales.

In the work of a fairy tale therapist, client tales play a special role. For a better understanding of your existential situation (understanding how truly your life is, how you live), a person needs to turn to a personal fairy tale. The most effective way to address your fairy tale is to write it. A fairy tale is a text that models a situation of overcoming life's difficulties, affects a person as the creator of symbolic reality.

Particular importance is attached to the compilation of therapeutic and relaxation tales that increase the effectiveness of the consultation process.

Therefore, art-therapeutic techniques have ample opportunities for use in individual and group counseling, both with children and adults.

Discussion. Art therapy has a wide range of technologies for providing psychological assistance in crisis situations of life. The process of forming and creating visual images stimulates the revival of memories and fantasies, because a person often does not realize what psychological meaning is revealed in them. For consultative work, it is important that information that is transformed through the prism of images is not censored by consciousness. At the same time, images touch on past and real experiences, and also allow us to express ideas about the future: new situations can be modeled and lost in a figurative form before they find their expression in real behavior and are meaningful.

Consequently, art therapeutics provide access to experiences in cases where they cannot be verbalized, for example, due to mental trauma.

Artistic means are used in psychodiagnosis, counseling and psychotherapy with different types of clients, in combination with different therapeutic approaches and at different stages of psychotherapy, especially with complex clients, in particular, with those who are not able or inclined to verbal communication.

Conclusions. Unfortunately, modern reality is an inexhaustible source of extreme, critical and even tragic events that systematically and negatively affect the individual and require efforts to overcome the consequences of this influence. Nevertheless, there are effective psychological techniques that contribute to maintaining the vitality of the individual even during hostilities. A variety of techniques makes it possible to individually select tools for each client, which helps to develop an internal resource in any situation where other types of psychotherapy cannot be used due to objective limitations.

Література:

1. Булах І. С. Профілактика негативних ефектів кризового консультування. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12607/Bulakh.pdf?sequence=1>
2. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 98–111.
3. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
4. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
5. Гундєртайло Ю. Д. Використання арт-терапевтичних методів для накопичення ресурсів особами, що пережили травматичні події. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. С. 57–68.
6. Як малювання та казки зцілюють травму війни. URL: <https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/>

References:

1. Bulakh I. S. (2016) Profilaktyka nehatyvnykh efektiv kryzovoho konsultuvannia [Prevention of negative effects of crisis counseling]. Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky. 2016. Vyp. 4. S. 3–11. [in Ukrainian].
2. Voznesenska O. L. (2015) Mozhlyvosti art-terapii v podolanni psykhičnoi travmy. [Possibilities of art therapy in overcoming mental trauma]. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyyvaie naslidky travmatychnykh podii : zb. statei / In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi ; Sotsialno-psykholohichni metodychni rehabilitatsiinyi tsentr. Kyiv: Milenium, S. 98 – 111. [in Ukrainian].
3. Vplyv viiny na psykhične zdorovia ditei. War Childhood Museum Ukraine. [The impact of war on children's mental health. War Childhood Museum Ukraine.] URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health> [in Ukrainian].
4. Hershanov O. (2014) Osnovy roboty z travmoiu. [Basics of working with trauma] Robochi materialy uchasnykiv treninhiv «Robota z travmoiu ta vtratoi. Osnovy supervizii». Za pidtrymky Rady Yevropy u mezhakh proektu «Vnutrishnie peremishchennia v Ukraini: rozrobka tryvalykh rishen», 26 s. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> [in Ukrainian].
5. Hundertailo Yu. D. (2015) Vykorystannia art-terapevtychnykh metodiv dlia nakopychennia resursiv osobamy, shcho perezhly travmatychni podii. [The use of art therapy methods for the accumulation of resources by people who have experienced traumatic events]. Psykholohichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyyvaie naslidky travmatychnykh podii : zb. statei / In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii; Predstavnytstvo Polskoi akademii nauk u m. Kyievi ; Sotsialno-psykholohichni metodychni rehabilitatsiinyi tsentr. Kyiv: Milenium, S.57 – 68. [in Ukrainian].
6. Katolyk H. (2023) Artterapevtychni tekhniki i praktyky v roboti z kryzovymy kliientamy v chas shyrokomasshtabnoi viiny rosii v Ukraini. [Art therapy techniques and practices in working with crisis clients during russia's large-scale war in Ukraine.]. Artterapiia i viina: konteksty i dosvid praktychnoi roboty. /za zah. red. N. Kalky, H. Odyntsovoi. [Kolektyvna monohrafiia]. Lviv: LvDUVS, S.8 – 37. [in Ukrainian].

СУГЕСТІЯ ТА СИНЕСТЕЗІЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТРУКТУРІ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ

Вернудіна Ірина Володимирівна,

доктор філософських наук, психолог,
доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0009-0189-9832

Теоретичний аналіз сугесії та синестезії як феноменів художньої творчості виокремлює важливість психологічної складової для розуміння природи людини загалом і підвалин креативного процесу, зокрема. Позитивна значущість та спроба знайти паритетне співвідношення цих процесів при дослідженні структурно важливих чинників творення відбиває той особливий інтерес, який спостерігається нині до подій власної історії, культури та їхнього об'єктивного прочитання. Психологічна проблематика, що її містять досі недосліджені сугестивність та синестезія, має сприяти серйозним науковим пошукам з урахуванням надскладних реалій сьогодення.

Своєрідним лейтмотивом статті стало апелювання до тих обставин, які принесла із собою війна і у яких опинилося українське суспільство. За таких умов природа людини перебуває на перетині численної кількості впливів та інформаційних потоків, що ладні деструктувати її внутрішні духовні сили. При цьому поняття «творчість» і «творення» виводять на перший план творчу індивідуальність особистості митця як чільного суб'єкта креативного акту. В контексті дослідження розглянуто також уяву, сприйняття, переживання, чуттєвість тощо, які є значущими як для психології, так і для естетики, літератури й мистецтвознавства. У статті виокремлено специфіку й перебіг творчого процесу в його свідомих та неусвідомлюваних психічних проявах.

Концептуалізація, тлумачення й етимологія термінів «сугестія» та «синестезія» є важливими для розуміння їхньої сутності та ваги. Сугестія означає такий вплив на психічну сферу людини, який призводить до появи у неї змінених станів і почуттів, робить її здатною до дій, що не витікають з попереднього досвіду, з її моральних норм, принципів та цінностей. У зміненому внаслідок сугестивного впливу стані свідомості людини здатна сприймати як реальність те, чого не існує насправді.

Синестезія є складною міжчуттєвою асоціацією, що обумовлює здатність людини використовувати свою чуттєву природу при створенні або сприйнятті художніх творів мистецтва. Вивченню цих феноменів власне і присвячена дана наукова розвідка.

Ключові слова: сугестія, синестезія, уява, чуттєвість, художня творчість, творчий процес, асоціативність.

Vernudina Iryna. Suggestion and synesthesia in psychological structure of artistic creativity

The theoretical analysis of suggestion and synesthesia as phenomena of artistic creativity singles out the importance of the psychological component for understanding human nature in general and the foundations of the creative process, in particular. The positive significance and the attempt to find a parity ratio of these processes in the study of structurally important factors of creation reflects the special interest observed today in the events of one's own history, culture and their objective reading. The psychological problems that are contained in the hitherto unexplored suggestibility and synesthesia should contribute to serious scientific research, considering the extremely complex realities of today.

The original leitmotif of the article was an appeal to the circumstances brought about by the war and in which Ukrainian society found itself. Under such conditions, human nature is at the intersection of many influences and information flows that are capable of destroy its inner spiritual forces. At the same time, the concepts of "creativity" and "creation" bring to the fore the creative individuality of the artist's personality as the main subject of the creative act. In the context of research, imagination, perception, experiences, sensuality, etc., which are significant both for psychology and for aesthetics, literature and art history, are also considered. The article highlights the specifics and courses of the creative process in its conscious and unconscious mental manifestations.

The conceptualization, interpretation, and etymology of the terms «suggestion» and «synesthesia» are important for understanding their essence and weight. Suggestion means such an influence on the mental sphere of a person, which leads to the appearance of changed states and feelings in him, makes him capable of actions that do not follow from previous experience, from his moral norms, principles and values. In a state of consciousness that changed because of suggestive influence, a person can perceive as reality what doesn't exist.

Synesthesia is a complex intersensory association that determines the ability of a person to use his sensory nature when creating or perceiving artistic works of art. This scientific investigation is dedicated to the study of these phenomena.

Key words: suggestion, synesthesia, imagination, sensuality, artistic creativity, creative process, associativeness.

Вступ. Оскільки результати творчості належать культурі й мистецтву, а її процес суб'єкту творення – митцю, то базові чинники дослідження художньої творчості полягають у площині розуміння її процесуальної значущості. Сприйняття творчості як процесу допомагає структурувати її за певними етапами: свідомо-раціональними (підготовка й накопичення інформації, професіона-

лізм і техніка виконання) та неусвідомлювано-інтуїтивними (натхнення, асоціативні зв'язки, художні образи, творчість уві сні тощо). Саме тому варто розглядати особливості художньої творчості в єдиній трикомпонентній структурі: митець – творчий процес – художній твір.

Психологічні засади теорії художньої творчості уможливають моделювання ціннісних критеріїв її

дослідження за відповідними законами: особистість митця у процесі творчої діяльності виступає суб'єктом творення мистецьких цінностей – художніх образів у художньому творі. При цьому художній твір є «продуктивною» формою існування мистецтва, вмістом і цілісною системою художніх образів, а логіка перебігу відповідних етапів творчого процесу підтверджується даними психології: від художнього задуму митця, накопичення ним інформації, вибіркового сприйняття дійсності й використання асоціацій у постанні нових образів та ідей, до дії неусвідомлюваного психічного в креативному акті й трансцендентного стану психіки – натхнення, що властиві винятково творчій індивідуальності.

Студіювання у широкому науковому дискурсі автентичних понять психології є вагомим інструментарієм забезпечення теоретичних досліджень і подальшого розвитку науки. Серед чи не найменш досліджених явищ, пов'язаних з феноменом художньої творчості, є сугестивність та синестезія. Психологічні особливості дії сугестії, етимологічне уточнення поняття, його виникнення, введення у науковий обіг та подальша концептуалізація перебуватиме у фокусі нашої уваги. Особливої ваги явище сугестії набуває в контексті інформаційної війни та пропагандистських впливів, яких зазнають українці упродовж чи не усієї чверті ХХІ ст.

Аналіз феномена синестезії буде вестися в річизі його теоретичного потенціалу, а також з точки зору релаксаційної, компенсаторної, терапевтичної функції мистецтва, що обумовлено посиленням кризових явищ у багатьох сферах українського суспільства, яке понад десятиріччя живе в стані війни й три останні роки в її найжорстокішій фазі. Довготривалий стрес, відсутність безпеки і впевненості у завтрашньому дні призводить до зростання напруги в міжособистісних стосунках, до відчуження особистості, розгубленості й зневіри людей. Тому варто ще раз звернутися до стабілізаційного впливу на психіку особистості мистецтва й художньої творчості.

Насамперед зазначимо, що протягом ХХ століття в Україні й усій радянській психології проблемі сугестії, як спонукальному фактору до творчості, й сугестивному впливові твору мистецтва (художнього образу) на суб'єкт сприйняття (реципієнта творчості) не було приділено жодної уваги. Першим дослідником унікального з точки зору теорії художньої творчості явища сугестії в Україні був і залишається Іван Франко (1856-1916) [1]. Аналізу його теоретичної спадщини в царині психології та естетики присвячені студії сучасних філософів, психологів, культурологів [2; 3; 4].

Міждисциплінарний статус синестезії також обумовлює її дослідження не лише психологами, а й науковцями інших галузей гуманітаристики. Так, природі синестезії як естетико-мистецькому феномену присвячено роботи О. Саленко (О. Дудар) [5; 6; 7]. Аналіз окремих чинників синестезії здійснено в студіях філософів Т. Смелянкової, Л. Левчук, О. Оніщенко, Г. Савчин, О. Поліщук, С. Холодинської [8]. З позиції нейрофізіології, літературознавства та перекладознавства поняття

синестезії розглянуто філологами Т. Семигінівською, Б. Чубенко [9].

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтується на міждисциплінарному підході до аналізу наукового матеріалу та виконане на перетині психології, філософії, історії, літературознавства й лінгвістики. Застосовано методи порівняння, систематизації та узагальнення, а теоретико-методологічною базою стали напрацювання, присвячені дії синестезії та сугестії в художньому творі. **Метою статті** є аналіз явищ сугестивності та синестезії як феноменів художньої творчості, їхнього психологічного підґрунтя та особливостей реалізації.

Результати дослідження. Наприкінці ХV ст. через специфічний для середньовіччя інтерес та обережності щодо гіпнотичних явищ у вжиток увійшов термін «сугестія», який походив від латинського «suggestio» – навіювання, натяк і означав процес прищеплення психічній сфері людини сторонньої ідеї або певного вольового рішення у вигляді думок, емоцій, станів поза її свідомим «Я». Згідно з даними Оксфордського словника (1933), дієслово «to suggest» у ХVІ ст. стало означати «підбурювати», «споконати до зла». Але на сторінках Біблії слово «навіювання» зустрічається 12 разів і тлумачиться як процес програмування винятково з добрими і конструктивними намірами.

«Сугестивність» – термін англійської естетики, яка пояснювала поетичні набутки епітетом «suggestive» (сугестивний) у значенні навіювання, натяку, підказування. Вважалося, що поетичні образи і сюжети, сугестивність яких повніше й різноманітніше, здатні довше утримуватися в пам'яті людини, позаяк втілюють поетичні смаки, запити і прагнення свого часу. Якщо ці образи, сюжети, епітети й порівняння змушують активно працювати уяву читача, викликають яскраві емоції та враження, пропонують нове сприйняття світу, – тоді ці образи сугестивні. Зрозуміло, що вплив поетичного тексту безпосередньо залежить від сензитивності особистості, її емпіричного досвіду, асоціативної пам'яті тощо. Але на думку багатьох дослідників, сугестивність (навіюваність) є явищем, що властиве кожному. Воно глибоко закорінене в природі людини, базується на впливовості слова і тих психічних факторах, що здатні змінювати думки людини, її дії та вчинки.

Наскільки кожний з нас піддається сугестії є суб'єктивною характеристикою і залежить від ситуаційних та особистісних факторів: віку, статі, психоемоційного статусу, стану здоров'я, професії, соціального становища, інтелектуального рівня, вольової сфери, життєвого досвіду і навіть оточення людини в момент сприйняття. Основним дієвим механізмом сугестивності є уява – психічний процес створення нового у формі образу, уявлення або ідеї. Саме взаємозв'язок подібних об'єктів або явищ, коли зміна стану одного через зовнішні або внутрішні впливи позначається на змінах у стані іншого, й дає можливість зрозуміти механізм дії сугестії. На цьому законі, який ще називають Законом Навіювання, ґрунтуються стани трансу, гіпнозу, основні прийоми медитативних, культових чи магічних дій.

У сучасній медицині під навіюванням розуміють сприйняття інформації реципієнтом без критичної її оцінки, яка імперативно впливає на протікання нервових процесів у психіці людини. Шляхом навіювання можуть викликатися відчуття, уявлення, емоційні стани і вольові спонукання, а також здійснюватися впливи на вегетативні функції організму без активної співучасті особистості, без логічної переробки нею того, що сприймається. Подібний ефект (т. зв. «рефлекс наслідування») досягається як через впливи на органи чуття, так і на основі вербальної інформації, що міститься у словах. Навіювання проникає у психічну сферу людини без активної розумової діяльності, занурюється і закріплюється у ній, як і будь який інший чинник пасивного сприйняття. Навіювання і переконання відрізняються тим, що останнє супроводжується мисленнєвим процесом верифікаційного аналізу: роботою думки, свідомим критичним відбором інформації, перевіркою її істинності, встановленням достовірності джерел витоку. Навіювання ж впливає на психіку людини поза дією її мозкових верифікаційних та аналітичних центрів, здатне змінювати її свідомість, настрої, поведінкові характеристики тощо.

Загалом навіювання – неусвідомлювані для об'єкта впливу маніпуляції – скеровані на трансляцію йому певної інформації, вживлення у його психіку ідей, наративів, установок, цінностей, певного ставлення поза можливістю їх селекції й фільтрування. Критичне сприйняття, логічна оцінка, інтелектуальна переробка чинників впливу при цьому відсутні. Цей процес можна уявити як безпосереднє «вливання» у психіку людини певних ідей, емоцій, станів шляхом словесного (вербального) і невербального (голос, інтонації, жести) впливу.

Наголосимо: про реальне навіювання може йтися лише тоді, коли його реалізація за звичайних обставин наштовхнулася би на спротив або була б піддана критиці об'єктом впливу. Під час здійснення примусового, форсованого навіювання усі трансльовані ідеї сприймаються людиною «на віру», виконуються «наосліп», що досягається завдяки затримці, блокуванню її психікою усіх протилежних тенденцій та намірів.

Важливо також підкреслити, що суб'єктивні переживання сугестій за своїми ознаками інколи виявляються більш реальними, ніж звичайне сприйняття. Загальновідомі факти глибоко деструктивної навіюваності невротиків, котрі через свої психічні особливості виявляли загрозливі ознаки девіантної поведінки і очевидних відхилень від норми. Пояснити це можна тим, що в процесі сугестивного впливу опосередковано «розпалюється» уява сприймаючого і зміст інформації, що передається, в його мозку та психіці досягає стану реальності. Зазначимо, що сугестії такого роду успішні стосовно лише невеликої кількості гіпервразливих суб'єктів. При цьому численна кількість тих, хто піддається «опредмеченому» навіюванню, мають природну психоемоційну схильність до цього, відрізняються образним сприйняттям дійсності, розвинутою уявою тощо.

У сучасному розумінні поняття «сугестія» означає такий вплив на психічну сферу людини, який призводить до появи у неї поза волею та свідомістю такого стану, почуття, ставлення або навіть здійснення певного вчинку, що безпосередньо не впливає з її попереднього досвіду й засвоєних норм, правил, принципів та цінностей. У звичайному психоемоційному стані свідомість людини сприймає дійсність такою, якою вона є. У зміненому стані свідомості, досягнутому під час або внаслідок сугестивного впливу, людина здатна сприймати як реальність те, чого не існує насправді.

Тож сугестія з точки зору психології є одним з найважливіших феноменів людського спілкування, специфічним різновидом комунікації, який найбільшою мірою виявляє себе в художній творчості. Без залучення цього складного психоемоційного фактору неможливо уявити художню літературу, живопис, музику, театральне та кіномистецтво. Явища сугестії пов'язані з актами потужного, часто – катарсичного впливу на реципієнта творів мистецтва і тих художніх образів, за посередництвом яких митець реалізував замисел, втілював свою фантазію, висловив свої враження і почуття.

Відомо, що сугестію із захопленням ушляхував А. Шопенгауер, вважаючи, що вона змушує читача доробити, завершити образ у своїй уяві. Символічний образ немовби мимовільно навіюється (*suggère*) суб'єктові сприйняття через систему художніх засобів, неясних натяків, прозорих асоціацій, полісемією смислових ходів. Із сугестією пов'язана й підвищена синестезійність символічних образів і метафор, коли «аромат» думки, «кольори» музичної фрази, «звучання» кольорів або запаху стають предметами особливої уваги поетичної творчості.

Ш. Бодлер у свою чергу вважав, що синестезійна чуттєвість людини, осягнення нею «духовної сутності» кольору, контуру, звуку та запаху створені й визначаються як у мистецтві, так і в житті – людською уявою. Саме уява є головним «наповнювачем» сугестивного процесу і вона ж відповідає за креативні особливості творення нового у мистецтві: ідеї, художнього образу. Не задіявши феноменальний дар творчої уяви, митцеві не вдасться створити загадково-мозаїчне панно твору, де тільки йому відомий парафраз визначить кольорову гамму, зафіксує «загадкове сплетіння» деталей, оформить оригінальну візуальну подачу тощо. Чим більше митець «сприяє» своїй уяві, тим могутнішою вона є, тим потужнішим арсеналом художніх засобів у «боротьбі за ідеал» він володіє.

Синестезія – як прикметна ознака і найзначніше досягнення школи неопозитивізму – є, у свою чергу, складною міжчуттєвою асоціацією, що обумовлює здатність людини використовувати свою чуттєву природу при створенні або сприйнятті художніх творів мистецтва. Аналізуючи доробок англійського естетика ХХ століття Айвора Річардса, Л. Левчук зазначає у своїй праці: синестезія – «це реакція на безпосередній стимул, це активізація пам'яті, попереднього досвіду, а на його основі – прогнозування майбутнього. Своєї завершеної форми синестезія досягає в мистецтві, в процесі худож-

ньої творчості, де органічно зливаються часові категорії минулого, сучасного й майбутнього» [10, с. 17]. На думку дослідниці, феномен синестезії характеризує, з одного боку, акмекреативність митця, з іншого – особливий психічний стан реципієнта творчості.

Визначення складного естетико-психологічного явища синестезії пропонує О. Саленко: «це феномен міжчуттєвої асоціації, що стимулює розширення формотворчих пошуків людини у мистецтві на основі домінування у неї стратегії художнього мислення, при якій має місце оперття на широкий діапазон чуттєвої інформації через значний естетичний досвід й естетичне мотивування творчості» [7, с. 9]. І наголошує, що «митцем-синестетом сучасники залучаються до іншого досвіду реагування на світ, й цим збагачується естетична сфера життя суспільства» [7, с. 4]. У цьому контексті дослідницею була відмічена «внутрішня самотність» носія синестезії, котрий через небайдужість, як основу естетичного ставлення до світу, «потребує особливих форм соціалізації й інкультурації – засобами мистецтва (через включення до художньо-рецептивної чи художньо-творчої діяльності)» [7, с. 4].

На синестезійне звучання поезії видатного майстра українського слова Т. Шевченка неодноразово звертали увагу дослідники його творчості. «Синестезія та інтермедіальність посідають чільне місце у творчості Т.Г. Шевченка. Зокрема, для поеми «Катерина» притаманна неметафорична синестезія за схемою «звук-зір», що передбачає поєднання в макроконтекстуальному образі слухових і зорових складових. Звуково-зорова синестезія використовується для змалювання українських пейзажів, завдяки чому опис значно увиразнюється й деталізується, а також для передачі емоцій ліричної героїні. Синестезія активізує одразу декілька сенсорів читача, створюючи ефект його безпосередньої присутності» [9, с. 142].

Вперше на таку характерну особливість поетичної спадщини Кобзаря звернув увагу інший видатний

митець і дослідник процесу художньої творчості – Іван Франко. Упродовж своєї плідної наукової діяльності він неодноразово звертався до студіювання Шевченкових поетичних образів та асоціацій, за допомогою яких той творив своє вишукане художнє полотно. Саме через розкриття «секретів поетичної творчості», а також на основі розуміння прийомів художнього втілення й реалізації мистецького задуму (адже І. Франко сам був неперевершеним поетом і письменником, першокласним митцем і майстром слова найвищого гатунку) він сформулював унікальні для світової психології, естетики й мистецтвознавства «закони асоціацій образів та ідей» [1], чим уможливив дешифрування специфіки вкрай утаємниченого акту художнього творення.

Висновки. Таким чином, наукове тлумачення недосліджених повною мірою складових творчого процесу – сугестії та синестезії – знову на часі. Ці явища давно вийшли за межі «креативного перетворення дійсності й духовного світу людини за законами краси». Чуттєва природа людської психіки, її вразливість та сензитивність, що ґрунтуються на феноменах синестезійності та сугестивному сприйнятті, давно стали узвичасним інструментом зовнішніх впливів. Свідомість людини, сфера її неусвідомлюваного психічного перетворилися сьогодні на об'єкт пропаганди, яка вміло «форматує» людське ество за своїм образом і подобою. Нескінченні й часто агресивні інформаційні, політичні, психологічні медіа потоки ладні зруйнувати в людині людину задля досягнення потрібної мети.

Лише розуміння дії надчутливих механізмів людської природи здатне забезпечити наше Я, зберегти власну ідентичність та протистояти форсованим ментальним інвазіям. Синестезійна сутність особистості, не захищена від сугестивних впливів і різного роду шкідливих навіювань, сьогодні є надважливою як ніколи і має перебувати у постійному фокусі уваги науковців і дослідників царини гуманітаристики.

Література:

1. Франко І.Я. Із секретів поетичної творчості / І.Я. Франко // Повне зібрання творів: у 50 т. / І. Я. Франко. К., 1981. Т. 31. С. 45–119.
2. Вернудіна І.В. Проблема поетичної і наукової сугестії в естетичних дослідженнях І.Я. Франка. Актуальні філософські та культурологічні проблеми сучасності. Зб. наук. праць. В. 12. К.: Вид. центр КНЛУ, 2003. С. 107–111.
3. Вернудіна І.В. Естетико-психологічні особливості сугестії як феномену художньої творчості. Культурологічна думка: Щорічник наук. праць. К.: Інститут культурології Академії мистецтв України, 2010. № 2. С. 54–60.
4. Гундорова Т. Невідомий Іван Франко: грані Ізмарагду. К.: Либідь, 2006. 360 с.
5. Дудар О.П. Синестезія як об'єкт наукового та філософського дискурсу: понятійний та ціннісний аспекти. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2013. В. 6 (72). С. 61–65.
6. Дудар О.П. Синестезія та її феноменальні вияви: гносеолого-психологічний, літературо-мистецтвознавчий та аксіолого-естетичний зрізи. Гуманітарний часопис: зб. наук. пр., 2014. № 3 (40). С. 81–87.
7. Саленко О.П. Синестезія в контексті арт-терапії: естетичний аспект: автореф. дис. ... канд. філос. наук: НАН України, Ін-т філософії ім. Г.С. Сковороди. Київ, 2016. 20 с.
8. Холодинська С.М. «Поезюмалярство» М. Семенка: футуристичний експеримент у контексті видової структури мистецтва. Вісник Маріупольського державного університету. Сер.: Філософія, культурологія, соціологія, 2017. В. 14. С. 173–181.
9. Семигінівська Т.Г., Чубенко Б.В. Синестезія та інтермедіальність у перекладацькому аспекті (на матеріалі творчості Т.Г. Шевченка). Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філологія, 2018. В. 19. С. 138–144.
10. Левчук Л.Т. Західноєвропейська естетика XX століття: навч. посіб. К.: Либідь, 1997. 224 с.

References:

1. Franko, I.Ya. (1981). Iz sekretiv poetichnoi tvorchoosti [From the secrets of poetic creativity]. (Vols. 1-50). Kyiv [in Ukrainian].
2. Vernudina, I.V. (2003). Problema poetychnoi i naukovoï suhestii v estetychnykh doslidzhenniakh I.Ya. Franka [The problem of poetic and scientific suggestion in the aesthetic studies of I.Ya. Franka] Aktualni filosofski ta kulturolohichni problemy suchasnosti. Zb. nauk. prats. V. 12. Kyiv: Vyd. tsentr KNLU. pp. 107–111 [in Ukrainian].
3. Vernudina, I.V. (2010). Estetyko-psykholohichni osoblyvosti suhestii yak fenomenu khudozhnoi tvorchoosti [Aesthetic and psychological features of suggestion as a phenomenon of artistic creativity] Kulturolohichna dumka: Shchorichnyk nauk. prats. K.: Instytut kulturolohii Akademii mystetstv Ukrainy. № 2. pp. 54–60 [in Ukrainian].
4. Hundorova, T. (2006). Nevidomyi Ivan Franko: hrani Izmarahdu [The unknown Ivan Franko: the edges of Emerald]. K.: Lybid. 360 s. [in Ukrainian].
5. Dudar, O.P. (2013). Synesteziia yak ob'ekt naukovoho ta filosofskoho dyskursu: poniatiinyi ta tsinnisnyi aspekty [Synesthesia as an object of scientific and philosophical discourse: conceptual and value aspects]. Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. V. 6 (72). pp. 61–65 [in Ukrainian].
6. Dudar, O.P. (2014). Synesteziia ta yii fenomenalni vyjavy: hnoseoloho-psykholohichni, literaturo-mystetstvoznavchyi ta aksioloho-estetychnyi zrzy [Synesthesia and its phenomenal manifestations: epistemological-psychological, literary-artistic and axiological-aesthetic sections]. Humanitarnyi chasopys: zb. nauk. pr. № 3 (40). pp. 81–87 [in Ukrainian].
7. Salenko, O.P. (2016). Synesteziia v konteksti art-terapii: estetychnyi aspekt [Synesthesia in the context of art therapy: aesthetic aspect]: avtoref. dys. ... kand. filos. nauk: NAN Ukrainy, In-t filosofii im. H.S. Skovorody. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].
8. Kholodynska, S.M. (2017). «Poezomaliarstvo» M. Semenka: futurystychnyi eksperyment u konteksti vydovoi struktury mystetstva [«Poeso-painting» by M. Semenko: a futuristic experiment in the context of the specific structure of art]. Visnyk Mariupolskoho derzhavnoho universytetu. Ser.: Filologhiia, kulturolohiia, sotsiolohiia. V. 14. pp. 173–181 [in Ukrainian].
9. Semyhinivska, T.H., Chubenko, B.V. (2018). Synesteziia ta intermedialnist u perekladatskomu aspekti (na materiali tvorchoosti T.H. Shevchenka) [Synesthesia and intermediality in the translation aspect (based on the work of T.G. Shevchenko)]. Visnyk Mariupolskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Filologhiia. V. 19. pp. 138–144 [in Ukrainian].
10. Levchuk, L.T. (1997). Zakhidnoevropeiska estetyka XX stolittia [Western European aesthetics of the 20th century]: navch. posib. K.: Lybid. 224 s. [in Ukrainian].

ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ДОРОСЛИХ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Журавльова Лариса Петрівна,
доктор психологічних наук, професор
Поліського національного університету
ORCID ID: 0000-0003-4020-7279
Scopus Author ID: 57221460394
Researcher ID: Q-6664-2018

Баранова Алла Василівна,
магістерка ОПП «Практична психологія»
Поліського національного університету
ORCID ID: 0009-0006-7344-8780

За часів війни потреби людей змінюються в усіх сферах – від особистих до суспільних. Важливого значення набуває психологічна та психоемоційна підтримка, адже війна залишає глибокі психологічні й емоційні травми. Прагнення задовольнити свої потреби мотивує поведінку людини, формує сукупність її інтересів і дій. Визначення цих потреб і пошук шляхів їх ефективного задоволення ускладнено особливостями психоемоційного стану в умовах війни та впливом відповідних стресових факторів. Метою дослідження було вивчення копінг-стратегій та застосування інноваційного підходу до визначення емоційних потреб дорослих українців в умовах війни. Основою для дослідження, обрано методiku інтегративної моделі подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини BASIC Ph (Мулі Лахад, Ізраїль) і оцінювання емоційних потреб і мотивації людей AgileBrain (Leading Indicator Systems, США). Виявлено, що в стані стресу для пошуку внутрішньої стабільності та відновлення 60,0% сучасних українців першочергово обирають дії, що пов'язані з когнітивними копінг-стратегіями, а третина (33,3%) – вірою та власними моральними цінностями; найрідше – спрямовують свої активності на вираження емоцій і почуттів та звертаються за підтримкою до соціуму (відповідно, 61,7% та 65,0%). Жінки надають більшу перевагу таким копінг-стратегіям, як віра та моральні цінності, вираження емоцій та почуттів, соціальна підтримка та зв'язки, фізична активність, порівняно з чоловіками. Ієрархічна структура домінуючих потреб сучасних українців в умовах війни в порядку спадання їх емоційної інтенсивності має наступний вигляд: потреба у розвитку потенціалу та самореалізації, турботі, безпеці, автономії та визнанні власного Я, власних дій. У чоловіків більш активованими є потреби у визнанні, духовності та верховенстві права (справедливості) та менш активованою потреба у безпеці, порівняно з жінками. Жінки спрямовані на досягнення задоволення потреб, а чоловіки – на уникнення того, що заважає їх задовольнити.

Ключові слова: стрес, емоції, потреби, емоційні потреби, копінг-стратегії, статеві диференціація.

Zhuravlova Larysa, Baranova Alla. Emotional Needs and Coping Strategies of Adult Ukrainians During Wartime

People's needs change during wartime across all spheres – from personal to societal. Psychological and psycho-emotional support becomes crucial, as war leaves deep psychological and emotional scars. The drive to satisfy one's needs motivates behavior; shaping a person's interests and actions. Defining these needs and finding effective ways to meet them is complicated by the unique psycho-emotional state during war and the impact of related stress factors. The study aimed to examine coping strategies and apply an innovative approach to identifying the emotional needs of adult Ukrainians during wartime. The research was based on the methodology of the integrative model of stress coping and the search for inner stability, BASIC Ph (Mooli Lahad, Israel), along with the evaluation of emotional needs and motivation using AgileBrain (Leading Indicator Systems, USA). The findings revealed that, under stress, 60.0% of Ukrainians primarily choose actions related to cognitive coping strategies to seek inner stability and recovery, while one-third (33.3%) rely on faith and personal moral values. The least frequent choices (the last in the order of preference) are directed toward expressing emotions and feelings and seeking social support (61.7% and 65.0%, respectively). Women prefer coping strategies like faith and moral values, emotional expression, social support and connections, and physical activity more than men. The hierarchical structure of the emotional needs of modern Ukrainians during wartime, in order of decreasing emotional intensity, appears as follows: the need for self-development and self-actualization, care, safety, autonomy, and the recognition of one's self and actions. Men show a higher activation of needs for recognition, spirituality, and the rule of law (justice) and a lower activation of the need for security compared to women. Women focus more on achieving the satisfaction of needs, while men aim to avoid obstacles that hinder their satisfaction.

Key words: stress, emotions, needs, emotional needs, coping strategies, gender differentiation.

Вступ. Війна позначається на житті людини через горе та втрати, зміни звичного плину життя, порушення психологічного стану та світосприйняття, страждання всього населення країни. Життя в умовах війни актуалізувало важливість усвідомленого ставлення до наявних особистих ресурсів та копінг-стратегії, які застосову-

ються для відновлення й стабілізації емоційного стану, підтримки якості життя та спроможності ефективно діяти [1]. Копінгом вважають готовність людини долати труднощі, а також її поведінку, яка спрямована на вирішення життєвих викликів і зниження емоційного стресу [3]. В залежності від психологічних особливостей, жит-

тевого досвіду, власного розуміння тощо кожна людина має індивідуальні копінг-стратегії, які можуть бути як довільними, так і мимовільними, неусвідомленими. Усвідомлення власних копінг-стратегій та оволодіння новими дозволяє людині приймати кращі рішення для керування своїм життям, та відкривати для себе розмаїття способів долаття стресу [2].

В умовах війни відбувається також переоцінювання потреб та мотивації – рушійної сили активності людини. Існує велика кількість варіантів визначення поняття «потреба», які можна узагальнити наступним чином: потреба – це необхідність у чому-небудь (кому-небудь) значущому, яка потребує задоволення. Першим потреби класифікував А. Маслоу. Зокрема він стверджував, що на поведінку людини впливають кілька або всі базові потреби одночасно, та, що кожна людина, в залежності від нереалізованості потреби, може повернутися до конкретного душевного стану, і кожна потреба, якщо її вдовольнити, впливатиме на світогляд людини і ставлення нею до свого майбутнього [6]. Потреба як життєва необхідність, формує поведінку людини, її ставлення до себе, оточення та життя. Задоволені або незадоволені потреби скеровують мотиви людини. Мотивація поведінки, як реакція на незадоволені потреби, спонукає людину діяти для їх задоволення [4], та спрямовує людину на досягнення цілей, самореалізації та посттравматичного зростання.

Копінги, які людина зазвичай використовує для долаття стресу, та дії, які людина вчиняє для задоволення власних потреб, мають схожу мотивацію – це дії, що спрямовані на вирішення проблем, покращення життя та самореалізацію.

Коли мова йде про емоції, то доволі часто психологи стикаються з тим, що дехто не бажає говорити про свої почуття, інший не здатен сформулювати, що саме він відчуває, а третій погоджується з оточенням, незважаючи на свої справжні почуття. Когнітивні підходи в оцінюванні емоцій та емоційних потреб передбачають усвідомлену рефлексію власних почуттів та переживань, і це є проблемою, адже нейропсихологія демонструє, що наші рішення визначаються швидше нашими почуттями, а не раціональними думками [5]. Саме тому розуміння емоцій має важливе значення для ефективного особистісного розвитку та якісної взаємодії в суспільстві. У той час, як когнітивні опитувальники допомагають глибшому усвідомленню поточного стану, імпліцитні тести та завдання краще, порівняно з експліцитними, виявляють емоційні потреби людини, і це набуває особливої актуальності наразі – у часи війни, нестабільності та невизначеності, коли потужний стрес уповільнює та спотворює когнітивні спроможності людини, змінює сприйняття реальності й порушує когнітивні функції.

Поєднання імпліцитних та когнітивних підходів дає можливість з різних боків дослідити вплив війни на емоційний і психологічний стан, адаптацію та відновлення, що набуває особливого значення в поточній ситуації в країні. Зважаючи на це *метою* дослідження було вивчення копінг-стратегій та застосування інно-

ваційного підходу до визначення емоційних потреб дорослих українців в умовах війни.

Матеріали та методи. До дослідження було залучено 60 дорослих громадян України віком від 23 до 70 років, серед яких 48 жінок і 12 чоловіків. Більшість респондентів проживає в центральних регіонах України. Дослідження проводилося з березня по червень 2024 року.

Методи дослідження: методика інтегративної моделі копінг-стратегій BASIC Ph (М. Лахад) [8] та вимірювання емоційних потреб і мотивації людей AgileBrain від Leading Indicator Systems [7]. AgileBrain завдяки своїй унікальній технології вимірює емоційні потреби людини, покращує розуміння людиною власних цінностей та репрезентує емоції в її потребах.

Розробкою методології AgileBrain займалися вчені-біхевіористи впродовж двадцяти років. Оцінювання емоційних потреб людини AgileBrain – це синтез декількох наукових напрямів. Він поєднує 125 років існування теорій мотивації та використання образів на протигагу обробці тексту й бере до уваги новітні нейрологічні відкриття щодо часу обробки інформації мозком. Фундаментальні засади й валідація AgileBrain базуються на чотирьох принципах: людські емоції можна відобразити в комплексній моделі; образи потужніші за слова; швидкість діагностики вимірювання; сувора валідація й тестування.

Розробники AgileBrain запропонували власну модель людської мотивації [9–11], яка інтегрує різні теорії мотивації в єдину симетричну модель, засновану на відповідних базових принципах: чотири сфери життя людини (особиста, матеріальна, соціальна та духовна) поєднуються з трьома рівнями її потреб і відповідають трьом способам існування: базовому (жити), поточному (діяти) та бажаному (мати). Таке системне поєднання формує 12 біполярних мотивацій: безпека – небезпека, автономія – позбавлення повноважень, включення – виключення, право (справедливість) – несправедливість, справжність (автентичність) – конформізм, занурення – стагнація, турбота – байдужість, етика – порушення етики, потенціал – обмеження, успіх – невдача, визнання – зневага, мета (духовність) – прагматизм (матеріалізм). Ці мотивації визначають дванадцять різних концептуальних систем, які становлять сукупність людського життя. Модель зображена у формі піраміди на рисунку 1.

Процедура діагностики за методикою AgileBrain: респондент отримує незавершене речення-запит і має завершити його, обравши варіант відповіді із серії запропонованих емоційних образів/сюжетів у вигляді картинок. Електронна програма AgileBrain демонструє зображення протягом дуже короткого проміжку часу (200 мілісекунд), щоб респондент відреагував емоційно, а не раціонально. В мозку людини існує так зване швидке мислення – емоційне оцінювання, і повільне мислення – звичний апарат раціонального розуму та свідомості [5]. Маючи обмежений час перегляду зображення, людина відкриває доступ до своїх автентичних емоційних реакцій, перш ніж у неї починає діяти раці-

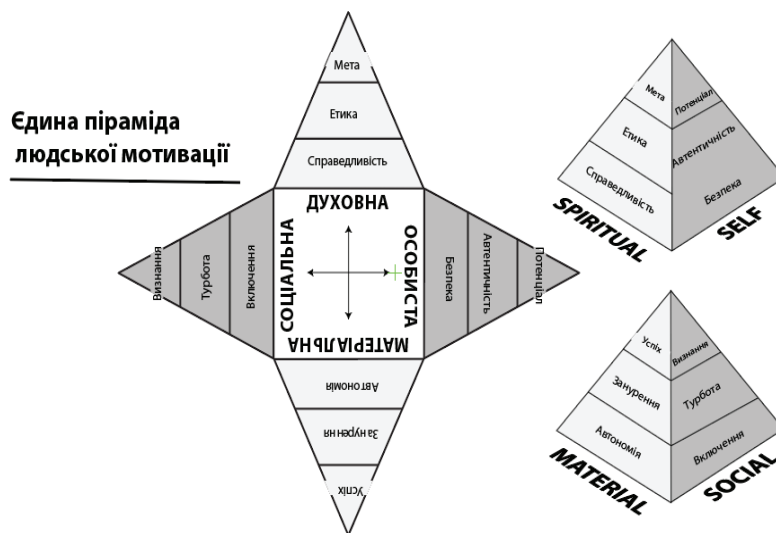


Рис. 1. Комплексна модель мотивації людини

ональний фільтр. Спочатку відповіді обираються серед позитивних образів (чого хочеться більше), на другому етапі – серед негативних (чого хочеться менше). Ці образи/сюжети ретельно підібрані й валідизовані, аби відповідати тій чи іншій емоційній потребі людини.

Конкретні зображення, які вибираються, і швидкість цього вибору фіксуються, що дає змогу AgileBrain виміряти емоційну інтенсивність потреби у кожній життєвій сфері. Далі програма зіставляє відповіді респондента для кожної з дванадцяти емоційних потреб на основі вибраних образів та швидкості цього вибору та за результатами виборів будує профіль емоційної інтенсивності потреб особистості.

Профіль (12 емоційних потреб у 4 сферах життя на 3 рівнях існування людини) формується на основі біполярності функціонування мозку: прагнення до задоволення й уникнення небезпек. Інтенсивність актуалізованості потреби відображається кольором клітин-сфер, які схематично презентують профіль (рис. 2). Чим темніший колір, тим більш інтенсивною є емоційна реакція респондента на образ відповідної потреби. На рис. 2 можна виділити умовно 5 рівнів градації кольору клітин-сфер, де 1 – це найсвітліший та 5 – найтемніший кольори. Кількість рівнів градації інтенсивності у кожному профілі індивідуальна. Емоційні потреби, до яких респондент проявив байдужість чи низьку інтенсивність емоцій, вважаються емоційно неактивованими. Для емоційно забарвлених клітин програмно створюється кругова діаграма (круг в куточку клітинки (рис.2)), яка відображає прагнення досягати задоволення потреби або уникати того, що заважає задовольнити цю потребу (відповідно, темно-сірий та світло-сірий кольори (синій та помаранчевий в оригіналі) у крузі).

Під профілем також подається 2 набори персоналізованих коментарів з метою покращення усвідомлення, саморефлексії та актуалізації мотивації до продуктивних дій. Ці коментарі створені командою Leading Indicator Systems на базі багаторічного досвіду проведення оцінювань та численних тестувань [9-11].

З метою вивчення копінг-стратегій в умовах війни було використано опитування відповідно до інтегративної моделі подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності людини в сильному стресі BASIC Ph, яка розроблена ізраїльським ученим і практиком, професором Мулі Лахадом [8]. Модель BASIC Ph часто називають «мостом над прірвою», що допомагає людині вийти з кризової ситуації, поєднати своє внутрішнє Я та зовнішній Світ.

Згідно з М. Лахадом [8], кожна людина має 6 основних каналів, кожен з яких є копінг-стратегією подолання кризової ситуації: I. **Belief and values** – віра та моральні цінності; II. **Affect and emotion** – афект й емоції; III. **Social** – суспільство, соціальна організація; IV. **Imagination** – уява й дух творчості; V. **Cognition and thought** – когніції, свідомість, думка; VI. **Physiology and activities** – фізіологія та діяльність.

Результати. За результатами дослідження сформовано груповий профіль емоційної інтенсивності потреб сучасного українця в умовах війни (рисунком 2).

Ієрархічна система потреб сучасних українців у порядку спадання їхньої емоційної інтенсивності має наступний вигляд: потреба в потенціалі (самореалізації), турботі, безпеці, автономії та визнанні. Вираженість інтенсивності емоційних потреб в чотирьох життєвих сферах від найбільш інтенсивної (5 рівень) до найменш інтенсивної (1 рівень) має наступну послідовність: *особиста сфера* – потенціал (5), безпека (3), справжність (1); *соціальна сфера* – турбота (4), визнання (3), включення (2); *матеріальна (діяльнісна) сфера* – автономія (3), занурення/розвиток (2), успіх (2); *духовна сфера* – мета/духовність (2), право (1), етика (1). Зупинимося більш детально на особливостях проявів потреб в різних життєвих сферах респондентів.

В *особистій сфері* (сфера Я, думок про себе, усвідомлення, відчуття себе тощо) потреба в реалізації потенціалу є найбільш значущою. Зауважимо, що в задоволенні потреби в реалізації власного потенціалу українці прагнуть не уникати перешкод, а дося-

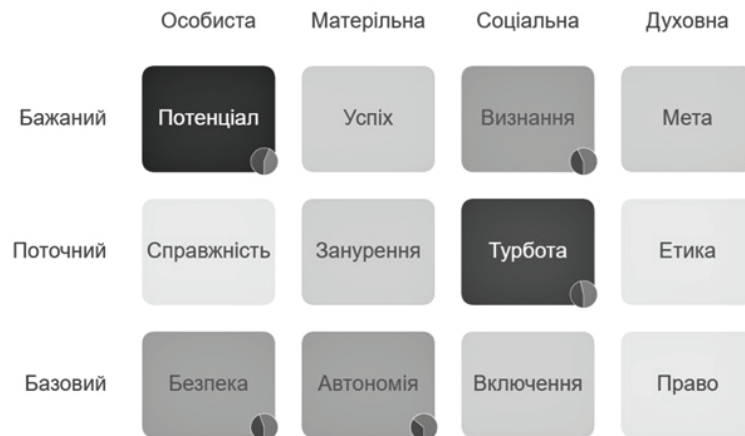


Рис. 2. Груповий профіль емоційної інтенсивності потреб дорослих українців в умовах війни

гати усвідомлення потенціалу, самореалізації, залучати навички та спроможності, щоб досягнути найкращого результату (кругова діаграма на рисунку 2). Водночас в інших сферах переважає прагнення уникати того, що не дає можливості реалізувати власні потреби.

Менш емоційно вагомою, порівняно з потенціалом, є потреба в безпеці. Зважаючи на умови війни, яка триває майже 10 років, є природним прагнення уникати небезпеки (більше світло-сірого, ніж темно-сірого в круговій діаграмі (рисунк 2)). Почуття тривоги та небезпеки, страх втратити контроль і відчуття відсутності чогось важливого на рівні фундаментальної потреби існувати, жити, бути, які змушують відчувати неспроможність до розвитку й обмеження можливостей мати й досягати. Однак, наявність темно-сірого кольору на круговій діаграмі (рисунк 2) свідчить також про наявність прагнення досягати: набутти впевненості, захисту й комфорту, забезпечити психологічний комфорт й безпеку для себе та інших.

Серед потреб особистої сфери найменш емоційно зарядженою є потреба в справжності, автентичності (1 рівень градації кольору клітини-сфери). Це також цілком зрозуміло з огляду на те, що в Україні людина може вільно виражати свою унікальність без необхідності пристосовуватись і використовувати власну відмінність для досягнення бажаного результату, навіть незважаючи на невизначеність і невпевненість у власній безпеці. І це допомагає в реалізації власного потенціалу, про що свідчить його висока емоційна зарядженість.

У матеріальній сфері (сфері фізичної активності, діяльності, роботи тощо) найбільш активованою є потреба в автономії (3 рівень градації кольору на круговій діаграмі) із переважанням прагнення уникати перешкод в процесі її задоволення. Це викликано відчуттями несаможитності, безсилля через відсутність можливостей чи повноважень для виконання своїх щоденних обов'язків або страх втратити контроль над своїм життям. Кругова діаграма (рисунк 2) показує також і наявність прагнення досягати: відчувати більше компетентності та спроможності, вмінь для досягнення

успіху, визволитися від будь-яких обмежень для руху до своєї мети.

Решта потреб матеріальної сфери не є емоційно активованими (2 рівень градації кольору клітини-сфери). Це потреби в зануренні (бути залученим до роботи й діяльності, перебувати в стані усвідомленості – розумової та фізичної) та успіху (досягати бажаних результатів і отримувати за це матеріальну винагороду). Умови воєнного часу й обмежень, що їх накладає поточна ситуація, впливають на емоційне ставлення до поняття успіху та досягнень, а також на потреби більше в стабільності, ніж у досягненнях.

У соціальній сфері (сфері стосунків і спільнот) найбільш активованою є потреба в турботі (4 рівень градації кольору клітини-сфери). Наявність у круговій діаграмі (рисунк 2) темно-сірого та світло-сірого кольору свідчить про наявність у респондентів, як прагнення досягати в процесі задоволення потреби (відчуття турботи та можливості давати й отримувати любов і турботу, прагнути міжособистісної емпатії та взаємної вдячності), так і прагнення уникати (бажання відчувати менше байдужості до себе, недобррозичливості й егоїзму з боку людей та суспільства загалом і відчуття, що турбота до інших не вітається). Прояв турботи в умовах невизначеності, страху й біди та важливості підтримки у воєнний час є важливими й незамінними. Відчуття байдужості впливає на потребу у визнанні, про що свідчать переважання прагнення уникати перешкод (проявів неповаги, зверхності, критичного ставлення, презирства) над прагненням досягати (більшого визнання, поцінування, соціальних досягнень, слави). Потреба включення є ще менш активованою (2 рівень градації кольору клітини-сфери). Очевидно, така ситуація зумовлена тим, що в Україні існують широкі можливості відчувати себе долученим до спільноти, розвивати соціальні зв'язки, бути соціально прийнятим.

Слід відзначити, що всі потреби духовної сфери (сфери цінностей, принципів та смислів) не є активованими (1 та 2 рівні градації кольору клітини-сфери). Ця сфера описується так: право, як потреба у верховенстві

права (справедливості) дає відчуття довіри до інших, які чинять етично і це створює підґрунтя для пошуку глибокого духовного сенсу, на противагу матеріалізму. Війна, що точиться в Україні, має історичний і ціннісний контексти. Також війна – це час переусвідомлення своєї мети, життєвих цінностей і сенсу життя. Такий екзистенційний характер цих потреб, очевидно, є усвідомленим і прийнятим на емоційному рівні українцями.

Наступним етапом емпіричного аналізу було з'ясування статевої диференціації емоційної інтенсивності потреб українців (рисунки 3 та 4).

Ієрархічна система потреб жінок в порядку спадання інтенсивності має наступний вигляд: потреба в потенціалі (самореалізації), турботі, безпеці, автономії та визнанні.

Ієрархічна система потреб чоловіків в порядку спадання інтенсивності має наступний вигляд: потреба в потенціалі (самореалізації), турботі, визнанні, праві та меті/духовності (рисунок 4).

І в жінок, і в чоловіків активованими є потреби в потенціалі (самореалізації) та турботі. Жінки відчують більше прагнення досягати задоволення потреби, а чоловіки – уникати того, що заважає задовольнити її.

Потреба в безпеці має більшу активацію в жінок, водночас у чоловіків більше активованими є потреби у визнанні, меті (духовному призначенні) та верховенстві права (справедливості).

На наступному етапі дослідження визначалися домінуючі копінг-стратегії сучасних українців. У таблиці 1 наведено частотність виборів респондентами певних



Рис. 3. Груповий профіль емоційної інтенсивності потреб жінок в умовах війни



Рис. 4. Груповий профіль емоційної інтенсивності потреб чоловіків в умовах війни

Частотність вибору копінг-стратегій дорослими (у %)

Черговість вибору	Модальність копінг-стратегій					
	В (віра, цінності)	А (афект й емоції)	С (суспільст-во, соціальна організація)	І (уява й дух творчості)	С (пізнання та мислення)	Ph (фізіоло-гія та активність)
Перший	33,3	5,0	5,0	6,7	60,0	1,7
Другий	46,7	1,6	0,0	15,0	26,7	18,3
Третій, четвертий, п'ятий	16,7	31,6	30,0	45,0	13,3	63,3
Шостий	3,3	61,7	65,0	33,3	0,0	16,7

стратегій за пріоритетністю. Переважна більшість респондентів (60,0%) першочергово найчастіше долає стреси в умовах війни за допомогою когнітивних стратегій (критичного та логічного мислення, збору достовірної інформації, прийняття доцільних рішень, усвідомлення ситуації та відповідного планування), а третина (33,3%) – віри у власні сили чи Бога та завдяки вірності власним моральним цінностям. Заслугує на увагу те, що дорослі українці найрідше (остання позиція в черговості вибору) використовують у формі копінгу вираження емоцій та почуттів (унікають особистої рефлексії емоцій) та звернення до соціальної підтримки (відповідно, 61,7% та 65,0%). Можна припустити, що така ситуація витіснення емоцій та сепарація від соціуму детермінує емоційне вигорання, психологічну виснаженість, активує межові розлади особистості.

Ієрархічна система копінг-стратегій у порядку спадання набраних респондентами балів має такий вигляд: когнітивні стратегії, віра та моральні цінності, фізична активність, уява й дух творчості, соціальні зв'язки та підтримка, емоції та почуття (таблиця 2).

Щодо статевих відмінностей то жінки, актуалізуючи копінгові ресурси, надають більшу перевагу вірі (в свої сили чи Бога) та моральним цінностям; вираженням емоцій та почуттів; соціальної підтримки та соціальним зв'язкам; фізичній активності, порівняно з чоловіками.

Також слід зазначити, що, зважаючи на те, що найвищим балом за кожною шкалою є 36, респонденти недостатньо використовують ресурси подолання стресу у своєму повсякденному житті, про що свідчить максимальне середнє значення оцінки респондентами частоти використання власних копінг-стратегій. Щоб впоратися

Таблиця 2

Середні значення копінг-стратегій дорослих в умовах війни (в балах)

Вибірка	Модальність копінг-стратегій					
	В (віра, цінності)	А (афект й емоції)	С (суспільст-во, соціальна організація)	І (уява й дух творчості)	С (пізнання та мислення)	Ph (фізіоло-гія та активність)
Загальна	20,6	12,0	12,5	14,4	23,5	16,4
Жінки	21,4	12,5	12,8	14,1	23,5	16,9
Чоловіки	17,3	9,7	11,2	15,8	23,8	14,3

із ситуацією дорослі українці найчастіше використовують когнітивні стратегії і це становить лише 23,5 балів.

Висновки. Поєднання імпліцитних та когнітивних підходів дає можливість більш точно дослідити психологічний стан людини й мотивацію її активностей та діяльності, віднайти швидкий та ефективний шлях до подолання стресу та відновлення.

Експозиція інтенсивності емоційних потреб сучасних українців в умовах війни (від найбільш інтенсивної до найменш інтенсивної) в чотирьох життєвих сферах має наступну послідовність: *особиста сфера* – потенціал, безпека, автентичність; *соціальна* – турбота, визнання, включення; *матеріальна* – автономія, занурення/розвиток, успіх; *духовна* – мета/духовність, право, етика. Ієрархічна система домінуючих потреб в порядку спадання їх емоційної інтенсивності має наступний вигляд: потреба в потенціалі (самореалізації), турботі, безпеці, автономії та визнанні.

Існують статеві відмінності в емоційних потребах та спрямованості на їх досягнення/уникнення дорослих українців в умовах війни. Жінки прагнуть до досягнення задоволення потреб, а чоловіки – до уникнення перешкод, що заважають їх задовольняти. У чоловіків більш активованими є потреби у визнанні, духовності та верховенстві права (справедливості) та менш активованою потреба у безпеці, порівняно з жінками. Однаковою мірою є активованими в представників обох статей потреби в реалізації потенціалу (самореалізації).

Констатовано низький рівень використання ресурсів копінг-стратегій дорослими українцями для додання стресу в умовах війни. Переважна більшість респондентів (60,0%) першочергово найчастіше долає стреси за допомогою когнітивних стратегій, а третина (33,3%) – віри та власних моральних цінностей; найрідше використовують у формі копінгу прояв емоцій і почуттів

та звернення до соціальної підтримки (відповідно, 61,7% та 65,0%).

Існують статеві відмінності в актуалізації копінгових ресурсів. Жінки надають більшу перевагу

вірі у власні сили чи Бога та моральним цінностям, вираженням емоцій і почуттів, соціальній підтримці та соціальним зв'язкам, фізичній активності, порівняно з чоловіками.

Література:

1. Журавльова Л.П., Хильченко Л. Статева диференціація ознак стресу в умовах війни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. 21(66). С. 17–25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02).
2. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14–15.
3. Грабовська С. Л. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. С. 188–199.
4. Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. *Вісник економіки транспорту і промисловості* № 42, 2013. <http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/8888/1/Kalinichenko.pdf>
5. Канеман Даніель. Мислення швидко й повільно. пер. с англ. Київ: Наш Формат, 2024. С. 24–26.
6. Кауфман Скотт. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію. пер. з англ. – 3-тє вид. К. : Лабораторія, 2023. С. 23.
7. AgileBrain. Emotional Matter. <https://agilebrain.com/>
8. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley. 2013.
9. Pincus, J. The consequences of unmet needs: The evolving role of motivation in consumer research. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 3(4), 2024. С. 375–387. <https://doi.org/10.1002/cb.149>
10. Pincus, J. D. Theoretical and Empirical Foundations for a Unified Pyramid of Human Motivation. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 2022. С. 1–26.
11. Pincus, J. D. The structure of human motivation. *Journal of BMC Psychology*. 2023. <https://is.gd/av4Irm>

References:

1. Zhuravlova, L. & Khylichenko, L. (2023). Stateva dyferentsiatsiia oznak stresu v umovakh viiny. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 12. Psykholohichni nauky*. 21(66), 17– 25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).02). [in Ukrainian].
2. Gavrylovska K. (2020) Model BASIC Ph u roboti psyhologa. / Rozvytok obdarovanoi osobystosti v osvithomu prostori: tsinnisnuy vumir: tezy dopovidey X nauk.-prakt. seminaru., 23 kvit. 2020 r. Kyiv. Institut psyhologii imeni G.S. Kostyuka NAPN Ukrainy, P. 14-15. [in Ukrainian].
3. Grabovska S. (2010) Problema kopingu v suchasnykh psyhologichnykh doslidennakh. stattia *Psyhologichne sdorovia osoby i suspilstva*. P. 188-199. [in Ukrainian].
4. Kalinichenko A. (2013) Motyvatsiia ta motyvatsiynuy protses: sutnist ta poniattia. *Visnyk ekonomiky transport I promyslovosti* #42. <https://is.gd/21nanV> [in Ukrainian].
5. Kahneman Daniel (2024). *Thinking, Fast and Slow*. Kyiv: Nash Format, P. 24-26. [in Ukrainian].
6. Kaufman S. B. (2023) *Trancend: The New Science of Self-Actualization*. Kyiv: Laboratoria. P. 23. [in Ukrainian].
7. AgileBrain. Emotional Matter. (2024) <https://agilebrain.com/>
8. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. (2013) The “BASIC Ph” model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley.
9. Pincus, J. (2004). The consequences of unmet needs: The evolving role of motivation in consumer research. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 3(4), 375-387. <https://doi.org/10.1002/cb.149>
10. Pincus, J. D. (2022). Theoretical and Empirical Foundations for a Unified Pyramid of Human Motivation. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 1-26.
11. Pincus, J. D. (2023). The structure of human motivation. *Journal of BMC Psychology*. <https://is.gd/av4Irm>

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Коляда Наталія Вікторівна,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0002-6108-3482

Тарасова Тетяна Борисівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-0353-7199

Стаття присвячена актуальній проблемі ціннісних орієнтацій особистості та їхнього формування. Представлено розгляд проблеми ціннісних орієнтацій особистості як однієї з теоретичних проблем психології розвитку особистості в процесі соціалізації. Розкривається сутність психологічного феномену ціннісних орієнтацій як одного з найважливіших результатів соціалізації особистості. В якості показника ціннісних орієнтацій особистості використовується показник значущості для неї певних соціальних цінностей. Особлива увага приділяється віковим особливостям становлення ціннісних орієнтацій в ранньому юнацькому віці. Підкреслюється, що в цьому віковому періоді відбувається ствердження світогляду, як центрального психологічного утворення особистості. Ціннісні орієнтації складають один з найважливіших компонентів світогляду особистості. Розкривається актуальність дослідження даного феномену у сучасних соціальних умовах. Робиться висновок про необхідність спеціальної психологічної та педагогічної роботи щодо формування змістовних ціннісних орієнтацій сучасного юнацтва.

Стаття містить деякі результати емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх шкіл. Показано, що жодна з запропонованих у психодіагностичному дослідженні цінностей не має для досліджуваних високого ступеня значущості, всі мають або помірну, або низьку значущість. Але серед помірно значущих цінностей перше місце займають цінності «творчість» та «родина» (по 35,7%), на другому місці цінність «здоров'я» (28,6%), а третє місце зайняли цінності «кар'єра» та «відпочинок» (по 14,3%). Формулюються висновки щодо теоретичної та практичної значущості отриманих результатів та про перспективи подальшого дослідження проблеми.

Ключові слова: особистість, розвиток особистості, соціальні цінності, ціннісні орієнтації особистості, види ціннісних орієнтацій, віковий період, ранній юнацький вік.

Koliada Nataliya, Tarasova Tetiana. Psychology of personality development: value orientations in early youth

The article is devoted to the actual problem of the value orientations of the individual and their formation. The consideration of the problem of value orientations of the individual as one of the theoretical problems of the psychology of personality development in the process of socialization is presented. The essence of the psychological phenomenon of value orientations is revealed as one of the most important results of the socialization of the individual. An indicator of the significance of certain social values is used as an indicator of a person's value orientations. Special attention is paid to the age-related features of the formation of value orientations in early youth. It is emphasized that in this age period the worldview is affirmed as the central psychological formation of the personality. Value orientations are one of the most important components of an individual's worldview. The relevance of the study of this phenomenon in modern social conditions is revealed. A conclusion is made about the need for special psychological and pedagogical work on the formation of meaningful value orientations of modern youth.

The article contains some results of an empirical study of the value orientations of students of senior classes of secondary schools. It is shown that none of the values proposed in the psychodiagnostic study have a high degree of significance for the subjects, all have either moderate or low significance. But among the moderately significant values, the first place is occupied by the values «creativity» and «family» (35.7%), the second place is the value «health» (28.6%), and the third place is occupied by the values «career» and «rest» (14.3%). Conclusions are formulated regarding the theoretical and practical significance of the obtained results and the prospects for further research of the problem.

Key words: personality, personality development, social values, personal value orientations, types of value orientations, age period, early youth.

Вступ. Ціннісні орієнтації завжди виявляються у сфері розгалужених взаємовідносин між людиною та суспільством (стосовно праці, колективу, культури, побуту, дозвілля і т. п.). Саме вони дозволяють робити висновки про ступінь втілення соціально необхідних норм, регламентацій, зразків поведінки в індивіду-

альній свідомості. Діяльність людини невіддільна від ціннісних орієнтацій, які завжди мають індивідуальну специфіку. У такий спосіб забезпечується механізм взаємозв'язку і взаємодії особистості і суспільства, одиничного і загального, внутрішнього й зовнішнього.

Ціннісні орієнтації становлять один із найважливіших компонентів світогляду особистості, найбільш відповідальним етапом формування якого є віковий період юності. У цьому періоді центральним новоутворенням свідомості особистості є психологічна готовність до адекватного життєвого самовизначення на основі сформованого світогляду. Проблема ціннісних орієнтацій особистості, їх структури, становлення та динаміки залишається незмінно актуальною та набуває особливої значущості в умовах соціально-економічної і духовно-культурної трансформації і реформування суспільства.

Матеріали та методи. Аналіз теоретичних засад дослідження психологічних особливостей ціннісних орієнтацій особистості логічно має починатися з поняття «цінність». Існує значна кількість визначень поняття «цінність», що мають як загальний, дуже широкий сенс, так і зводять це поняття до одного з явищ мотиваційного процесу. У більш загальних визначеннях поняттю «цінність» може надаватися кілька значень, в залежності від розглянутого аспекту:

1) цінність – як суспільний ідеал, вироблений суспільною свідомістю, що містить абстрактне уявлення про атрибути належного в різних сферах суспільного життя; це загальнолюдські і конкретно-історичні цінності;

2) цінності, які постають в об'єктивній формі у вигляді творів матеріальної і духовної культури або людських вчинків;

3) соціальні цінності, заломлюючись через призму індивідуальної життєдіяльності, входять у психологічну структуру особистості у формі особистісних цінностей.

Поняттю «цінність», як складової особистості, надається неоднакове значення в різних психологічних школах. Так, Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. [5], аналізуючи поняття цінностей та ціннісних орієнтацій в психології зауважують, що наприклад, З. Фройд не торкався прямо проблеми цінностей, але співвіднесеність з ними все-таки мала на увазі. Суперего З. Фройда являє собою по суті «сховище» як несвідомих, так і соціально обумовлених моральних установлень, етичних цінностей і норм поведінки, які служать свого роду суддею або цензором діяльності і думок Его, встановлюючи для нього певні межі.

Багато неопрейдистів намагалися соціологізувати теорію З. Фройда. Так, на думку Е. Фромма, у кожної людини є потреба в цінностях, які направляють її вчинки і почуття. Е.Фромм поділяє їх на дві категорії:

1) офіційно визнані, неусвідомлювані (релігійні та гуманістичні) цінності;

2) дійсні, несвідомі (породжені соціальною системою).

Друга група є безпосередніми мотивами людської поведінки. Обидві групи структуровані і утворюють ієрархію, в якій вищі цінності визначають всі інші як необхідні для реалізації перших.

Проблема регулятивної ролі вищих людських цінностей – смислових утворень ставиться представниками

гуманістичного спрямування. Центальною ланкою теорії особистості А. Маслоу є самоактуалізація – прагнення людини до більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, які є вищим ступенем в ієрархії потреб. За А. Маслоу, всі люди, що самоактуалізуються прагнуть до реалізації «буттєвих» цінностей, що виступають як життєво важливі потреби. А. Маслоу вважає, що є певні цінності, притаманні кожній людині. Він виділяє дві групи цінностей:

– Б-цінності (цінності буття) – вищі цінності, властиві людям, що самоактуалізуються (істина, добро, краса, цілісність, подолання дихотомії, життєвість, унікальність, досконалість, необхідність, повнота, справедливість, порядок, простота, багатство, легкість без зусилля, гра, самодостатність);

– Д-цінності (дефіцієнтні цінності) – нижчі цінності, оскільки вони орієнтовані на задоволення якоїсь потреби, яка незадоволена або фрустрована.

Узагальнюючи певні теоретичні позиції ми базуємося на твердженні, що цінності – це об'єктивна властивість предметів та явищ дійсності задовольняти певні потреби людини, а також абстрактні ідеї, що втілюють в собі суспільні ідеали і виступають завдяки цьому як еталон належного [7]. Цінність – явище суспільної свідомості, що в індивідуальній свідомості відображається в формі ціннісних орієнтацій, які стають важливим фактором соціальної регулювання всіх аспектів життя людей. Інтеріоризація цінностей як усвідомлений процес відбувається лише за умови наявності у людини здатності виділити з безлічі явищ ті, які представляють для нього деяку значущість, а потім перетворити їх у певну структуру в залежності від умов існування ближніх і дальніх цілей свого життя, можливостей і реалізації та т.п.

Сучасні науковці [3; 6] стверджують, що ціннісні орієнтації особистості – одне з основних структурних утворень та є найважливішою характеристикою зрілої особистості, оскільки визначають її ставлення й особливості взаємодії з навколишнім світом, детермінують і регулюють поведінку людини. Усвідомлюючи власні ціннісні орієнтації, людина шукає своє місце в світі, розмірковує над сенсом і метою життєдіяльності.

Незважаючи на різні підходи до розуміння природи ціннісних орієнтацій, дослідники визнають, що особливості будови і змісту ціннісних орієнтацій особистості обумовлюють її спрямованість і визначають позицію людини по відношенню до тих чи інших явищ дійсності. Так само одностайна думка, що ціннісні орієнтації відіграють головну роль у регуляції соціальної поведінки людини, включаючи диспозицію особистості, її установки, мотиви, інтереси і навіть «сенс життя» [2; 6].

У структурі ціннісних орієнтацій особистості психологи зазвичай виділяють три інтегрованих компоненти: пізнавальний, емоційний і поведінковий. Кожен із них бере участь у формуванні особливостей ціннісної орієнтації і при цьому може мати самостійне значення, як за змістом, так і за ступенем прояву. Крім того, суспільні явища, що відбиваються в свідомості

індивіда, на основі яких формуються ціннісні орієнтації особистості, надзвичайно складні і різноманітні за змістом, а наше сприйняття вибіркоче і прагне схопити, перш за все, характерні й істотно значущі для нас властивості об'єкту, що відбиваються.

Система ціннісних орієнтацій має складну структуру, компоненти якої простежуються в конкретних видах громадських відносин. Ціннісні орієнтації, як і будь-яку психологічну систему можна представити як багатовимірний динамічний простір, кожний вимір якого відповідає певному виду суспільних відносин і має у кожної особистості різну вагу. Найважливішою характеристикою системи ціннісних орієнтацій є її багаторівневність, що виявляється в ієрархічній будові цієї системи.

Суб'єктивне відображення значущих цінностей у свідомості людини являє собою систему ціннісних орієнтацій. Ціннісні орієнтації особистості можна вивчити з точки зору виявлення їх психологічної сутності, причин виникнення, механізмів формування та розглядати як певний результат особистісного розвитку як результат взаємодії суб'єктивних і об'єктивних детермінант цього розвитку.

У першому випадку основним предметом дослідження стають психічні процеси, які обумовлюють виникнення у людини тієї або іншої системи ціннісних орієнтацій особистості, а в другому, зміст цієї системи і ієрархічна структура, регуляторна функція в соціальній поведінці. Обидва підходи рівною мірою можуть бути використані при вивченні вікових та індивідуальних особливостей формування особистості. Але саме останнє найбільшою мірою може характеризувати готовність особистості до знаходження місця для себе, для своєї системи цінностей в системі ціннісних координат суспільства.

У процесі виявлення особливостей ціннісної орієнтації учнів старших класів закладів середньої освіти як показника певного рівня розвитку їх особистості необхідно враховувати два основних параметри: ступінь сформованості ієрархічної структури ціннісної орієнтації і зміст ціннісних орієнтацій, який характеризується значущістю певних цінностей, що входять в цю структуру.

Значення дослідження ціннісних орієнтацій особистості визначається тим, що вони являють собою перетворення культурних цінностей в стимули і мотиви практичної поведінки людей. Ціннісні орієнтації особистості формуються поетапно, включають в себе кілька компонентів та стають основою світогляду людини як системи її поглядів на об'єктивний світ і своє місце в ньому, ставлення людини до навколишньої дійсності і самої себе. Світогляд обумовлює основні життєві позиції людей, їх переконання, ідеали, принципи пізнання і діяльності, ціннісні орієнтації – це погляд на світ у цілому, система уявлень про загальні принципи і засади буття, життєва філософія людини, сума і підсумок усіх знань. Але, світогляд – не просто логічна система знань, а система переконань, що виражають ставлення людини до світу, її головні ціннісні орієн-

тації. Своєрідний фокус світоглядних пошуків юнацтва – це проблема сенсу життя. Людина в цьому віці шукає формулу, яка разом висвітлила би їй і сенс власного існування, і перспективи розвитку всього людства. Психологи розглядають потребу пошуку сенсу життя як характерну для дорослої людини. Той факт, що у віці 14-18 років ця потреба починає проявлятися у школярів служить свідомством про їх дорослішання [1; 4]. Але спрямованість цієї потреби, яка виражається в ціннісних орієнтаціях, змушує задуматися про значущість цінностей, які привласнюють молоді люди, і тієї позиції, яку вони займають.

Таким чином, ціннісні орієнтації являють собою цілісне структурно складне, особистісне утворення, що характеризується певними закономірностями взаємодії всіх його психічних компонентів. При цьому кожен із компонентів може мати самостійне значення в процесі формування ціннісних орієнтацій. Як стійке, самостійне структурне психологічне утворення ціннісні орієнтації можуть формуватися лише на досить пізньому етапі вікового розвитку – в перехідний період від підліткового до юнацького віку. Наявність ціннісних орієнтацій свідчить про певний етап у формуванні особистості людини, появу таких психологічних структур, які значною мірою сприяють становленню її світогляду [1; 4; 7].

Результати дослідження. В проведеному стартовому емпіричному дослідженні система ціннісних орієнтацій учнів старших класів закладів загальної освіти визначалася за методикою «Ціннісні орієнтації» Г. Резакіної, в якій подані 40 тверджень, що стосуються певних цінностей, респонденту пропонується або погодитися, або не погодитися, або висловити сумнів стосовно кожного з цих тверджень. Дослідження проводилося з добровільними учасниками, онлайн, з використанням Google Forms. Вибірка складала 47 чоловік, з яких 25 осіб жіночої статі та 22 особи – чоловічої. Отримані результати рівня значущості для учнів старших класів закладів загальної освіти представлені у таблиці 1.

Як видно з таблиці із восьми запропонованих у методиці цінностей чотири мають низьку значущість (матеріальна забезпеченість, кар'єра, слава та відпочинок) і чотири - значущість помірну (здоров'я, творчість, сім'я, служіння). Однак, числові показники середніх балів усе ж свідчать про більш високу значущість цінностей сім'ї та творчості і найбільш низьку значущість цінності матеріальної забезпеченості.

Дані таблиці 1 розкривають лише загальну картину системи ціннісних орієнтацій учнів старших класів закладів загальної освіти. Більш докладні і цікаві результати дає аналіз ціннісних орієнтацій за ступенем значущості кожної окремої цінності у % від кількості опитаних, показники яких представлені в табл. 2.

Для наочності отримані дані варто представити у вигляді гістограми (Рис. 1)

У цілому представлені дані корелюють із даними таблиці 1 але спостерігається ряд цікавих тенденцій, що мають, на наш погляд, істотне значення для цілеспрямованого формування системи ціннісних орієнтацій учнів старших класів закладів загальної освіти. Це:

Таблиця 1

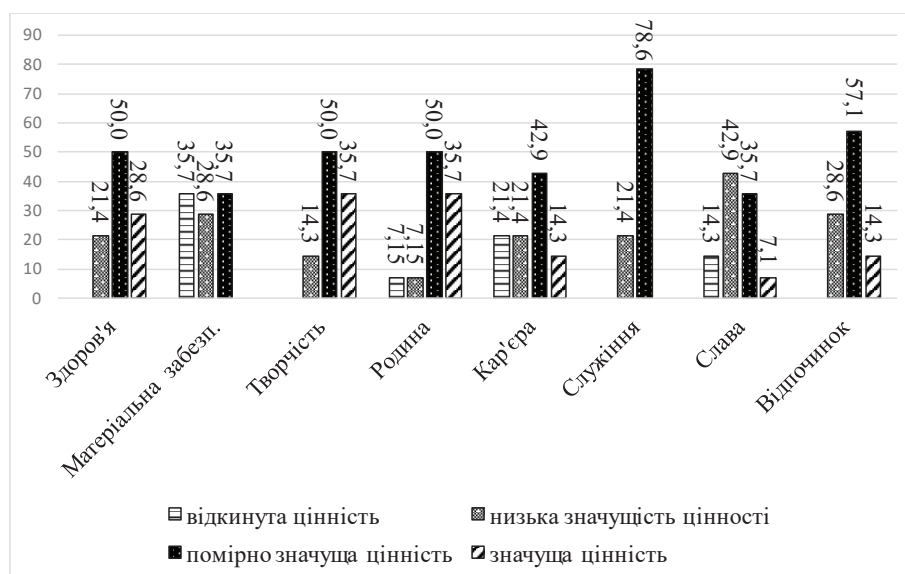
Рівень значущості цінностей для учнів старших класів (середній бал вибірки)

Цінність	Середній бал	Рівень значущості цінності
Здоров'я	2,0	помірно значуща цінність
Матеріальна забезпеченість	-1,4	низька значущість цінності
Творчість	2,6	помірно значуща цінність
Родина	2,8	помірно значуща цінність
Кар'єра	0,6	низька значущість цінності
Служіння	1,8	помірно значуща цінність
Слава	-0,4	низька значущість цінності
Відпочинок	1,3	низька значущість цінності

Таблиця 2

Ціннісні орієнтації учнів старших класів (у % від кількості опитаних)

Цінність	Ціннісна орієнтація			
	відкинута цінність	низька значущість цінності	помірно значуща цінність	значуща цінність
Здоров'я	0,0	21,4	50,0	28,6
Матеріальна забезпеченість	35,7	28,6	35,7	0,0
Творчість	0,0	14,3	50,0	35,7
Родина	7,15	7,15	50,0	35,7
Кар'єра	21,4	21,4	42,9	14,3
Служіння	0,0	21,4	78,6	0,0
Слава	14,3	42,9	35,7	7,1
Відпочинок	0,0	28,6	57,1	14,3

**Рис. 1. Ціннісні орієнтації учнів старших класів (у % від кількості опитаних)**

1) ніхто з опитаних учнів старших класів не відкинули цінності здоров'я і служіння;

2) так само ні в кого цінності матеріальної забезпеченості і служіння не є найбільш значущими;

3) серед відкинутих цінностей на першому місці опинилася цінність матеріальної забезпеченості (більше третини опитаних учнів) і цінність кар'єри (21,4%). Однак, наше ставлення до таких результатів неоднозначно.

4) серед найбільш значущих цінностей в системі ціннісних орієнтацій учнів старших класів закладів

загальної освіти виявилися цінності творчості і сім'ї в рівній мірі отримавши це місце у 35,7% опитаних.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз теоретичних підходів до психологічних феноменів «цінність» та «ціннісна орієнтація» свідчить про те, що вони є органічними елементами складної системи, відповідно, суспільної та індивідуальної свідомості. При цьому ціннісні орієнтації виступають як відображення у свідомості особистості певних соціальних цінностей у вигляді різного ступеня значущості цих цінностей.

Ціннісні орієнтації становлять один із найважливіших компонентів світогляду особистості, найбільш відповідальним етапом формування якого є віковий період юності. У цьому періоді центральним новоутворенням свідомості особистості стає психологічна готовність до адекватного життєвого самовизначення на основі сформованого світогляду. Отримані емпіричні дані свідчать про певні тенденції у формуванні ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх шкіл. Виявилося, що жодна з запропонованих у психодіагностичному дослідженні цінностей не має для досліджуваних високого ступеня значущості, всі мають або помірну, або низьку значущість. Але серед помірно значущих цінностей перше місце займають цінності «творчість» та «родина» (по 35,7%), на другому місці цінність «здо-

ров'я» (28,6%), а третє місце зайняли цінності «кар'єра» та «відпочинок» (по 14,3%).

Ці результати можуть бути корисні у викладанні в закладі вищої освіти відповідних тем у «Загальній психології» та «Віковій психології», а також у професійній діяльності практичних психологів загальноосвітніх шкіл. Перспективи подальшого дослідження, на наш погляд, полягають у поглибленні отриманих результатів за рахунок використання інших психодіагностичних інструментів (наприклад, методики М.Рокіча), у зіставленні даних щодо ціннісних орієнтацій старшокласників з аналогічними показниками періоду зрілої юності (більш конкретно – студентства), а також виявлення гендерних особливостей ціннісних орієнтацій юнацтва взагалі.

Література:

1. Берегова Н. П., Джигун Л. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2022. № 3. С. 54–58.
2. Вакуленко О. Л., Чанчиков І. К. Особливості впливу ціннісних орієнтацій на життєстійкість особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Випуск 32. Том 1. С. 32–36.
3. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : ВД «Сварог» 2020. 592 с.
4. Грінцова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2018. № 6. С. 9–13.
5. Кислинська Д. М., Мілорадова Н. Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2016. № 53. С. 64–73.
6. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України*. 2018. № 4. С. 28–33.
7. Рибак О. С. Цінності та ціннісні орієнтації, їх значення у розвитку особистості. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2017. Вип. 1. С. 105–113

References:

1. Bereghova N. P., Dzhyghun L. M. (2022) Psykhologhichni osoblyvosti cinnisnykh orijentacij osobystosti junacjkogho viku [Psychological features of the value orientations of the personality of youth]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadsjkogho*. №3. S. 54–58. [in Ukrainian]
2. Vakulenko O. L., Chanchikov I. K. (2019) Osoblyvosti vplyvu cinnisnykh orijentacij na zhyttjestijkistj osobystosti [Peculiarities of the impact of value orientations on the vitality of the personality]. *Teorija i praktyka suchasnoji psykhologhiji*. Vypusk 32. Tom 1. S. 32–36. [in Ukrainian]
3. Varij M. J. Psykhologhija osobystosti [Personality psychology]. Kyjiv : VD «Svarogh» 2020. 592 s. [in Ukrainian]
4. Ghrinjova O. M. (2018) Psykhologhichni osoblyvosti stanovlennja cinnisnykh orijentacij osobystosti v piznjomu junacjkomu vici [Psychological features of the formation of value orientations of the personality in late youth]. *Naukovi zapysky Nacionaljnogho universytetu «Ostrozjka akademija»*. № 6. S. 9–13. [in Ukrainian]
5. Kyslinsjka D. M., Miloradova N. E. (2016) Cinnosti ta cinnisni orijentaciji v psykhologhichnykh teorijakh [Values and value orientations in psychological theories]. *Visnyk KhNPU imeni Gh.S. Skovorody*. № 53. S. 64–73. [in Ukrainian]
6. Kobernyk L. O. (2018) Rolj ta misce cinnisnykh orijentacij u formuvanni osobystosti [The role and place of value orientations in personality formation] *Naukovo-praktychnyj zhurnal pivdennogho naukovogho centru APN Ukrainy*. № 4. S. 28–33. [in Ukrainian]
7. Rybak O. S. (2017) Cinnosti ta cinnisni orijentaciji, jikh znachennja u rozvytku osobystosti [Values and value orientations, their significance in personality development]. *Visnyk Ljvivsjkogho universytetu. Serija Psykhologhichni nauky*. Vyp 1. S. 105–113 [in Ukrainian]

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ТА РЕЗИЛЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

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

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

Посттравматичний стрес вперше був ідентифікований у зв'язку з пережитим війною досвідом і, по суті, включає три чіткі кластери симптомів: повторне переживання події (флешбеки), постійне уникнення будь-яких стимулів, пов'язаних з подією, і посилення збудження. Тривалість симптомів повинна становити щонайменше один місяць, і вони повинні мати негативний вплив на повсякденне життя. При діагностиці посттравматичних стресових розладів критерієм є те, що подія, яка його зумовлює, оцінюється людиною як травматична. Неприятливі фактори, такі як компульсивність, стомлюваність або нервові захворювання в анамнезі, можуть знизити поріг для розвитку синдрому або погіршити перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для пояснення його виникнення. Ситуація з ветеранами бойових дій є особливо складною, де ПТСР є дуже поширеним і особливо стійким до лікування та психотерапії, оскільки на війні прийнято більше мовчати, ніж говорити, а саме замовчування посилює прогресування ПТСР та навпаки, озвучування травми, у тому числі й моральної, сприяє розвитку резилентності або психологічної стійкості. Резилентність досягається наступними способами: демонстрацією кращих результатів, ніж очікувалося, у людей із групи ризику, тобто тих, які зазнали травми, а участь у бойових діях – завжди травма множинна, посилена травмою моральною і переживанням горя; позитивною адаптацією, незважаючи на те, що досвід був стресовим, і відновлення після несприятливих подій. Незважаючи на численні визначення резилентності, можна сказати, що спільним для усіх цих описів є здатність повернутися до початкового стану та успішно адаптуватися, саме цю здатність військові можуть розвинути за допомогою психолога. За результатами нашого дослідження усі військові мають передумови до розвитку ПТСР, однак стиль життя практично не має до цього відношення, оскільки війна триває і основним є дожити до ротації – з нуля на відпочинок, який часто виражається в лікуванні поранень та відвідуваннях похоронів побратимів. Встановлено, що резилентність військових традиційно розглядається з точки зору моралі, тому психологам варто приділяти увагу не лише діагностиці ПТСР, а й моральній травмі, вплив якої на адаптацію не менший, а часом і сильніший за традиційну травматичну подію.

Ключові слова: травматична подія, посттравматичний стресовий розлад, психологічне виснаження, резилентність, соціальні ресурси, адаптація, ментальне здоров'я.

Kuzikova Svitlana, Lukomska Svitlana. Features of post-traumatic stress and resilience of armed forces of Ukraine

Post-traumatic stress was first identified in relation to war experiences and essentially involves three distinct clusters of symptoms: re-experiencing the event (flashbacks), persistent avoidance of any stimuli associated with the event, and increased arousal. The duration of symptoms must be at least one month and they must have a negative impact on daily life. When diagnosing post-traumatic stress disorders, the criterion is that the event that causes it is evaluated by a person as traumatic. Adverse factors, such as compulsivity, fatigue, or a history of nervous disease, may lower the threshold for the development of the syndrome or worsen the course, but they are never necessary or sufficient to explain its occurrence. The situation with combat veterans is particularly difficult, where PTSD is very common and particularly resistant to treatment and psychotherapy, because in war it is customary to remain silent more than to speak, and silence itself increases the progression of PTSD, and vice versa, voicing trauma, including moral, contributes to the development of resilience or psychological stability. Resilience is achieved in the following ways by demonstrating better results than expected in people from the risk group, that is, those who have experienced trauma, and participation in combat operations is always a multiple trauma, intensified by moral trauma and grief; positive adaptation despite the fact that the experience was stressful and recovery from adverse events. Despite the many definitions of resilience, it can be said that what is common to all these descriptions is the ability to return to the initial state and successfully adapt, it is this ability that the military can develop with the help of a psychologist. According to the results of our research, all military personnel have prerequisites for the development of PTSD, but lifestyle has practically nothing to do with it, since the war continues and the main thing is to survive the rotation - from zero to rest, which is often expressed in the treatment of wounds and visits to the funerals of comrades. It has been established that military resilience is traditionally considered from the point of view of morality, so psychologists should pay attention not only to

the diagnosis of PTSD, but also to moral trauma, the impact of which on adaptation is no less, and sometimes even stronger, than a traditional traumatic event.

Key words: *traumatic event, post-traumatic stress disorder, psychological exhaustion, resilience, social resources, adaptation, mental health.*

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є четвертим за поширеністю психіатричним розладом у дорослих, який часто серйозно погіршує когнітивні функції та емоційну стабільність. Близько 30% пацієнтів мають симптоми ПТСР через 10 років після встановлення діагнозу [9]. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена або тривала відповідь на травмівну подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати глибокий стрес майже у кожній людині. Неприятливі фактори, такі як компульсивність, стомлюваність або нервові захворювання в анамнезі, можуть знизити поріг для розвитку синдрому або погіршити перебіг, але вони ніколи не є необхідними або достатніми для пояснення його виникнення. Типові ознаки включають епізоди повторюваних переживань травмівної події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або жахах, що з'являються на стійкому тлі почуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуженості від інших людей, уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму. Зазвичай мають місце перезбудження і виражена надмірна настороженість, підвищена реакція на переляк і безсоння. Появі симптомів розладу передують латентний період після травми, що коливається від декількох тижнів до декількох місяців [7]. У деяких випадках стан може набутися хронічного перебігу на багато років з можливим переходом в стійку зміну особистості (F62.0).

Ситуація з ветеранами бойових дій є особливо складною, де ПТСР є дуже поширеним і особливо стійким до лікування та психотерапії, оскільки на війні прийнято більше мовчати, ніж говорити, а саме замовчування посилює прогресування ПТСР та навпаки, озвучування травми, у тому числі й моральної, сприяє розвитку резилентності, психологічної стійкості, а отже й адаптації військовослужбовців [2]. Ми зазначаємо, що ключову роль у діагностиці травматичних розладів та їх корекції, зокрема з актуалізації різних ресурсів, грає психолог, який скеровує військовослужбовців за потреби до інших фахівців, однак основний супровід здійснює самостійно або ж у співпраці з іншими психологами, які володіють необхідними у кожному конкретному випадку техніками.

Концепція резилентності все частіше використовується як у цивільній, так і у військовій сферах. В останньому стійкість має життєво важливе значення через постійні стресові та несприятливі ситуації, в які потрапляють військовослужбовці під час виконання службових обов'язків. Психологічна резилентність є, мабуть, найважливішою психологічною навичкою в збройних силах [6]. На театрі військових дій військовослужбовці стикаються з безпрецедентною кількістю несприятливих ситуацій і змушені готуватися до невідомих викли-

ків, особливо коли війна (повномасштабна) триває майже три роки.

Матеріали та методи. Вираженість симптомів ПТСР в учасників бойових дій ми діагностували за допомогою Опитувальника симптомів ПТСР PCL-M (F. W. Weathers, B. T. Litz, T. M. Keane, 2013). Подібні методики спрямовані на моніторинг симптомів посттравматичного стресового розладу в процесі медико-психологічної реабілітації і часто використовуються для попередньої постановки діагнозу ПТСР. Опитувальник складається із 20-пунктів, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто, аналогічно до PCL-M оцінюється вираженість симптомів протягом останнього місяця. Визначається як загальний показник ПТСР, так і вираженість симптомів за кожним із кластерів [3].

У даному дослідженні ми проаналізували можливості використання Шкали резилентності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS), C. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, 2017) для вивчення особистісної та соціальної резилентності як чинників адаптації військовослужбовців. Шкала резилентності базується на теоретико-емпіричних дослідженнях C. Harms, J. A. Pooley, L. Cohen, згідно з якими резилентність – це можливість проявляти творчий підхід, використовуючи наявні внутрішні та зовнішні ресурси у відповідь на різні контекстуальні проблеми та проблеми розвитку. Опитувальник складається із 20 тверджень (10 – у шкалі особистісних ресурсів і по 5 у шкалах соціальних ресурсів – сім'ї та друзів), які досліджуваний оцінює за семибальною шкалою – від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (цілком згоден). Так, наприклад, шкала особистісних ресурсів містить твердження на кшталт: «Я можу впоратися із усіма проблемами», «Я досягаю своїх життєвих цілей», «Я знаю, що потрібно робити, щоб отримувати задоволення від життя», шкала соціальних ресурсів, зокрема сім'я як ресурс – «Моя родина приймає мене таким, яким я є», «В своїй сім'ї я відчуваю себе в безпеці», друзі як ресурс – «Мої друзі завжди підтримують мене», «Я можу попросити своїх друзів про допомогу» [6].

Результати дослідження. На першому етапі дослідження ми з'ясували особливості вираженості симптомів ПТСР за опитувальником PCL-M (мілітарі, тобто військова версія). За цим опитувальником діагностується загальний показник вираженості ПТСР та бали за трьома критеріями: В (інтрузії), С (уникнення) і D (збудження), на відміну від більш популярної нині версії PCL-5, яка також включає травмівну подію, ми ж вважаємо, що всі без винятку військовослужбовці через 2,5 роки повномасштабної війни мають травматичну подію в анамнезі. Результати за сумарним показником методики PCL-M усіх досліджуваних представлено у табл. 1.

Таблиця 1

**Результати за сумарним показником методики
PCL-M (n=164)**

Кількість балів	Кількість і відсоток досліджуваних
До 30	68 (41,46%)
30-35	93 (56,71%)
36-44	3 (1,82%)
Більше 45	0

Мінімальна кількість балів, які досліджуваний може отримати за даною методикою – 17, максимальна – 85, відповідно 34 є середнім можливим балом за опитувальником PCL-M. Діагноз ПТСР визначається від 45 балів і вище. Як видно з табл. 1, переважна більшість військових мають бали у діапазоні 30-35, тобто вони повинні отримувати допомогу на базі соціальних служб та госпіталів, а не психіатричних лікарень, як це зазвичай вважається при ПТСР. Що цікаво, цього року сімейні лікарі пройшли підготовку за програмою ментального здоров'я. Для цього було вирішено масштабувати навчання за керівництвом mhGAP (Mental Health Gap Action Programme). Це глобальна флагманська програма ВООЗ, спрямована на підвищення доступу до послуг з охорони ментального здоров'я шляхом залучення неспеціалізованих із психічного здоров'я кадрів (наприклад, сімейних лікарів, терапевтів та педіатрів) до надання допомоги людям із психічними розладами. Таке навчання дає медичним працівникам загальної практики протоколи діагностики та ведення поширених психічних розладів, таких як депресія, гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад, суїцидальна поведінка, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин, та інших розладів. Отже, саме сімейні лікарі можуть надавати психологічну допомогу військовим особливо у невеликих містах та селищах і скеровувати їх до отримання вже фахової допомоги якщо у тому буде потреба.

Особливості сумарного показника методики PCL-M відповідно до місця проживання військових представлено у табл. 2.

Досліджувані в середньому отримали 30-35 балів, що свідчить про невисокий рівень вираженості симптомів ПТСР і можливість отримання медико-психологічної допомоги на базі амбулаторій сімейної медицини, як ми вже зазначали, сімейні лікарі після відповідної підготовки мають право таку допомогу надавати, і якщо є потреба тоді скеровуватися для отримання спеціалізованої психіатричної допомоги. Відсоток таких, що потребують консультації психіатра у досліджуваних, які найчастіше брали участь в активних бойових діях,

перебуваючи безпосередньо на «передовій» тобто на так званому «нулі» оборони. Зазначимо, що усі досліджувані із балами вище за 45 методики PCL-M окрім бойової травми мали проблеми у мирному житті, які суттєво вплинули на симптоми ПТСР (наприклад, смерть рідних чи розлучення із дружиною за 1-2 тижні до діагностики). Що цікаво, отримані нами дані відрізняються від тих, що колеги вивчали на вибірках так званих АТОвців [1], тоді був менший відсоток справді учасників бойових дій, менша кількість важко поранених, та й як зазначають медики, характер поранень суттєво змінився після повномасштабного вторгнення.

На другому етапі дослідження ми з'ясували особливості резилентності військових, або що дозволяє їм адаптуватися до умов участі у бойових діях та ротацій.

Протягом десятиліть психологи вивчали, чому і як деякі люди можуть підтримувати свою ефективність у боротьбі з труднощами та стресовими ситуаціями. Чому і як одні люди більш стійкі до негараздів, ніж інші. У сфері психології стійкості негаразди стосуються потенційно травматичних подій, важких умов, нещастя, стресорів та інших складних переживань; але через широту концепції стійкості та її застосування в різних аспектах, так звана резилентність визначається різними способами, наприклад, як здатність людини позитивно адаптуватися, незважаючи на загрозливі обставини, такі як несприятливий досвід та здатність справлятися з несприятливими життєвими умовами та відновлюватися після них [2]. Резилентність досягається наступними способами (1) демонстрацією кращих результатів, ніж очікувалося, у людей із групи ризику, тобто тих, які зазнали травми, а участь у бойових діях – завжди травма множинна, посилена травмою моральною і переживанням горя; (2) позитивною адаптацією, незважаючи на те, що досвід був стресовим, і (3) відновленням після несприятливих подій [5]. Незважаючи на численні визначення резилентності, можна сказати, що спільним для усіх цих описів є здатність повернутися до початкового стану та успішно адаптуватися, незважаючи на сильний стрес і несприятливі обставини, а відмінність між різними визначеннями полягає в тому, що резилентність вважається здатністю, процесом або результатом [3].

За методикою С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen особливості резилентності військових подано у табл. 3.

Отже, особистісний ресурс у військових виражений на достатньому помірному рівні, статистичний аналіз за t-критерієм Ст'юдента показав відсутність статистично значущих відмінностей у проявах резилентності військових з обласних центрів, м. Києва та невеликих міст і селищ. Соціальна резилентність або ресурси сім'ї

Таблиця 2

Особливості сумарного показника методики PCL-M залежно від місця проживання військових

Кількість балів	з м. Києва (n=98)	з обласних центрів (n=35)	з невеликих міст і селищ (n=31)
До 30	33 (33,67%)	21 (60,0%)	14 (41,17%)
30-35	64 (65,31%)	14 (40,0%)	15 (44,12%)
36-44	2 (2,94%)	0	2 (5,88%)
Більше 45	0	0	0

Особливості резилентності військових під час війни (за методикою С.Harms, J. A. Pooley, L.Cohen)

Місце проживання	Середнє значення і стандартне відхилення		
	Особистісний ресурс	Сім'я як ресурс	Друзі як ресурс
Військові з м. Києва	50,6±0,231	31,1±0,399	23,1±0,221
Військові з обласних центрів	63,8±1,281	30,6±0,171	23,6±0,284
Військові з невеликих міст і селищ	54,2±0,495	29,2±0,985	24,8±1,416
Всього	54,75±0,746	30,575±0,488	23,725±0,707

та друзів у військових також представлені на помірному рівні, при цьому сім'я зазвичай для військових є більшим ресурсом, ніж друзі, статистичних відмінностей між досліджуваними виявлено не було (при $p > 0,05$). За результатами нашого дослідження найвищий рівень резилентності виявлено у військових з обласних центрів, а найнижчий – у військових з невеликих міст і селищ. Статистичний аналіз за параметричним t-критерієм Стьюдента показав наявність статистично значущих відмінностей у проявах резилентності досліджуваних ($t=3,902$, $p=0,001$).

Загалом, бойовий травматичний досвід не впливає на показники резилентності військовослужбовців ЗСУ, як це було показано у попередніх дослідженнях на вибірках до 2022 року, оскільки нинішня війна не передбачає демобілізацій (за винятком важких інвалідизуючих поранень, навіть у випадку загибелі батька/сина/брата, родич продовжує бути на фронті ще півроку, поки триває оформлення документів, які є підставою для демобілізації). Ми констатуємо суттєву втому, виснаження фізичних і психологічних ресурсів у нинішніх військових саме через відсутність адекватних ротацій та можливості відпочинку у відносно спокійних умовах. Ймовірно, з часом буде введено нове поняття «квазі резилентності» (на кшталт квазі адаптації, коли людина начебто здається адаптованою, але незначний стрес, невелика травматична подія дуже негативно позначаються на її психологічному благополуччі та здатності справлятися із повсякденними ситуаціями).

Висновки. За результатами нашого дослідження усі військові мають передумови до розвитку ПТСР, однак стиль життя практично не має до цього відношення, оскільки війна триває і основним є дожити до ротації – з нуля на відпочинок, який часто виражається в лікуванні поранень та відвідуваннях похоронів побратимів. Травматичні реакції військовослужбовців нині варто оцінювати як психодіагностичними методиками на кшталт PCL-M чи її удосконаленої версії PCL-5, а також в діагностичних інтерв'ю, де ключовими параметрами мають бути небажані спогади, сновидіння, флешбеки, фізичні реакції, викликані тригерами про події, уникання спогадів, амнезія, негативні переконання щодо себе, звинувачення себе/інших, втрата інтересів до справ у цивільному житті (коли цікавить лише те, що відбувається на фронті, але цивільне життя, навіть власної родини, більше не цікавить), відсутність позитивних емоцій, агресія, саморуйнівна поведінка, гіперпильність, проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги, сном. Варто наголосити, що резилентність в арміях традиційно розглядається з точки зору моралі, тому психологам варто приділяти увагу не лише діагностиці ПТСР, а й моральній травмі, вплив якої на адаптацію не менший, а часом і сильніший за традиційну травматичну подію. Підкріплення успіху також може стати важливим чинником розвитку резилентності військовослужбовців, а отже й сприятиме їх успішній адаптації до умов військової повсякденності.

Література:

1. Мельник О.В., Лукомська С.О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. Том 2, №2. С. 26-31.
2. Crowson J. J., Frueh B. C., Snyder C. R. Hostility and hope in combat-related posttraumatic stress disorder: A look back at combat as compared to today. *Cognitive Therapy and Research*. 2001. Vol. 25. P. 149-165.
3. Litz B. T. Research on the impact of military trauma: Current status and future directions. *Military Psychology*. 2007. Vol. 19(3). P. 217-238.
4. Liu Y., Zhang L., Guo N., Jiang H. Postpartum depression and postpartum post-traumatic stress disorder: prevalence and associated factors. *BMC psychiatry*. 2021. Vol. 21. P. 1-11.
5. Lodha P., Shah B., Karia S., De Sousa A. Post-traumatic stress disorder (PTSD) following burn injuries: a comprehensive clinical review. *Annals of burns and fire disasters*. 2020. Vol. 33(4). P. 276.
6. Madewell A. N., Ponce-Garcia E. Assessing resilience in emerging adulthood: The resilience scale (RS), Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC), and scale of protective factors (SPF). *Personality and Individual differences*. 2016. Vol. 97. P. 249-255.
7. Schwab W., Marth C., Bergant A. M. Post-traumatic stress disorder post partum. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*. 2012. Vol. 72(01). P. 56-63.
8. Straus E., Norman S. B., Haller M., Southwick S. M., Hamblen J. L., Pietrzak R. H. Differences in protective factors among US Veterans with posttraumatic stress disorder, alcohol use disorder, and their comorbidity: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Drug and alcohol dependence*. 2019. Vol. 194. P. 6-12.
9. Thomas V. J., Bowie S. L. Sense of community: is it a protective factor for military veterans?. *Journal of social service research*. 2016. Vol. 42(3). P. 313-331.

References:

1. Mel'nyk, O.V., Lukoms'ka, S.O. (2019) Vikovi osoblyvosti adaptatsiyi uchastnykiv boyovykh diy do umov myrnoho zhyttya [Age-specific features of adaptation of combatants to the conditions of peaceful life]. *Visnyk KHDU. Seriya Psykholohichni nauky* [KSU Bulletin. Series Psychological sciences.]. Vol 2, №.2. P. 26-31. [in Ukrainian].
2. Crowson, J. J., Frueh, B. C., & Snyder, C. R. (2001). Hostility and hope in combat-related posttraumatic stress disorder: A look back at combat as compared to today. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 149-165.
3. Litz, B. T. (2007). Research on the impact of military trauma: Current status and future directions. *Military Psychology*, 19(3), 217-238.
4. Liu, Y., Zhang, L., Guo, N., & Jiang, H. (2021). Postpartum depression and postpartum post-traumatic stress disorder: prevalence and associated factors. *BMC psychiatry*, 21, 1-11.
5. Lodha, P., Shah, B., Karia, S., & De Sousa, A. (2020). Post-traumatic stress disorder (PTSD) following burn injuries: a comprehensive clinical review. *Annals of burns and fire disasters*, 33(4), 276.
6. Madewell, A. N., & Ponce-Garcia, E. (2016). Assessing resilience in emerging adulthood: The resilience scale (RS), Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC), and scale of protective factors (SPF). *Personality and Individual differences*, 97, 249-255.
7. Schwab, W., Marth, C., & Bergant, A. M. (2012). Post-traumatic stress disorder post partum. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 72(01), 56-63.
8. Straus, E., Norman, S. B., Haller, M., Southwick, S. M., Hamblen, J. L., & Pietrzak, R. H. (2019). Differences in protective factors among US Veterans with posttraumatic stress disorder, alcohol use disorder, and their comorbidity: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study. *Drug and alcohol dependence*, 194, 6-12.
9. Thomas, V. J., & Bowie, S. L. (2016). Sense of community: is it a protective factor for military veterans?. *Journal of social service research*, 42(3), 313-331.

ВПЛИВ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ

Папуча Микола Васильович,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та практичної психології
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
ORCID ID: 0000-0001-5264-3241

У статті розкривається актуальність проблеми переживання ситуацій невизначеності українцями в умовах повномасштабної війни. Зазначається, що досвід проживання гостро невизначених ситуацій негативно впливає на психологічний стан особистості. Тому метою статті визначено аналіз впливу переживання ситуацій невизначеності на психологічний добробут особистості.

Ситуації невизначеності трактуються як ситуації, які не підлягають готовим схемам інтерпретації, не мають звичайної логіки пояснення, відрізняються відсутністю відомих часових, смислових, причинно-наслідкових та інших закономірностей. Невизначені ситуації характеризуються новизною, суперечливістю, складністю, множинністю можливостей, виборів і рішень, непередбачуваністю, неконтрольованістю.

Під невизначеністю пропонується розуміти афективно-когнітивний стан людського досвіду, який характеризується кризою передбачуваності очікуваного майбутнього, прийняття рішень, ідентичності, свободи волі.

Важливим механізмом опанування ситуацій невизначеності є переживання. Переживання розглядається як особлива діяльність по перебудові психічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя. Ця діяльність актуалізується в критичних ситуаціях неможливості досягнення суб'єктом головних мотивів і планів його життя, руйнації ідеалів та цінностей, результатом такої діяльності є перетворення психічної реальності.

Робляться висновки про те, що життя людини в своїй екзистенційній основі наповнене невизначеністю, яка може бути позитивним фактором для виявлення людської свободи, креативності, життєвого інтересу та розвитку; екстремальні ситуації невизначеності негативно впливають на психологічне благополуччя особистості; переживання є тим основним психологічним механізмом, що дозволяє опанувати ситуацію невизначеності через трансформацію ціннісно-смислової сфери особистості, надання нових значень, зміну світогляду, реконструювання ідентичності людини; психологічна допомога особистості може полягати, зокрема, у супроводі процесу переживання гостро невизначених ситуацій.

Ключові слова: ситуації невизначеності, невизначеність, переживання, психологічний стан, психологічний добробут, смисл.

Papucha Mykola. The impact of experiencing uncertainty on an individual's psychological well-being

The article reveals the relevance of the problem of experiencing situations of uncertainty by Ukrainians in the conditions of a full-scale war. It is noted that the experience of living in acutely uncertain situations has a negative effect on the psychological state of the individual. Therefore, the purpose of the article is to analyze the impact of experiencing situations of uncertainty on the psychological well-being of an individual.

Situations of uncertainty are interpreted as situations that are not subject to ready-made schemes of interpretation, do not have the usual logic of explanation, and differ in the absence of known temporal, semantic, causal and other regularities. Undefined situations are characterized by novelty, contradiction, complexity, multiplicity of possibilities, choices and decisions, unpredictability, uncontrollability.

Uncertainty is proposed to mean the affective-cognitive state of human experience, which is characterized by a crisis of predictability of the expected future, decision-making, identity, and freedom of will.

An important mechanism for mastering situations of uncertainty is experiencing. Experiencing is considered as a special activity for the reconstruction of the mental world, aimed at establishing a meaningful correspondence between consciousness and being, the general goal of which is to increase the meaningfulness of life. This activity is actualized in critical situations of the impossibility of the subject achieving the main motives and plans of his life, the destruction of ideals and values, the result of such activity is the transformation of mental reality. Conclusions are made that human life in its existential basis is filled with uncertainty, which can be a positive factor for discovering human freedom, creativity, vital interest and development; extreme situations of uncertainty have a negative impact on the psychological well-being of the individual; experience is the main psychological mechanism that allows you to master the situation of uncertainty through the transformation of the value-meaning sphere of the individual, giving new meanings, changing the worldview, reconstructing the identity of a person; psychological assistance to an individual may consist, in particular, in accompanying the process of experiencing acutely uncertain situations.

Key words: situations of uncertainty, uncertainty, experiences, psychological state, psychological well-being, meaning.

Вступ. В зв'язку з подіями повномасштабної війни українці опинились в умовах гострої невизначеності. Адже вже третій рік люди живуть в умовах щоден-

ної загрози життю, обстрілів, бомбардувань, міграції, втрати житла, роботи та ін. Ті українці, які вимушено залишили свої домівки, стали внутрішньо переміщен-

ними особами чи біженцями, не мають уявлення про час можливого повернення додому; сім'ї, які були роз'єднані внаслідок залучення їх членів до лав ЗСУ, не можуть планувати спільного близького та віддаленого майбутнього у зв'язку з відсутністю термінів служби; діти, дружини, чоловіки можуть лише надіятись на швидке повернення їх рідних-військовослужбовців додому живими та здоровими; особливо невизначено стоїть питання повернення члена сім'ї, який став безвісти зниклим, потрапив у полон чи був примусово вивезений на територію країни-агресора. Усі ці та інші цього роду події важко і болісно переживаються, значно впливають на психологічний добробут людей. Ці ситуації підривають відчуття цілісності життя, його безпечності, розгортання в часовій перспективі, можливість планувати, ставити цілі, мріяти. Емоційним фоном переживання невизначеності стає пролонгований стрес, висока тривога, психологічна втома і виснаження, апатія та безпорадність. Тому важливим завданням психології є осмислення переживання ситуації невизначеності як внутрішньої активності по трансформації ціннісно-сислової сфери та всього внутрішнього світу особистості. Результати наукового усвідомлення можуть бути покладені в основу практичної психологічної допомоги громадянам у переживанні складних життєвих подій, підтриманню їх психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Метою статті є аналіз впливу переживання ситуацій невизначеності на психологічний добробут особистості.

Матеріали та метод. Відповідно до поставленої мети застосовано загальнонаукові методи теоретичного дослідження, зокрема такі, як аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових теорій і висновків емпіричних досліджень. Використано окремі положення феноменології, екзистенціалізму, логотерапії, гуманістичної психології про психіку, свідомість, досвід і переживання людини.

Результати. У сучасній психології ситуації невизначеності пропонується розуміти як ситуації, які не підлягають готовим схемам інтерпретації, не мають звичайної логіки пояснення, відрізняються відсутністю відомих часових, смислових, причинно-наслідкових та інших закономірностей.

До характеристик невизначених ситуацій відносять: новизну, суперечливість, складність; множинність можливостей, виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозу розвитку, невідомість ймовірності події, сприймається як відсутність причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість управляти розвитком подій, протистояти несподіванкам, передбачити їх.

Переважно у психологічних дослідженнях виявляються ті психологічні чинники, які допомагають проживати ситуації невизначеності. Серед таких психологічних чинників називають резилієнтність (О.А. Чиханцова [1]), копінг-механізми (О.Р. Ткачишина [2]), толерантність до невизначеності (І.В. Томаржев-

ська [3]) та ін. Однак, мало уваги приділяється власне переживанню таких ситуацій.

Взагалі невизначеність притаманна оточуючому нас світу, зазвичай, але не завжди, люди прагнуть до зниження невизначеності. Невизначеність розуміється як афективно-когнітивний стан людського досвіду, який характеризується кризою передбачуваності очікуваного майбутнього, прийняття рішень, ідентичності, свободи волі. Невизначеність вимагає інтенсивних зусиль, щоб відновити світогляд як упорядкований і передбачуваний. З одного боку, невизначеність є природним станом людського досвіду, з іншого боку, це винятковий стан розриву/поворотного моменту, породжений порушенням здорового глузду, звичок повсякденного життя та кризою смислових рамок світогляду [4].

Відомий вітчизняний психолог Ю.М. Швалб [5] зауважує, що коли життя людини стає визначеним, то це переживається теж дуже важко. Бо визначеність життя означає, що попереду нас нічого не чекає, життя втратило своє різноманіття. Наше життя завжди має у своїй власній структурі певні елементи невизначеності. Саме в невизначеності є наші очікування, сподівання, життєві проекти та цілі. Тому невизначеність не є власне негативним чинником. Невизначеність може ставати негативним чинником нашого життя, якщо вона набуває особливих рис. Невизначеність, вважає він, тісно пов'язана з досвідом, який дозволяє нам розпізнавати певні конструкти середовища, чи наші внутрішні, які роблять ситуацію для нас більш-менш зрозумілою, визначеною. Структура досвіду дає можливість розпізнати, де з'являються нові елементи невизначеності, а де ми добре орієнтуємось і є програми наших дій.

Український науковець І.В. Данилюк [5] зазначає, що людині в умовах невизначеності доводиться приймати деякі події без достатнього пояснення. Невизначеність поволі виснажує ресурс далекоглядності, підважує здатність ухвалювати рішення та опановувати власні почуття. Невизначеність, вважає психолог, це викличне явище, воно спонукає людину шукати інформацію, яка наповнить думки про майбутнє визначеністю, дозволить людині відчувати певність та відносну стабільність. Невизначеність може бути настільки нестерпною, що людина прагне отримати швидку відповідь за будь-яку ціну. Покладаючи надію на певний прогноз в умовах невизначеності, ми ризикуємо завдати власному «Я» болю, адже якщо прогноз не справдиться, то разом з цим помилковим прогнозом може зазнати руйнування наша надія.

Дж. Вазар [6] зауважує, що наша емоційна взаємодія з невизначеними подіями часто складається з суміші тривоги і надії, які перебувають у діалектичній єдності та протистоянні.

Ми вважаємо, що повної визначеності в житті людини немає ніколи, людське життя сповнене невизначеності. Мова йде в кількості: є невизначеність нормальна, така яка є завжди в житті людини, і є невизначеність екстремальна.

У ситуаціях екстремальної невизначеності люди відчувають небезпеку, тривогу, неспокій, нерозуміння,

руйнування їх усталеного світогляду, мають відчуття втрати контролю, розгубленість, знижується відчуття самоефективності та ін. Тому, здебільшого, вони намагаються опанувати ситуацію через пошук інформації, отримання додаткових знань, висунення передбачень, побудову припущень, надання значень, розробку планів та стратегій поведінки у всіх можливих ситуаціях, плетання надій. Тобто намагаються перетворити невизначеність у певну для себе визначеність.

В людини є сильна неусвідомлена потреба структурувати-упорядковувати власний внутрішній світ. Кризи, стреси, психотравми – це внутрішньо те, що не ввійшло в структуру – воно «чуже», воно лякає, і позбавитись цих речей можна шляхом «введення» їх у структуру внутрішнього світу, «охопивши» структурою, і це може зробити лише сама особистість. Основним таким механізмом структурування внутрішнього світу є переживання.

Одним із перших, хто надав переживанню функцію поняття і змістовне навантаження, був В. Дільтей. Аналізуючи переживання, він виділяє наступні його ознаки: переживання як таке існує лише в теперішньому, навіть якщо має пряме відношення до минулого; переживання – це якісне буття, реальність, що не може бути жорстко визначена; переживання обумовлює структурування життя людини і пов'язане з ним через цілепокладання; переживання – це єдність, окремі аспекти якої пов'язані загальним значенням або значимістю. Починаючи з Дільтея, особлива роль у переживанні відводиться процесу рефлексії, процесу вираження задля наповнення переживання реальним змістом і зверненню людини до значимого і цінного в її житті [7, с. 310].

Інтерпретуючи погляди Дільтея, М.Хайдеггер відмічав, що душевне життя завжди дане в своїй цілісності, самості. Існує певний функціональний зв'язок між самістю і зовнішнім світом, який складає особисту структуру свідомості і буття людини. Тут підкреслена рефлексивність переживання, його повернення до того, що цінне для особистості.

Переживання виступають як внутрішні сигнали, через які усвідомлюються особистісні смисли актуальних подій. В переживанні відображене середовище у його відношенні до особистості та особливості самої особистості.

Переживання є динамічним і змінюваним утворенням. Його змістовна змінюваність залежить від особливостей онтогенетичного розвитку людини і характеризується своєю внутрішньою напруженістю, пристрасним відношенням людини до світу. Робота переживання спрямована як на злиття людини зі світом, так і на їх розмежування: в обох випадках або формується між ними певний бар'єр, або ж він руйнується. Тому переживання відпочатково містить в собі межу між особистістю і світом. Переживання є цілісною величиною в структурі свідомості, що визначає поведінку людини, в цьому явищі особистість представлена в соціальній ситуації свого розвитку. Згідно з культурно-історичною теорією весь віковий розвиток можна розуміти як історію переживань особистості, що формується [7; 8].

Під переживанням також можна розуміти будь-яке емоційно забарвлене явище дійсності, яке безпосередньо представлене в свідомості суб'єкта і виступає для нього як подія його власного індивідуального життя.

Переживання в контексті внутрішнього життя особистості співвідноситься, зіставляється з подією в контексті історичного ряду подій, буття в його об'єктивному розумінні. Знання, в певному значенні, є похідними від переживання, міститься у зародку в кожному переживанні.

Переживання стають важливим психологічним змістом життя особистості (відсутність цього змісту призводить до знецінення життя особистості). Вже сам факт усвідомлення людиною своїх переживань змінює умови протікання душевної діяльності. А переживання життєвої ситуації є психологічним засобом оволодіння і регуляції власною психікою.

Категорія «переживання» є ключовою в гуманістичній теорії А. Маслоу [9], який виділяв певні суб'єктивні переживання, які він назвав вершинними. Гострі вершинні переживання являють собою будь-які значно посилені переживання, в яких присутня втрата або трансцендентність свого Я, наприклад, зосередженість на вирішенні будь-якої проблеми, сильна концентрація уваги, інтенсивні чуттєві переживання, насолода музикою чи іншими творами мистецтва.

К.-Г. Юнг [10] розглядає переживання як нередуковані феномени душевного життя, які мають самостійну цінність. Він вважав, що переживання являє собою нерозривну єдність почуття і розуміння. В. Франкл [11] прямо вказує на те, що найвищий смисл кожного даного моменту людського існування визначається інтенсивністю його переживань і не залежить від будь-якої дії.

Переживання є зосередженням психічної активності людини на відносно вузькому аспекті дійсності чи його максимальне (але лише в одному аспекті) розширення. Це веде до зміни значимості певних подій в контексті власного життя, зміни «горизонту свідомості». З точки зору рефлексивності переживання маніфестує людині про власне для неї і про те, що необхідно змінювати, трансформувати саму значимість, необхідно включати циклічну активність, яка має свій емоційний ритм і простір [7, с. 316].

Переживання – це процес змін і заміщення форми, структури чи гештальта ціннісно-смислових утворень, і також перетворень, в якому рефлексія виступає провідною складовою механізму переживань. В процесі переживання свідомість людини стає пристрасною, змінюється. І ця зміна необхідна людині для ієрархізації смислів і цінностей, вибудовування причинно-наслідкових зв'язків в ціннісно-смислових утвореннях. Це можливе по причині того, що переживання виступає системоутворюючим психологічним механізмом, який об'єднує в собі інші психічні процеси.

Загалом переживання прийнято розуміти як особливу діяльність, особливу роботу по перебудові психічного світу, спрямовану на встановлення смис-

лової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя. Ця діяльність актуалізується в критичних ситуаціях неможливості досягнення суб'єктом головних мотивів і планів його життя, руйнації ідеалів та цінностей, результатом такої діяльності є перетворення психічної реальності.

В психологічній літературі часто ставиться акцент на негативних екзистенційних переживаннях, які переважно є болісними. Але негативні переживання важливі для людини, як і позитивні, в них часто закладені точки зростання, вони можуть дати поштовх до пошуку нового погляду на життя.

Взагалі, існують особливі життєві ситуації, які ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання. Це критичні ситуації, що характеризуються неможливістю жити та реалізовувати внутрішні необхідності свого життя. Екзистенційний контекст ситуацій невизначеності споріднений з переживанням особистістю критичних ситуацій.

При цьому в ситуації неможливості перед людиною в тій чи іншій мірі постає «задача на смисл» як задача здобуття осмисленості, пошук джерел смислу, «розробки» цих джерел і т.п. – тобто, продукування смислу. Саме ця ідея виробництва смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу діяльність. Переживання є таким самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом, вирішує його реальні життєві проблеми.

Отже, чим буде сповнене переживання ситуації невизначеності – тривогою чи надією – значною мірою залежить від цього процесу осмислення.

Висновки. Таким чином, науковий аналіз проблеми впливу переживання ситуації невизначеності на стан психологічного добробуту особистості дозволяє зробити наступні висновки:

- життя людини в своїй екзистенційній основі наповнене невизначеністю, яка може бути позитивним фактором для виявлення людської свободи, креативності, життєвого інтересу та розвитку;

- екстремальні ситуації невизначеності негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, оскільки руйнують її світогляд, підривають відчуття безпеки, ускладнюють реалізацію потреби до життєвого проєктування та різко змінюють ідентичність людини;

- переживання є тим основним психологічним механізмом, що дозволяє опанувати ситуацію невизначеності через трансформацію ціннісно-смыслові сфери особистості, надання нових значень, зміну світогляду, реконструювання ідентичності людини;

- психологічна допомога у ситуаціях крайньої невизначеності може полягати у віднайденні людиною лише часткової визначеності різних аспектів свого життя, підвищенні її толерантності до невизначеності, супроводі процесу переживання, коли відбувається упорядкування психологічного світу людини, а турбуючі явища «вбудовуються» у внутрішній світ, набуваючи відповідних сенсів.

Література:

1. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т.34 (73) № 1. С. 35–40.
2. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т.33 (72) №2. С. 123–127.
3. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. 2018. №1. С. 64–69.
4. Picione R. De L., Lozzi U. Uncertainty as a constitutive condition of human experience: Paradoxes and complexity of sensemaking in the face of the crisis and uncertainty. URL: <https://www.sasjournal.org/index.php/home/article/view/21/11> (дата звернення: 10.10.2024)
5. XIII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні особливості переживання невизначеності». URL: https://drive.google.com/file/d/10uU91JQGdq62nux8VOkYCLaJJR-XENn/view?fbclid=IwY2xjawFwidpleHRuA2FibQIxMQABHa17UB81lqyHSCbPbc80u8T10CBCAH4Sip2y4cy4-Sj635jjMgu0aikvSQ_aem_3y-amLslSv-Mo-ogPuOuGaA (дата звернення: 10.10.2024)
6. Vazard J. Feeling the Unknown: Emotions of Uncertainty and Their Valence. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10670-022-00583-1> (дата звернення: 09.10.2024)
7. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин, 2011. 656 с.
8. Папуча М. В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин, 2019. 191 с.
9. Maslov A.H. Motivation and Personality. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Maslow-1954.pdf> (дата звернення: 09.10.2024)
10. Юнг К.-Г. Психологія несвідомого. К, 2022. 404 с.
11. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Х.: КСД, 2016. 160 с.
12. Папуча М.В. Проблема переживання в психології особистості. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.
13. Папуча М.В. До проблеми переживання і вираження в психології. *Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 4–19.
14. Папуча М.В., Кресан О.Д. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка, М.В.Папучі*. Київ-Ніжин, 2008. Вип. 6. С. 133–137.

References:

1. Chykhantsova O.A. (2023) Rozvytok rezylentnosti osobystosti v sytuatsiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol.34 (73). No.1. P. 35-40. [in Ukrainian].
2. Tkachyshyna O.R. (2022) Formuvannia konstruktyvnoi povedinky osobystosti v umovakh nevyznachenosti [Formation of constructive personality behavior in conditions of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol.33 (72). No.2. P. 123-127. [in Ukrainian].
3. Tomarzhevska I.V. (2018) Fenomen «tolerantnist do nevyznachenosti» i yoho psykholohichniy analiz [The phenomenon of «uncertainty tolerance» and its psychological analysis]. *Psykholohichniy zhurnal*. No.1. P. 64-69. [in Ukrainian].
4. Picione R. De L., Lozzi U. Uncertainty as a constitutive condition of human experience: Paradoxes and complexity of sensemaking in the face of the crisis and uncertainty. URL: <https://www.sasjournal.org/index.php/home/article/view/21/11> (accessed: 10.10.2024)
5. XIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia nevyznachenosti» [XIII International scientific and practical conference «Psychological features of experiencing uncertainty»]. URL: https://drive.google.com/file/d/10uU91JQGdqd62nux8VokYCLaJJR-XENn/view?fbclid=IwY2xjawFwidpleHRuA2FlbQIx-MQABHa17UB81lqyHSCbPBc80u8T10CBCAH4Sip2y4cy4-Sj635jjMgu0aikvSQ_aem_3y-amLslSvMo-ogPuOuGaA (accessed: 10.10.2024)
6. Vazard J. Feeling the Unknown: Emotions of Uncertainty and Their Valence. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10670-022-00583-1> (accessed: 09.10.2024)
7. Papucha M.V. (2011) Vnutrishnii svit liudyny ta yoho stanovlennia: naukova monohrafiia [The inner world of a person and its formation: a scientific monograph]. Nizhyn. 656 p. [in Ukrainian].
8. Papucha M. V. (2019) Problemy psykholohii perezhyvannia: monohrafiia [Problems of the psychology of experience: a monograph]. Nizhyn. 191 p. [in Ukrainian].
9. Maslov A.H. Motivation and Personality. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Maslow-1954.pdf> (accessed: 09.10.2024)
10. Yunh K.-H. (2022) Psykholohiia nesvidomoho [Psychology of the unconscious]. K. 404 p. [in Ukrainian].
11. Frankl V. (2016) Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori [Man in search of true meaning. A psychologist in a concentration camp]. Kh.: KSD. 160 p. [in Ukrainian].
12. Papucha M.V. (2021) Problema perezhyvannia v psykholohii osobystosti [The problem of experience in personality psychology]. *Psykholohichni problemy osobystosti na suchasnomu etapi rozvytku suspilstva. Zbirnyk materialiv KhI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (7-8 kvitnia 2021 r., m. Nizhyn)* (eds. M.V. Papucha). Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. 258 p. [in Ukrainian].
13. Papucha M.V. (2020) Do problemy perezhyvannia i vyrazhennia v psykholohii [To the problem of experience and expression in psychology]. *Psykholohiia perezhyvannia podii: zbirnyk naukovykh prats / za red. M. V. Papuchi*. Nizhyn: NDU im. M. Hoholia. P. 4-19. [in Ukrainian].
14. Papucha M.V., Kresan O.D. (2008) Problema perezhyvannia vrazhen pro zhyttievi podii v studentskomu vitsi [The problem of experiencing impressions about life events in student age]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia* (eds. Maksymenko S.D., Papucha M.V.). Kyiv-Nizhyn. Vol.6. P. 133-137. [in Ukrainian].

АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Петринич Олена Григорівна,
старша викладачка кафедри психології та соціально-гуманітарних наук
Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
ORCID ID: 0000-0002-6426-5548

Компанович Маріанна Станіславівна,
кандидат психологічних наук,
завідувачка кафедри психології та соціально-гуманітарних наук
Львівського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
ORCID ID: 0000-0002-7670-1714

Стаття присвячена актуальним питанням адаптації дошкільників до сучасних реалій спричинених війною та наслідків до яких вона призвела. Проаналізовано сутність поняття соціально-психологічної адаптації, її особливостей у особистості дитини дошкільного віку. Проаналізовано феномен адаптації, його типи, види та суттєві ознаки та особливості. Наголошено на розумінні явища адаптації як процесу та результату.

Розглянуто адаптацію дошкільників як перший рівень соціалізації, що полягає у засвоєнні та відтворенні соціального досвіду суспільства, набутті якостей необхідних для подальшого досвіду життєдіяльності в соціальних групах. Проаналізовано показники та прояви адаптованості дошкільників. Описано чотири критерії адаптованості, а саме фізіологічний, когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий та їх характерні позитивні та негативні аспекти. Описано та проаналізовано рівні адаптованості дітей до умов закладу дошкільної освіти, тривалість перебігу, якісні та кількісні зміни в ході цього. На основі цього охарактеризовано індивідуальність перебігу процесу адаптації за фазами та етапами.

Теперішні умови, в яких перебуває країна однозначно негативно відображаються на процесі соціально-психологічної адаптації дитини, заважаючи їй повноцінній соціалізації. Під час повітряних тривог, перебуваючи в укриттях, які зазвичай не розраховані на таку кількість дітей, вони є мало активні, не мають можливості порухатись, відчують самотність, тривогу, страх, стрес. Невизначеність часу перебування в укритті виснажує дітей, не дає можливості відчувати стабільність та комфорт. Сигнал звуку повітряної тривоги може пролуhati у будь-який момент. Він завжди буде неочікуваним і в короткі обмежені терміни діти мають слухати команду вихователя як їм діяти. Вони мають швидко перервати свою діяльність, якою були зайняті, або сон, брати свої речі (пиття, перекус, можливо іграшки) і організовано перейти в укриття. В таких умовах ситуація соціально-психологічної адаптації загострюється і у дитини погіршуються навички самостійності, поведінки та спілкування, з'являються прояви неконтрольованої агресії.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, пристосування, рівні адаптації, адаптованість, критерії адаптованості, дошкільний вік.

Petrynych Olena, Marianna Kompanovych. Aspects of social-psychological adaptation of preschool children to modern realities

The article is dedicated to the pressing issues of preschoolers' adaptation to modern realities caused by war and its consequences. It analyzes the essence of the concept of social-psychological adaptation and its characteristics in the personality of preschool children. The phenomenon of adaptation is examined, along with its types, forms, and significant features. Emphasis is placed on understanding the phenomenon of adaptation as both a process and a result.

Preschoolers' adaptation is viewed as the first level of socialization, involving the assimilation and reproduction of the social experience of society and the acquisition of qualities necessary for further life experiences in social groups. Indicators and manifestations of preschoolers' adaptability are analyzed. Four criteria of adaptability are described: physiological, cognitive, emotional-valuable, and behavioral, along with their characteristic positive and negative aspects. The levels of children's adaptation to the conditions of preschool educational institutions, the duration of the process, and qualitative and quantitative changes occurring during this time are outlined. Based on this, the individuality of the adaptation process is characterized by phases and stages.

The current conditions in which the country finds itself undoubtedly negatively impact the process of children's social-psychological adaptation, hindering their full socialization. During air raid alerts, when children are in shelters that are usually not designed to accommodate such a large number of kids, they are less active, unable to move freely, and experience stiffness, anxiety, fear, and stress. The uncertainty of the duration of time spent in shelters exhausts children and prevents them from feeling stability and comfort. The sound of an air raid siren can occur at any moment, always unexpectedly, and within a short time frame, children must listen to the caregiver's instructions on how to act. They need to quickly interrupt their activities or sleep, grab their belongings (drinks, snacks, possibly toys), and move to the shelter in an organized manner. In such conditions, the situation regarding social-psychological adaptation becomes aggravated, leading to a decline in children's independence, behavior, and communication skills, with manifestations of uncontrolled aggression emerging.

Key words: adaptation, social-psychological adaptation, adjustment, levels of adaptation, adaptability, criteria of adaptability, preschool age.

Вступ. Головним складовим компонентом дошкільної освіти, який відображає суть діяльності дошкільного закладу є надання досвіду соціалізації. Оскільки дошкільне виховання є першим досвідом соціалізації, то воно має бути сконцентроване на забезпеченні самостійності, фізичної, психологічної та соціальної компетентності дитини, розвинути позитивне ставлення до світу.

Поняття адаптація в сучасному світі дуже широко використовується – в природничій, суспільній, соціальній, психологічній, медичній та технічній сферах. В цьому і полягає складність визначення універсального поняття адаптації, оскільки в процесі розмежування та розгляду аспектів даного феномену адаптації, яке би відображало всю багатогранність та різноманіття його проявів та форм.

У рамках дослідження таких наук як соціології та психології адаптацію розглядають як процес, так і результат встановлення взаємовідносин між особистістю людини та її соціальним середовищем.

Отже, процес та результат соціально-психологічної адаптації дошкільників завжди був непростий. Тепер, у складний період, у час війни, який проживає наша країна процес адаптації проходить ще більш ускладнено як для дітей, так і для їх батьків та вихователів.

На жаль, повномасштабне вторгнення стало особливо гострою проблемою для всього дорослого населення та дітей України. Усвідомлення постійної загрози, зростання на фоні цього переживання тривоги та страху негативно відображається на індивідуальних можливостях психіки до соціально-психологічної адаптації. В результаті можна припустити про появу тенденції до збільшення проявів та станів порушеної адаптації. Наслідком таких тенденцій є шкода для особистого індивідуального та суспільного здоров'я.

Матеріали та методи. В даній статті використано загально-наукові методи дослідження. Метою є науково-теоретичне дослідження сучасних психологічних джерел через аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію досліджуваного феномену, виокремлення і розкриття його основних аспектів та специфіки перебігу в даних умовах для нашої країни. Питання адаптації висвітлені у роботах Г. А. Балла, І. С. Булаха, О. А. Донченко, Т. В. Землякова, В. Слюсаренко, А. П. Фурмана тощо. Питаннями соціально-психологічної адаптації дошкільників займалися Н. М. Захарова, О. М. Івахова, А. Кравець, О. В. Сахно, Т. Л. Гурковська, І. А. Терещенко, Т. Є. Федорченко, Х. А. Ясінська.

Результати. Термін адаптація вперше було вжито німецьким фізіологом Аубертом у XVIII ст. для пояснення властивостей відчуттів [7]. З'явившись в фізіології, біології це тремін став одним із актуальних в інших галузях медицини, соціології, педагогіки, психології тощо.

Одним із початківців дослідження розуміння адаптації був К. Бернар та його послідовник У. Кеннон, що розуміли її як сталість внутрішнього середовища, тобто жива система набуває рівноваги на вплив середовища через адаптацію до нього [5].

У психоаналітичному напрямку адаптацію розуміли як відсутність тривоги, в гуманістичному напрямку як рівень оптимальної взаємодії людини та середовища, у поведінковому напрямку із позитивним стимулом на реакцію, у когнітивному напрямку із відсутністю відчуття дискомфорту. Вітчизняні психологи розуміли адаптацію як процес, що пов'язаний із спілкуванням та діяльністю, творчою взаємодією та є показником психічного здоров'я [7].

Кожна дитина без виключення має пройти соціальний розвиток, який виглядає як перетворення біологічного індивіда на соціального і пройти процес становлення як особистість через залучення у відповідний для неї вид діяльності [3].

Соціально-психологічну адаптацію розглядають не лише як сприятливе пристосування до певного соціального середовища, а й здатність особистості в ньому функціонувати, розвиватись в психологічному, особистісному та соціальному аспектах. Адже у порівнянні із фізіологічною адаптацією, що відбувається автоматично, саме соціально-психологічна зосереджується не лише на пасивному пристосуванні, а на активності особистості в цьому процесі. Не лише соціальне середовище впливає на людину, а й вона також здатна змінювати соціальну ситуацію. Таким чином адаптуватись доводиться не лише дитині до групи, до режиму, нових дітей, але і вихователям та решті персоналу закладу дошкільної освіти також потрібно адаптуватись до нових дітей в групі [2].

Переважна більшість досліджень акцентують увагу на тому, що особливо перший досвід соціально-психологічної адаптації є базовим компонентом ставлення людини до оточуючого світу. Основна задача першого позитивного досвіду в оволодінні відносно стабільними уявленнями про умови та обставини життя стосовно необхідних знань та вмінь їх застосувати у мінливих умовах соціального середовища. Тобто досвід адаптації до садочку має слугувати способом інтеріоризації різних засобів поведінки, діяльності щоб вирішувати актуальні життєві виклики, які постають час від часу [3].

Соціальну адаптацію розглядають більше під призвою пристосування до вимог і потреб суспільства враховуючи мотиви, потреби, бажання та інтереси онтогенетичного та соціогенетичного освоєння світу. Психологічну адаптацію розглядають як синтез взаємодії особистості та суспільних обставин, що пов'язана з появою новизни на усунення недостатньої орієнтованості людини. Таким чином адаптація спрямована на встановлення оптимальної рівноваги між особистістю та середовищем для реалізації нею значимих цілей та здійснення притаманної діяльності у відповідності до вікової категорії.

А. Фурман вивчаючи феномен адаптації, вважаючи її завжди пов'язаною свідомою конкретною метою для досягнення якої людина спрямовує свої зусилля, зміг виокремити такі узагальнення щодо нього [9]:

- адаптація виступає паралельно у ролі процесу та результату пристосування людини змін середовища шляхом інтеріоризації соціального досвіду;

- адаптація є компонентом дієвого відношення людини до світу з метою опанування нею стабільності в нових умовах та обставинах, які вона потрапляє;

- адаптація є частиною осмислення та вирішення схожих, типових завдань, щоб поведінка відповідала соціально прийнятним до ситуації стандартам.

Адаптованість згідно А. В. Фурмана може бути чотирьох рівнів: дуже висока, висока, середня та низька. Згідно його розуміння адаптованість – це інтегральний показник внутрішнього світу, що відображає відповідність між цілями та результатами окремої особистості із цілями та результатами оточення та відображається у формі прийняття позитивної оцінки та самооцінки і слугує важливим показником психічного здоров'я.

Прийнято розрізняти три типи соціально-психологічної адаптації на основі характеру взаємодії людини на три групи. Нормальний тип адаптації призводить до стабільної взаємодії з групою, опанування проблемних ситуацій, способами поведінки, прийняття норм, цінностей, правил. Девіантний тип адаптації проявляється в пристосуванні особою до групи та задоволення нею своїх потреб, але очікування групи від неї не відповідають стандартам. Патологічний тип адаптації здійснюється повністю або частково шляхом патологічних механізмів і можуть спричинювати механізми самозахисту у інших членів групи.

Також адаптацію класифікують на зовнішню, (відбуваються зовнішні зміни дій, поведінки у процесі приєднання до групи) внутрішню (формування внутрішніх якостей особистості) та реадaptaцію (прийняття цінностей, норм групи, які суттєво відмінні від тих, які властиві особистості).

О. С. Нуреева та З. І. Шейнфельд [8] наголошують, що саме в дошкільному віці при соціально-психологічній адаптації важливим компонентом є фізіологічна. Адаптація до умов дошкільного закладу включає активізацію та прояв індивідуально психофізіологічних та особистісних особливостей дитини. На адаптацію дошкільника потрібно давати багато часу і проявляти терпіння. Оскільки дитина молодшого дошкільного віку прив'язана до дорослих, вони є прикладами для наслідування, партнерами в грі, тим, хто задовольняє всі їх потреби, то спілкування з однолітками цього не компенсує. Окрім того, брак досвіду спілкування з однолітками також може ускладнити проходження адаптації.

Тривалість адаптації також залежить від віку О. С. Нуреева [8]:

1,5 – 2,5 роки – 7-10 днів,

2,5 – 3 роки – 2-3 тижні,

4 – 5 роки – 1 місяць.

Проходження соціально-психологічної адаптації завжди проходить індивідуально в залежності від віку, типу нервової системи, здоров'я дитини, стилю виховання в сім'ї, рівня її контактності, активності, ігрових навичок, прив'язаності до матері тощо. На основі цього переліку виділяють групи дітей за проходженням адаптації.

Перша група – швидка адаптація, без проблем та труднощів. Такі діти комунікабельні, самостійні, доброзичливі, активні в ігровій діяльності.

Друга група – адаптація проходить середньо. В таких дітей менш проявляється самостійність, ініціативність. Вони очікують дій дорослих, хоча їм бракує до них довіри, можуть капризувати та вередувати. Навички гри та спілкування на середньому рівні.

Третя група – важке проходження адаптації. Дітям невласлива самостійність, нестабільний режим дня та сну, несформовані навички гри. Вони відчують недовіру до дорослих.

Окрім врахування тривалості перебігу адаптації, індивідуальність цього процесу визначає фази та етапи.

1. «Шторм» – це бурхлива реакція із проявами значного напруження організму дошкільника. Відбувається збільшення проявів тривожності, збудливості, агресивності. Окрім того, адаптація негативно відображається на сні, апетиті, настрої дитини. Тривалість цієї фази індивідуальна від 2-3 днів до 1-2 місяців.

2. «Шторм вщухає» – фаза нестабільного пристосування. Організм дошкільника формує власні оптимальні для нього реакції та способи дій. Дитина робить спроби долучатись до групової активності, проявляє інтерес, стає більш врівноваженою. Тривалість цієї фази від 1 тижня до 3 місяців.

3. «Штиль» – фаза стабільного пристосування. Дитячий організм підібрав найбільш для нього підходящі способи реагування на нові умови, оточення, розклад, колектив. Знижується кількість захворювань, апетит та сон в нормуються, настрої стабілізуються. Тривалість фази від 2-3 тижнів до півроку.

В. М. Корх досліджуючи адаптацію дошкільників розглядає чотири показники рівнів адаптованості, які можуть мати як позитивні, так і негативні аспекти прояву: фізіологічний, когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий [6].

Проявами адаптованості дошкільників до закладу за фізіологічним показником стосуються наявності та тривалості захворювань, стан апетиту та активності, засинання та тривалості денного відпочинку. Когнітивний критерій проявляється у поведінці дитини під час заняття, спілкування у вигляді певного рівня активності, залученості дитини в процес, прояву інтересу та ініціативи чи пасивності. Емоційно-ціннісний критерій адаптації визначається за тим як поводить дитина себе з батьками, коли вони її залишили з вихователями, її емоційний стан та мотивація перебування у садочку. Поведінковий критерій адаптації проявляється в рівні активності дитини в процесі гри та навчання.

У час війни довелося і дорослим (вихователям а батькам) і самими дітям стикнутись із загрозою повітряної тривоги незважаючи на час (прийом їжі чи сон) і місце (прогулянка на вулиці, перебування і групі) коли вона виникає і перебування спочатку в коридорі закладу, а потім лише в укритті є непростими викликами як для дітей, так і для батьків та вихователів. Тривале перебування, інколи до декількох годин в небезпеці, розуміння загрози, дитина відчуває дію тривоги, стресу, страху.

Діти в умовах перебування в укритті є незайнятими, переважно скутими у рухах, іграх. Вони сидять майже нерухомо в очікуванні, коли все завершиться і вони знову повернуться до звичних умов.

Діти дошкільники можуть втрачати в навичках самостійності, що проявлятиметься в відмові самостійно їсти, вдягатись, мити руки, відвідувати туалет, плутати послідовність вдягання, бруднити одяг тощо. Негативні прояви в проходженні соціально-психологічної адаптації на фоні сучасних подій проявляються в поведінці як небажання йти, спізнєння, маніпулює любов'ю батьків та подарунками за відвідування садочка, не спить, гризе нігті, плаче та кидає речі. У спілкуванні це може проявлятися як відсутність друзів, замкненість, або даруванні іграшок всім, сором'язливість, не бажання ділитись тощо. На фоні цього може зрости агресія, тобто дитина

б'є дорослого, дає відсіч всім без розбору, проявляє аутоагресію [1].

Висновки. Отже, адаптація комплексне явище, завдання якого полягають у засвоєнні принципів, правил оточуючого середовища шляхом інтеріоризації досвіду через спілкування та гру у дітей. Виокремлюють типи та рівні адаптації. Про адаптацію дошкільників можна судити згідно проявам, що спостерігаються за чотирьома критеріями (фізіологічному, когнітивному, емоційно-ціннісному та поведінковому). Мета адаптації полягає в досягненні рівноваги між особистістю та соціумом через пристосування до нього та його до себе.

Перспективним баченням подальшого розгляду питання адаптації дошкільників до умов дошкільного навчального закладу є проведення експериментального дослідження особливостей проходження цього процесу.

Література:

1. Дитячий садок. Що робити, якщо ...? Ситуації, які можуть трапитись з дитиною у садку / Т. Є. Главацька. 2-е видання. Харків: вид. група «Основа», 2023. 80 с.
2. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору: монографія. Донецьк: вид-во «Ноулідж» (донецьке відділення), 2010. 218 с.
3. Івахова О. М. Адаптація першокласників до навчання в школі. Методичний посібник. с. Петрашівка, 2016. 98 с.
4. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
5. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 256 с.
6. Корх В. М., Кравець А. І. Експериментальне дослідження адаптації дітей молодшого дошкільного віку до умов ЗДО засобом ігрової діяльності. *Молодий вчений*. 2023 № 11. С. 69–75.
7. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. №4. С. 16–40.
8. Таємниці адаптації. Психологічні особливості дітей дошкільного віку. Третій рік життя / авт.-уклад. О. С. Нурсєєва, З. І. Шейнфельд. Х.: Вид. група «Основа»: «Триада +», 2008. 160 с.
9. Фурман А. В. Методика визначення особистісної адаптованості вчителів і учнів. *Освіта і управління*. Т2. К. 1998. С. 105–125.

References:

1. Hlavatska, T. Ye. (2023). *Dytiachyi sadok. Shcho robyty, yakshcho ...? Sytuatsii, yaki mozhut trapytys z dytynoiu u sadku* 2-e vydannia. [Kindergarten. What to do if ...? Situations that can happen with a child in kindergarten] Kharkiv: vyd. hrupa "Osnova". 80 p. [in Ukrainian].
2. Zakharova, N. (2010). *Adaptatsiia ditei doshkilnoho viku do suchasnoho sotsialnoho prostoru: monohrafiia* [Adaptation of preschool children to the modern social space: monograph]. Donetsk: vyd-vo Noulidzh (donetske viddilennia). 218 p. [in Ukrainian].
3. Ivakhova, O. M. (2016). *Adaptatsiia pershoklasnykiv do navchannia v shkoli* [Adaptation of first graders to study at school. Methodical manual]. Metodychnyi posibnyk. s. Petrashivka. 98 p. [in Ukrainian].
4. Kambur, A. V. (2012). *Sotsialna adaptatsiia osobystosti* [Social adaptation of personality]. Chernivtsi: "Zoloti lytavry". 252 p. [in Ukrainian].
5. Kokun, O. M. (2004). *Optymizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhoфизиологичныи аспект zabezpechennia diialnosti: Monohrafiia* [Optimizing a person's adaptive capabilities: the psychophysiological aspect of ensuring activity: Monograph]. Kyiv.: Milenium. 256 p. [in Ukrainian].
6. Korkh, V. M., Kravets A. I. (2023) *Eksperymentalne doslidzhennia adaptatsii ditei molodshoho doshkilnoho viku do umov ZDO zasobom ihrovoi diialnosti*. [An experimental study of the adaptation of children of younger preschool age to the conditions of special education by means of game activity]. *Molodyi vchenyi*. [A young scientist], no. 11, pp. 69-75. [in Ukrainian].
7. Revasevych, I. (2001) *Psykhologichni kontseptsii adaptatsii osobystosti u systemnomu teoretychnomu obgruntuvanni*. [Psychological concepts of personality adaptation in a systematic theoretical justification]. *Psykhologhiia i suspilstvo*. [Psychology and society], no. 4, pp. 16-40. [in Ukrainian].
8. Nurieieva, O. S., Sheinfeld Z. I. (2008). *Taiemnyi adaptatsii. Psykhologichni osoblyvosti ditei doshkilnoho viku. Tretii rik zhyttia*. [Secrets of adaptation. Psychological features of preschool children. Third year of life] Kharkiv.: Vyd. hrupa "Osnova": "Triada +". 160 p. [in Ukrainian].
9. Furman, A. V. (1998) *Metodyka vyznachennia osobystisnoi adaptovanosti vchyteliv i uchniv*. [Methods of determining the personal adaptability of teachers and students] *Osvita i upravlinnia* [Education and management], Tom 2. Kyiv. pp.105-125. [in Ukrainian].

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Подкоритова Лариса Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-2242-2576
Scopus author ID: 58179589400

Рабійчук Сергій Олександрович,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0003-3948-0083
Scopus author ID: 59160730000

У процесі взаємодії із молоддю з особливими потребами було висунуто гіпотезу про те, що емоційні стани цієї групи населення потребують психологічної корекції. З метою здійснення відповідної якісної роботи була проведена психологічна діагностика за: 1) опитувальником Спілберга-Ханіна – для оцінки ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних; 2) особистісним опитувальником Айзенка – для визначення рівня нейротизму; 3) методикою діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН). Отримані результати підтвердили нашу гіпотезу, що досліджені молоді люди з особливими потребами є досить тривожні, невротичні, мають тенденцію до пониженого настрою, активності і самопочуття. Відповідно, була розроблена та апробована програма психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами. Провідним методом у ній постала арттерапія, як один з найбільш ефективних у роботі з людьми з особливими потребами. Повторна діагностика дослідженої вибірки молодих людей з особливими потребами після їхнього залучення до психологічної корекції і перевірка отриманих показників за допомогою математико-статистичних методів (G-критерій знаків і парний критерій Т-Вілкоксона) засвідчила позитивну динаміку емоційних станів досліджених.

У статті подано порівняльні результати емпіричного дослідження емоційних станів молоді з особливими потребами та короткий опис (анотація) апробованої програми психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами. Провідний метод роботи – арттерапія та її види (образотворча терапія, фототерапія, бібліотерапія, кінотерапія, музикотерапія, робота з піском, глиною тощо). Загальна кількість занять – 13 періодичністю 1 раз на тиждень. Форма психологічної корекції – групова. Програма може бути корисною для психологів, педагогів і соціальних працівників, які працюють із молоддю з особливими потребами.

Ключові слова: емоційні стани, молодь з особливими потребами, психологічна корекція, арттерапія.

Podkorytova Larysa, Rabiichuk Serhii. Features of psychological correction of the emotional states of youth with special needs

In the process of interaction with young people with special needs, we formed a hypothesis that the emotional states of this group need psychological correction. In order to carry out appropriate qualitative work, psychological diagnosis was carried out according to: 1) the Spielberg-Hanin questionnaire – to determine the situational and personal anxiety of the subjects; 2) Eysenck's personality questionnaire – to determine the level of neuroticism; 3) the diagnostic method of operative assessment of well-being, activity and mood. The obtained results confirmed our hypothesis that the investigated young people with special needs are rather anxious, neurotic, have a tendency to low mood, activity and well-being. Accordingly, a program of psychological correction of emotional states of youth with special needs was developed and tested. Art therapy became the leading method in it, as one of the most effective in working with people with special needs. Re-diagnosis of the sample of young people with special needs after their involvement in psychological correction and verification of the obtained indicators with the help of mathematical methods (G-criterion of signs and paired T-Wilcoxon test) confirmed the positive dynamics of the emotional states of the subjects.

The article presents the comparative results of the empirical study of the emotional states of youth with special needs and a brief description (abstract) of the approved program of psychological correction of the emotional states of youth with special needs. The leading method of work is art therapy and its types (painting, photo therapy, bibliotherapy, film therapy, music therapy, work with sand, clay, etc.). The total number of trainings is 15, a frequency – 1 time per week. We used the group form of psychological correction. The program could be useful for psychologists, teachers and social workers who work with young people with special needs.

Key words: emotional states, youth with special needs, psychological correction, art therapy.

Вступ. Молодь з особливими потребами, як правило, має постійну соціальну дезадаптацію, що обмежує її соціалізацію. Відповідно, молоді люди мають тенденцію до переживання негативних психічних станів (три-

вога, фрустрація, агресія тощо) [5; 6]. Для того, щоб допомогти молоді у роботі з цими станами і навчити із ними справлятися доцільно використовувати спеціальні психокорекційні методи. Серед них одним з найбільш

ефективних для роботи з людьми, які мають особливі потреби, є арттерапія [1; 3; 5; 6], що зокрема зумовлено такими її особливостями: *невербальний характер* (дає можливість здійснювати психологічну корекцію без слів); *творчий прояв і вільна уява* (що активізує глибинні сили людини, веде до зцілення, сприяє кращому саморозумінню тощо); *спрямованість на емоції* (це один з найкращих способів відреагування негативних емоцій і водночас потужне джерело позитивних); *ресурсність* [1, с. 38-40].

При тому, що є значна кількість досліджень, присвячених роботі з людьми з особливими потребами взагалі і з використанням арттерапії зокрема (О. Гаяш, А. Обухівська, Л. Склярова, В. Супрун, Н. Рачова, А. Ревть, Л. Сердюк та ін.) менша увага приділена роботі з емоційними станами молоді з особливими потребами. При цьому спостерігається така суперечність: наявність значної кількості відповідних практичних методик по роботі з емоційними станами, зокрема у молоді з особливими потребами, і менша кількість відповідних теоретико-методичних узагальнень. Ця суперечність обумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Матеріали та методи. Для визначення особливостей психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами було проведено дослідження, у якому було використано методи:

а) *теоретичні*: аналіз, систематизація, узагальнення відомостей з наукових і методичних джерел – для розробки програми і рекомендацій з психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами ;

б) *емпіричні*: опитувальник Спілберга-Ханіна для оцінки ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних [4, с. 204-207]; особистісний опитувальник Айзенка для визначення рівня нейротизму [4, с. 72-74]; методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН) [4, с. 200-203] – для дослідження емоційних станів молоді з особливими потребами (до і після апробації програми психологічної корекції);

в) *статистичні*: G-критерій знаків; парний критерій Т-Вілкоксона – для перевірки результатів тестового дослідження після апробації програми.

База дослідження – Хмельницьке обласне товариство Всеукраїнської організації інвалідів «Союз організацій інвалідів України», група молодих людей з особливими потребами (експериментальна група – 12 осіб, віком 18-25 років, 10 хлопців та 2 дівчини з вадами опорно-рухового апарату).

До проведення емпіричного дослідження були залучені: психолог, соціальний працівник, педагоги, педагоги-організатори, батьки молоді з особливими потребами, здобувачі вищої освіти та обслуговуючий персонал.

На підставі констатувального дослідження було розроблено та апробовано програму психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами, де провідним методом виступила арттерапія. Після впровадження програми була зроблена повторна діагностика та перевірка результатів за допомогою вищезазначених методів математичної статистики.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження емоційних станів молоді з особливими потребами та загальний опис програми психологічної корекції цих станів.

Результати. Дослідження *ситуативної та особистісної тривожності молоді з особливими потребами* проводилося за опитувальником Спілберга-Ханіна, який дозволяє зробити суб'єктивну оцінку стану ситуативної та особистісної тривожності [4, с. 204-205].

Респонденти мали прочитати кожне з наведених тверджень і закреслити відповідну цифру праворуч залежно від того, як себе почувають в даний момент. Відповідати потрібно було не замислюючись. Як правило перша відповідь, є найбільш правильною та адекватною внутрішньому стану особистості. Обробка здійснювалась згідно ключа.

Підраховувалась загальна кількість балів за кожною шкалою ситуативної та особистісної тривожності, показники порівнювались з нормативними. Порівняння результатів до і після апробації програми психологічної корекції в експериментальній групі, свідчать про позитивну динаміку (табл. 1).

Як видно з таблиці 1, до апробації програми психологічної корекції 25 % дослідженої молоді з особливими потребами мала низький рівень *ситуативної тривожності*, 50 % – середній і 25 % – високий. Результати після апробації показали зміни: 34 % досліджених мали низький рівень ситуативної тривожності, 58 % – середній і 8 % високий.

Результати діагностики *особистісної тривожності* до і після апробації свідчать про те, що 8 % молоді з особливими потребами з числа опитаних мали низький рівень особистісної тривожності, 67 % – середній і 25 % – високий. У цілому за вибіркою рівень особистісної тривожності досліджених змін не зазнав – відбулися зміни лише окремих індивідуальних показників.

Перевірка вище описаних результатів за парним критерієм Т-Вілкоксона. За таблицею критичних значень для кількості респондентів $n=12$ знаходимо, що на рівні значимості в 5 % сума рангів нетипових зрушень не повинна перевищувати $T_{кр.} = 17$ для $p \leq 0,05$, а для 1% $T_{кр.} = 9$ для $p \leq 0,01$. Таким чином, результати дослідження не випадкові, а достовірні на рівні 1 %, оскільки $Temp = 0 \leq 9$. Валідність результатів емпіричного дослідження підтверджена.

За опитувальником Айзенка було проаналізовано рівень нейротизму молоді з особливими потребами. Нейротизм характеризує емоційну стійкість або не стійкість особистості. Виражається у високій знервованості, нестійкості, поганій адаптації, змінам настрою, депресіях тощо [4, с. 72-75].

Респондентам пропонувалися запитання, на які вони мали відповісти «так» або «ні». Зіставлення результатів до і після апробації в експериментальній групі, свідчать про стійку позитивну динаміку (табл. 2).

Як видно з таблиці 2, результати діагностики нейротизму до і після апробації 8 % дослідженої молоді з особливими потребами показали низький рівень нейротизму, 67 % – середній і 25 % – високий. У загальному

Таблиця 1

Результати динаміки ситуативної та особистісної тривожності молоді з особливими потребами до і після апробації програми психологічної корекції, у %

Визначення рівня тривожності	Ситуативна тривожність, у%		Особистісна тривожність, у%	
	До апробації	Після апробації	До апробації	Після апробації
Низький до 30 балів	25	34	8	8
Середній від 31 до 45 балів	50	58	67	67
Високий, 46 балів і більше	25	8	25	25

Таблиця 2

Результати динаміки нейротизму молоді з особливими потребами, у %

Визначення рівня нейротизму	Нейротизм, у%	
	До апробації	Після апробації
Низький, 7 балів та нижче	8	8
Середній, від 9 до 13 балів	67	67
Високий, 14-18 балів	25	25
Дуже високий рівень, 19 балів і вище	-	-

значенні нейротизм молоді з особливими потребами змін не зазнав, але були зміни індивідуальних показників окремих досліджених.

Перевірка достовірності результатів за опитувальником Айзенка за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків. Результати показують, що в експериментальній групі мають місце зрушення. Кількість від'ємних зрушень складає – 20, позитивних – 0, а нульових – 1. Тож всі від'ємні зрушення є типовими. Знаходимо по статистичній таблиці для типових зрушень $n = 20$ відповідне значення G кр, які для рівня значимості 0,05 дорівнюють 5, а для рівня значимості 0,01 дорівнюють 4. Приймаємо, що $G_{\text{емп.}} = 0 \leq G_{\text{кр.}}$ (див. табл. 3). Таким чином, достовірність результатів цього дослідження підтверджено.

Таким чином, від'ємні зрушення, які виникли під час діагностики нейротизму у молоді з особливими потребами, є достовірними.

Проведення методики діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності й настрою (САН), яка ґрунтується на попередній діагностиці основних компонентів психічних станів. Вважається, що психічні стани особистості можна всебічно охарактеризувати за допомогою трьох категорій ознак: само-

почуття, активність і настрої, а також інтегральної оцінки суб'єктивного стану. Кожна окрема категорія представлена 10-ма полярними ознаками, ступінь їхньої вираженості визначається за 7-ми бальною шкалою. Діагностика базується на абсолютних оцінках ознак стану, показниках і їх співвідношенні. У респондентів, які брали участь у дослідженні, всі три категорії оцінювалися близькими значеннями, оскільки ці категорії перебувають між собою у тісному зв'язку [4, с. 200-201].

Опрацювання отриманих результатів до і після апробації в експериментальній групі, засвідчили стійку позитивну динаміку (табл. 4).

Як видно з таблиці 4, до апробації програми психологічної корекції 25 % дослідженої молоді з особливими потребами мали високий рівень самопочуття, активності й настрою, 50 % – середній і 25 % – низький. Результати після апробації засвідчили, що 34 % досліджених мали високий рівень самопочуття, активності й настрою, 58 % – середній і 8 % – низький.

Достовірність результатів за методикою «САН» у процесі апробації підтверджено за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків. Результати показують, що в експериментальній групі мають місце зрушення. Кількість

Таблиця 3

Аналіз достовірності отриманих результатів за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків

Кількість зрушень в оцінюванні відповідей (експериментальна група)	
Кількість зрушень від'ємних (типових)	20
Кількість зрушень позитивних	0
Кількість зрушень нульових	1
Критичні значення G кр	5 ($p \leq 0,05$) 4 ($p \leq 0,01$)
Емпіричні значення G емп	0
Порівняння G емп з G кр	$G_{\text{емп}} \leq G_{\text{кр}}$
Висновок	Зрушення статистично достовірні

Таблиця 4

Результати динаміки самопочуття, активності й настрою молоді з особливими потребами, у %

Визначення рівня самопочуття, активності й настрою	Кількість досліджених відповідно до рівнів, у%	
	До апробації	Після апробації
Високий, 5,6-7 балів	25	34
Середній від 4 до 5,5 балів	50	58
Низький, від 1 до 3,9 балів	25	8

додатних зрушень складає – 279, від’ємних – 7, а нульових – 154. Отже, всі додатні зрушення є типовими. Знаходимо у статистичній таблиці для типових зрушень $n = 279$ відповідне значення G кр, які для рівня значимості 0,05 дорівнюють 125, а для рівня значимості 0,01 дорівнюють 120. Приймаємо, що $G \text{ емп.} = 0 \leq G \text{ кр.}$ (табл. 5).

Таким чином, додатні зрушення, які виникли під час діагностики самопочуття, активності й настрою у дослідженої молоді з особливими потребами, є достовірні [2].

Результати за всіма використаними методиками не суперечать, а доповнюють одне одного.

Таблиця 5

Аналіз достовірності отриманих результатів за допомогою статистичного методу зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків

Кількість зрушень в оцінюванні відповідей (експериментальна група)	
Кількість зрушень додатних (типових)	279
Кількість зрушень від’ємних	7
Кількість зрушень нульових	154
Критичні значення G кр	125 ($p \leq 0,05$); 120 ($p \leq 0,01$)
Емпіричні значення $G \text{ емп.}$	7
Порівняння $G \text{ емп.}$ з $G \text{ кр.}$	$G \text{ емп.} \leq G \text{ кр.}$
Висновок	Зрушення статистично достовірні

Підсумуємо результати нашого дослідження до і після апробації програми психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими:

1) за опитувальником Спілберга-Ханіна: у дослідженій вибірці зросла кількість осіб з низьким рівнем ситуативної тривожності (було 25 %, стало – 34 %) і середнім (було 50 % і стало 58 %); та зменшилась кількість осіб з високим рівнем ситуативної тривожності (було 25 % і стало 8 %);

2) за методикою САН: зросла кількість досліджених з високим рівнем самопочуття, активності й настрою (було 25 % і стало 34 %) та середнім рівнем цих показників (було 50 % і стало 58 %); зменшилась кількість досліджених з низьким рівнем досліджених показників (було 25 % і стало 8 %);

3) як зазначалось вище, особистісна тривожність і нейротизм у цілому по групі суттєво не змінилась, але були виявлені позитивні зміни в окремих досліджених. На нашу думку, для більш виражених змін у цих показниках необхідна більш тривала і глибинна робота.

Перевірка результатів за допомогою методу зіставлення значень «до і після» G-критерій знаків і парного критерію Т-Віллоксона засвідчила достовірність усіх отриманих результатів.

Отже, розроблена програма психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами є ефективно. Нижче наводимо її короткий зміст.

Програма психологічної корекції емоційного стану молоді з особливими потребами.

Мета – покращення емоційного стану молоді з особливими потребами.

Завдання: діагностика емоційного стану; покращення емоційного стану; підвищення самооцінки; мотивування до саморозвитку; сприяння самоконтролю; зняття напруги; покращення міжособистісного спілкування.

Цільова аудиторія: молодь з особливими потребами.

Структура програми: 9 занять тривалістю по 1 годині і 4 заняття по 2,5 години; загальна кількість 15 годин; періодичність проведення один раз на тиждень.

Форма роботи – групова.

Методи роботи: фототерапія; бібліотерапія; кіно-терапія; музикотерапія; образотворча терапія; робота з піском і глиною.

Очікувані результати: загальне покращення емоційного стану, самооцінки, самоконтролю молоді з особливими потребами.

Запропонована програма може бути корисною для психологів, педагогів і соціальних працівників, які працюють із молоддю з особливими потребами.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження емоційних станів молоді з особливими потребами виявило, що досліджені молоді люди з особливими потребами є досить тривожні, невротичні, мають тенденцію до пониженого настрою, активності і самопочуття.

Відповідно до цих результатів розроблено й апробовано програму психологічної корекції емоційних станів молоді з особливими потребами, провідним методом у якій була арттерапія.

Повторна діагностика дослідженої вибірки молодих людей з особливими потребами і перевірка отриманих показників за допомогою математичних методів виявила позитивну динаміку емоційних станів досліджених і засвідчила ефективність розробленої психокорекційної програми.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку: розширення вибірки досліджених і методичного інструментарію, визначення особливостей емоційних станів в осіб з особливими потребами за гендерною і віковою ознакою.

Література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.
2. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посібн. для студен. психол. спеціальностей. Київ : Освіта України, 2009. 288 с.
3. Ревть А. Арттерапія у соціально-реабілітаційній роботі з дітьми з особливими потребами. *Молодь і ринок*. 2019. №7 (174). С. 93–97.
4. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посібн. Харків : НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
5. Havrylkevych V., Podkorytova L., Danylchuk L., Romanovska L., Kravchyna T., Chovgan O. Psychological Correction of Parents' Attitude to Their Children with Special Educational Needs by Means of Art Therapy. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12. Issue 1. P. 154-171 | <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/176>.
6. Afanasenko V., Komar T., Potapchuk N., Vasylenko O., Podkorytova L., Havrylkevych V. Socio-Psychological Features of Students with Special Educational Needs as a Cause of Conflicts in Inclusive Groups. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12, Issue 2. P. 1-17. DOI 10.18662/brain/12.2/188

References:

1. Voznesenska O. L., Sknar O. M., Breusenko-Kuznietsov O. A., Derkach O. O., Mova L. V. Entsiklopedychnyi slovnyk z art-terapii (2017). [Encyclopedic dictionary of art therapy]. Kyiv : Zoloti vorota, 312 p. [in Ukrainian].
2. Klymchuk V. O. (2009). Matematychni metody u psykholohii [Mathematical methods in psychology]. Kyiv : Osvita Ukrainy. 288 p. [in Ukrainian].
3. Rev't A. (2019). Artterapiia u sotsialno-reabilitatsiinii roboti z ditmy z osoblyvymy potrebamy. *Molod i rynek*. [Art therapy in social rehabilitation work with children with special needs]. № 7 (174). P. 93–97. [in Ukrainian].
4. Chala Yu. M., Shakhraichuk A. M. (2018). Psykhodiagnostyka: navchalnyi posibnyk [Psychodiagnostics: a study guide]. Kharkiv : NTU «KhPI», 246 p. [in Ukrainian].
5. Havrylkevych V., Podkorytova L., Danylchuk L., Romanovska L., Kravchyna T., Chovgan O. (2021). Psychological Correction of Parents' Attitude to Their Children with Special Educational Needs by Means of Art Therapy / *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. Vol. 12. Issue 1. P. 154-171 | <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/176>. [in English].
6. Afanasenko V., Komar T., Potapchuk N., Vasylenko O., Podkorytova L., Havrylkevych V. (2021). Socio-Psychological Features of Students with Special Educational Needs as a Cause of Conflicts in Inclusive Groups. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. Vol. 12, Issue 2. P. 1-17. DOI 10.18662/brain/12.2/188 [in English].

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ, ЇЇ ВПЛИВ НА АГРЕСИВНІСТЬ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Потюк Софія Василівна,

доктор філософії з педагогіки,
асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної та інклюзивної освіти
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;
здобувачка другого рівня вищої освіти факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0002-8920-9358

У статті подано теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей агресивності та самооцінки, вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та агресивністю у ранньому юнацькому віці.

Аналіз літературних джерел вітчизняних науковців дав змогу уточнити сутність ключових дефініцій дослідження, а саме: самооцінка – показник, який впливає на підвищену схильність проявляти або реагувати на агресію, який передбачає негативний вплив на ефективність життєдіяльності і спілкування, відповідно прояв емоційної нестійкості. Встановлено, що індивід не народжується із завищеною, адекватною чи заниженою самооцінкою, а формує її суспільство.

У процесі дослідження використано методи: теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку агресивності та самооцінки студентів закладів вищої освіти; тест на визначення рівня агресивності Басса-Дарки, методу визначення самооцінки, тест «Самооцінка організованості», методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та «Агресивна поведінка» (за Льїним та П. Ковальовим). Також застосовано методи математико-статистичної обробки результатів дослідження. Для емпіричної частини нашого дослідження було запрошено 36 респондентів юнацького віку та різної статі. Наведено результати дослідження особливостей самооцінки студентів.

На основі опрацювання матеріалів зроблені висновки: здобувачі освіти вищого навчального закладу із заниженою або низькою самооцінкою характеризуються безкомпромісністю та невинням шукати мирного способу вирішення проблеми, що веде до підвищення показників агресії; прослідковано прояв у студентів високого рівня вербальної агресії (прямої і непрямої), а також у значної частини відзначено підвищену нервозність, надмірну чутливість та емоційну невірноваженість; неадекватний рівень самооцінки асоціюється із вищими показниками агресивності. Серед причин агресивної поведінки виділено як психологічні, так і соціальні фактори.

Перспективами подальшого дослідження визначено взаємозв'язок самооцінки та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Надано бібліографічний список.

Ключові слова: особистість, агресивність, ранній юнацький вік, самооцінка, особливість.

Potniuk Sofia. Psychological features of self-esteem, its influence on aggressiveness in early adolescence

The article presents a theoretical justification and an empirical study of the psychological features of aggressiveness and self-esteem of students, the study of the relationship between the level of self-esteem and aggressiveness.

The analysis of literary sources of domestic scientists made it possible to clarify the essence of the key definitions of the study. Self-esteem is the indicator that affects the increased tendency to show or react to aggression, which entails a negative impact on the efficiency of life and communication, as well as the manifestation of emotional instability. Established, we state that the individual is not born with overestimated, underestimated and adequate self-esteem, it forms the environment.

Research methods were used, namely theoretical: theoretical analysis of the problem of the relationship between aggressiveness and self-esteem of students of higher educational institutions; empirical: a test to determine the level of aggressiveness of Bassa-Darka (adaptation by A.K. Osnytskyi), method of determining self-esteem, the «Self-assessment of organization» test, the «Self-assessment of mental states» method (H. Eysenck), the «Aggressive behavior» method (according to Ilyin and P. Kovalev). Methods of mathematical and statistical processing of research results were also used. For the empirical part of our research, 36 respondents of young age and different genders were invited. The results of the empirical study of features of the self-esteem of students are presented.

Based on the analysis materials, relevant conclusions are drawn. Students of higher education institutions with low or low self-esteem are characterized by uncompromising attitude and inability to seek a peaceful solution to the problem, which leads to increased rates of aggression. Inadequate self-esteem is associated with higher rates of aggression. The causes of aggressive behavior can be both psychological and social factors.

Prospects for further research are the relationship between self-esteem and psychological well-being of higher education students. A bibliographic list is provided.

Key words: personality, aggressiveness, adolescence, self-esteem, peculiarity.

Вступ. XXI століття постало перед українським суспільством з новими викликами: пандемією, економічною кризою, повномасштабною війною, що в свою чергу призвели до втрати контролю над власним життям, проявів почуттів тривоги, неспокою,

депресії, що безпосередньо впливає на рівень агресивності.

Проблема самооцінки особистості та агресивності посідає значне місце в психології, оскільки була предметом наукового аналізу у теоріях та напрямках зарубіж-

ної психології (психоаналізі, у когнітивній, гуманістичній, у еволюційному підході, у біхевіористській, у теорії соціального навчання). Дослідження самооцінки входить до конструкції «Я-концепція».

Мета статті – розглянути психологічні особливості самооцінки та проаналізувати її вплив на прояви агресивності у здобувачів вищої освіти (I-II курсів) раннього юнацького віку.

Численні розвідки щодо психологічних особливостей самооцінки розглянуто С. Дмитрієвою, Т. Кріль та її вплив на агресивність зокрема проаналізовано в наукових працях вітчизняних науковців Н. Беляєвої, Л. Фальковської; самооцінку охарактеризовано як важливий критерій становлення особистості у розвідках О. Бойко та Г. Горун, Л. Папітченко; розкрито роль самооцінки в ранньому юнацькому віці у наукових розвідках О. Кириченко, С. Пухно.

Поділяємо переконання науковців О. Бойко та Г. Горун, що самооцінка – це «надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, талантам, промахам, недолікам, можливостям, розуміння своєї особистої індивідуальності, неповторності і унікальності» [3, с. 29]. Індивід не народжується із певною самооцінкою, а тільки в ранньому дитинстві починає формуватися самооцінка і змінюється відповідно до орієнтирів та під впливом різних чинників, які наявні в суспільстві. Л. Березовська зазначає, що «Самооцінка є в основі взаємозв'язку особистості з оточенням, вимогливості до себе, ставленням до успіху та невдачі; основою ефективності діяльності людини та її розвитком» [1, с. 154].

Матеріали та методи. Задля вирішення поставленої мети в нашому дослідженні для аналізу впливу самооцінки студентів I-II курсів на прояви агресивності, використовувалися такі методики: методика визначення самооцінки, тест «Самооцінка організованості», методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького), методика «Агресивна поведінка» (за Ільїним та П. Ковальовим).

Розглянемо аспект проведення методики визначення самооцінки, яка спрямована на визначення рівня самооцінки. Отож, рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. В даному ракурсі продемонструємо особливості видів самооцінки: адекватна самооцінка з тенденцією до завищення співвідноситься до позитивного ставлення до себе; низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності. Слід зазначити, що особам з низьким рівнем самооцінки важко оцінити себе об'єктивно, вони повністю покладаються на думку інших. Із заниженим рівнем самооцінки особистості вважають себе гіршими за інших. Таким чином, себе ставлять на сходинку нижче, ніж оточення. Адекватний рівень самооцінки дозволяє бачити у собі і позитив, і негатив. Зазвичай, особи зі завищеним рівнем самооцінки бачать у собі лише сильні та позитивні сторони, як наслідок – зверхнє ставлення по відношенню до інших, яке веде до конфліктів з оточенням. Для підкріплення думки

звертаємося до напрацювань Н. Беляєвої, яка зазначає, що «особливості самооцінки впливають на емоційний стан, ступінь задоволеності навчанням та життям, а також впливають на взаємини з оточуючими» [2, с. 112].

Дослідження зв'язку рівня самооцінки з агресивністю у ранньому юнацькому віці нами проводилося у травні 2024 року на базі ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Загальна вибірка склала 36 студентів I-II курсів факультету суспільних наук.

Результати дослідження. За результатами дослідження зв'язку рівня самооцінки з агресивністю у ранньому юнацькому віці можна зробити такі узагальнення. За методикою на визначення самооцінки отримано наступні результати: високу самооцінку виявлено у 2 досліджуваних (становить 6% від загальної кількості осіб у вибірці); завищену самооцінку виявлено у 7 респондентів (19,5%); адекватну самооцінку – у 8 здобувачів вищої освіти (22%); занижену самооцінку виявлено у 12 студентів (33%); низьку самооцінку виявлено у 7 (19,5%). Узагальнені показники у відсотковому значенні зображено на рис. 1.

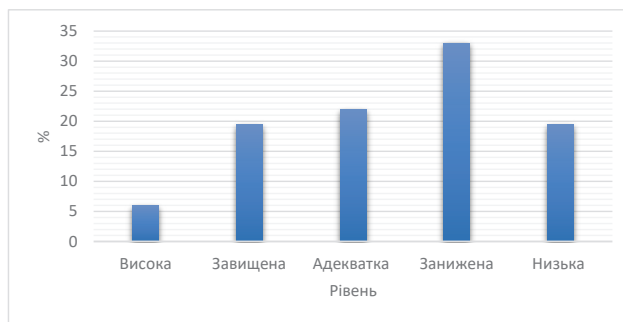


Рис. 1. Узагальнені показники у відсотковому значенні за методикою на визначення самооцінки

Більш детальний аналіз результатів дослідження самооцінки у юнацькому віці, дає можливість зробити наступні висновки: у студентів першого та другого курсів найбільше проявляється занижена самооцінка. Зауважимо, що занижена самооцінка свідчить про низький рівень соціальних домагань особистості. Здобувачі освіти, у яких наявний даний рівень не можуть адекватно оцінити позитивні якості, тому ухиляються від діяльності, які містять елементи змагання. Підсумовуючи вище сказане, можемо з упевненістю стверджувати, що занижена самооцінка свідчить про комплекс неповноцінності особистості і часто проявляється у безперервній тривозі, що спонукає людину знизити рівень контакту з суспільством.

Наступне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей самооцінки організованості. За методикою «Самооцінка організованості» отримано наступні результати: високий рівень самооцінки організованості виявлено у 6 респондентів, що становить (17% від загальної кількості осіб у вибірці); середній рівень самооцінки організованості виявлено у 25 студентів (69%); низький рівень самооцінки організованості – у 5 осіб (14%). За отриманими результатами тестування можна побачити, що у здобувачів освіти раннього юнацького

віку найбільше проявляється середній рівень самооцінки організованості, а найменше – низький рівень. Варто зазначити, що рівень самооцінки істотно впливає на психічний стан особистості. Узагальнені показники у відсотковому значенні за даною методикою зображено на рис. 2.



Рис. 2. Узагальнені показники у відсотковому значенні за методикою на визначення рівня самооцінки організованості.

Ми продіагностували рівень тривоги та тривожності, рівень фрустрації, рівень агресії та агресивності, рівень ригідності за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Результати методики: рівень тривоги і тривожності – 6 студентів (17% від всієї вибірки) мають високий рівень тривожності, 21 здобувачів (58%) – середній рівень та 9 осіб (25%) виявлено низький рівень; фрустрація характерна на високому рівні для 3 досліджуваних (8% від всієї вибірки), на середньому рівні – 17 осіб (47%), при цьому низькі показники властиві для 16 осіб (45%); рівень агресії та агресивності – у 3 рецензентів раннього юнацького віку (8%) наявні високі показники, у 20 респондентів (56%) – середній рівень та у 13 студентів (36%) констатовано низький рівень; рівень ригідності – 4 осіб (11%) властивий високий рівень, у 22 студентів (61%) показники за цією шкалою мають середній рівень, а 10 осіб (28%) – низький рівень. Результати дослідження представлені на рис.3.

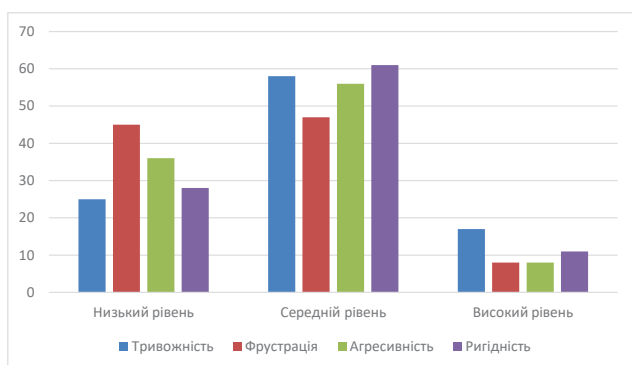


Рис. 3 Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) у відсотковому значенні

Внаслідок цього можна зробити висновок, що рівень тривоги та тривожності вище норми у 6 здобувачів вищої освіти (17%), для них характерні: роздратування, замкнутість самозвинувачення, внутрішній конфлікт

між високим рівнем вимог і низькою самооцінкою своїх можливостей, неадекватна оцінки діяльності оточуючих людей. За рівнем фрустрації у 3 досліджуваних (8%) показники вище норми, що в свою чергу це свідчить про прояви негативних переживань: розчарування, роздратування, тривога, розпач. Рівень агресії та агресивності вище від норми у 3 осіб (8%), це означає спонтанні прояви вербальної чи фізичної агресії, негативізм, ворожість, таким чином, через агресивну поведінку відбувається прояв труднощів формування самооцінки. Рівень ригідності вище від норми у 4 досліджуваних (11% від всієї вибірки) виявляється в ускладненості (аж до повної нездатності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови.

У науковій праці С. Байда визначила фактори агресивності у ранній юності: по-перше, «особистісні: психофізіологічні детермінанти агресивності, рівень розвитку інтелекту та життєвий досвід, особливості розвитку самосвідомості, наявність специфічних рис характеру особистісну спрямованість, особливості духовного розвитку»; по-друге, «соціальні: фактори мікросередовища (сім'я, школа та групи однолітків) та макросередовища (ЗМІ, телебачення, комп'ютерної індустрії, особливості розвитку суспільства та суспільні цінності)» [1, с. 131].

Нами здійснено аналіз агресивних та ворожих реакцій за допомогою методики вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького). Загалом результати вийшли наступні: за шкалою «Фізична агресія» низький рівень прояву встановлено у 20 осіб (ос.) (56%), середній рівень – у 9 студентів (25%), високий рівень – у 7 ос. (19%); за шкалою «Вербальна агресія» низький рівень – 5 студентів (14%), середній рівень – у 14 ос. (39%), високий рівень – 17 ос. (47%); за шкалою «Непряма агресія» низький рівень наявний у 5 рецензентів (14%), середній рівень – 25 ос. (69%), високий рівень – 6 ос. (17%); по шкалі «Негативізм» низький рівень наявний у 12 здобувачів освіти (33%), середній рівень – 14 ос. (39%), високий рівень – 10 ос. (28%); за шкалою «Дратівливість» низький рівень встановлено у 7 досліджуваних (19%), середній рівень – 23 ос. (64%), високий рівень – 6 ос. (17%); за шкалою «Схильність до підозр» низький рівень прояву виявлено у 7 рецензентів (19%), середній рівень – 23 ос. (64%), високий рівень – 6 (17%); за шкалою «Образ» низький рівень прояву виявлено у 7 осіб (19%), середній рівень – 18 ос. (50%), високий рівень – 11 ос. (31%); за шкалою «Відчуття провини» низький рівень прояву виявлено у 1 студента (3%), середній рівень – 21 ос. (58% від всієї вибірки), високий рівень – 14 ос. (39%); за «Індексом агресивності» низький рівень прояву виявлено у 3 досліджуваних (8%), середній рівень – 25 ос. (70%), високий рівень – 8 ос. (22%); за «Індексом ворожості» низький рівень прояву – у 4 досліджуваних (11%), середній рівень – 23 ос. (64%), високий рівень – 9 ос. (25%). В цьому аспекті важливо підкреслити зв'язок воєнних дій та агресивності у студентської молоді. Узагальнені показники у відсотковому значенні зображено на рис. 4.

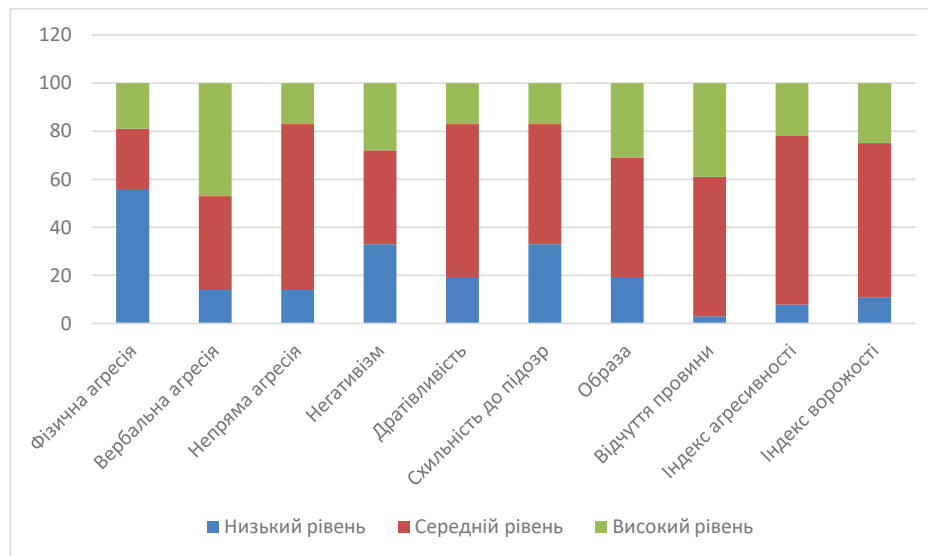


Рис. 4. Результати дослідження за методикою вивчення схильності особистості до агресивної поведінки А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) у % значенні

За методикою дослідження показників та форм агресії встановлено, що у здобувачів вищої освіти спостерігаються різні форми агресії. Таким чином, рівень «Фізичної агресії» вище норми у 7 досліджуваних (19%), їм притаманне використання фізичної сили проти іншої особи. За шкалою «Вербальна агресія» у 17 студентів I і II курсу (47%) показники вище норми, це свідчить про прояви агресії у словесній формі. Рівень «Непрямої агресії» вище від норми у 6 респондентів (17%), це означає, що вони опосередковано спрямовують агресію на іншу особу (через плітки, злісні жарти) або виражають агресію, яка ні на кого не спрямована (вибухи люті, що виявляються в тупанні ногами, крику і т.д.). Рівень «Негативізму» вище від норми у 10 студентів (28%), у них наявна опозиційна форма поведінки, яка виражається у спрямованості проти авторитету чи керівництва (в даному випадку проти батьків, вчителів тощо). За шкалою «Дратівливість» результати вище норми у 6 осіб (17%), досліджувані готові до прояву негативних почуттів за найменшого збудження, що виражається як запальність, грубість. Високий рівень «Схильність до підозр» у 6 досліджуваних (17%), наявна недовіра та обережність до людей, яка ґрунтується на переконанні, що хтось має намір заподіяти їм шкоду. Високий рівень за шкалою «Образа» у 11 респондентів (31%), їм притаманна заздрість і ненависть до оточуючих, зумовлені почуттями гіркоти, гніву на весь світ за дійсні чи уявні страждання. Рівень «Відчуття провини» вище від норми у 14 осіб (39%), це свідчить про наявне переконання, що вони є поганими людьми, які чинять зло і при цьому відчувають докори совісті. Як бачимо, у значної частини студентів відзначається підвищена нервозність, надмірна чутливість та емоційна неврівноваженість.

Високий рівень прояву за «Індексом агресивності» виявлений у 8 досліджуваних (22%), що свідчить про

їхню готовність до агресивних дій. Встановивши зв'язок, стверджуємо, що нижча самооцінка студента передбачає більше виражені агресивні прояви. За «Індексом ворожості» високий рівень прояву наявний у 9 досліджуваних (25%) і полягає у стійкій негативній установці по відношенню до інших людей, переконання у загальній недовірі людини по відношенню до оточуючих.

За методикою «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Ковальовим) визначено рівень стриманості/нестриманості й тип агресивної поведінки респондентів. За шкалою «Пряма вербальна агресія» виявлено, що 17% (6 студентів) мають низький рівень; 19% (7 респондентів) – середній рівень; 64% (23 особи) – високий рівень. Пряма вербальна агресія асоціюється з словесним вираженням негативних почуттів безпосередньо на кого-небудь. По шкалі «Непряма вербальна агресія» встановлено 25% (9 студентів) низький рівень; 25% (9 досліджуваних) – середній рівень; 50% (18 здобувачів освіти) – високий рівень. Непряма вербальна агресія асоціюється з словесним вираженням негативних почуттів обхідним шляхом не прямо спрямована на кого-небудь. За шкалою «Пряма фізична агресія» виявлено 56% (20 досліджуваних) – низький рівень; 14% (5 осіб) – середній рівень; 30% (11) – високий рівень. Пряма фізична агресія – використання фізичної сили, яка безпосередньо спрямована на кого-небудь. За шкалою «Непряма фізична агресія» встановлено, що найбільша частка учасників 47% (17) – низький рівень; 25% (9) – середній рівень; 26% (10) – високий рівень. Непряма фізична агресія – використання фізичної сили, яка не прямо спрямована на кого-небудь. Отже, як видно із результатів у студентів проявляється високий рівень вербальної агресії як і прямої, так і непрямої. Узагальнені показники у відсотковому значенні за даною методикою зображено на рисунку 5.

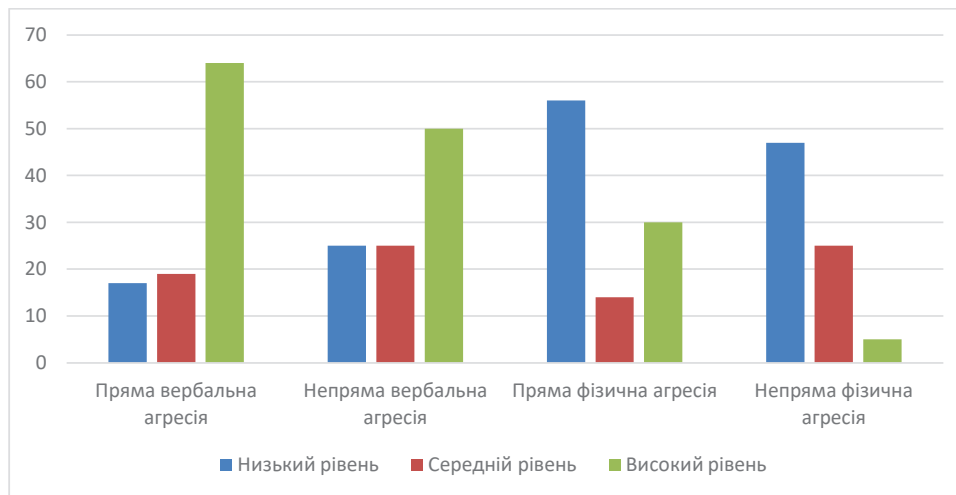


Рис. 5. Результати дослідження за методикою «Агресивна поведінка» (за Є. Ільїним та П. Ковальовим) у відсотковому значенні

У результаті кореляційного аналізу за коефіцієнтом кореляції Пірсона виявлено взаємозалежності між агресією та самооцінкою: кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та фізичною агресією свідчить, що в студентів, яких виражений адекватний рівень самооцінки рідше проявляється схильність до фізичної агресії, а з підвищенням фізичної агресії знижуватиметься рівень самооцінки; зв'язок між рівнем самооцінки та вербальною агресією вказує на те, що чим більше у досліджуваних виражений адекватний рівень самооцінки, тим рідше вони зможуть проявляти схильність до вербальної агресії; зв'язок між рівнем самооцінки та непрямою агресією свідчить про те, що виражений високий рівень самооцінки спрямований на рідший прояв схильності до непрямої агресії; зв'язок самооцінки та індексу агресивності – підвищення самооцінки передбачає зниження показників агресивності.

Отже, здобувачі освіти вищого навчального закладу із заниженою або низькою самооцінкою характери-

зуються безкомпромісністю та невмінням шукати мирного способу вирішення проблеми, що веде до підвищення показників агресії. Важливо пам'ятати про розробку та вдосконалення корекційних програм, які спрямовані на підвищення самооцінки у студентів із низькою самооцінкою.

Висновки. На підставі проведеного дослідження і аналізу методик, можна зробити висновок, що самооцінка є результатом безперервного процесу впродовж життя особистості під впливом різних факторів і невід'ємною частиною впливу самооцінки на агресивність у здобувачів вищої освіти. Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки на агресивні прояви дозволяє зробити висновок, що неадекватний рівень самооцінки асоціюється із вищими показниками агресивності.

Перспективами подальшого дослідження вбачаємо питання визначення взаємозв'язку самооцінки та психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Байда С. Фактори агресивності у ранній юності – теоретичний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. Том 33 (72) № 2. С. 128–132
2. Березовська, Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2022. Вип. 3(67). С. 153–160.
3. Беляєва Н. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2024. Вип. 2. С. 108–119
4. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. Вип. 72(2). С. 29–34.

References:

1. Baida S. (2022) Faktory ahresyvnosti u rannii yunosti – teoretychnyi analiz [Factors of aggressiveness in early adolescence – a theoretical analysis]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Tom 33 (72) № 2. S. 128-132
2. Berezovska, L. (2022) Samootsinka studentiv, shcho poiednuui navchannia ta robotu [Self-esteem of students who combine study and work]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*. Vol. 3(67). PP. 153–160
3. Bieliaieva N. (2024) Osoblyvosti samootsinky ta ahresyvnosti yunakiv z riznym rivnem internet-zalezhnosti [Peculiarities of self-esteem and aggressiveness of young men with different levels of Internet addiction]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy*. Vol. 2. PP. 108–119
4. Boiko O., Horun, H. (2023) Samootsinka yak vazhlyvyi kryterii stanovlennia osobystosti [Self-esteem as an important criterion for personality development]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Vol. 72(2). PP. 29–34

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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

В статті проаналізовані поняття «психологічна культура», «комунікативна культура», «конфліктологічна культура», «конфліктологічна компетентність». Висвітлено і проаналізовано складові конфліктологічної компетентності студента закладу вищої освіти – майбутнього вчителя. Визначено, що формування складової конфліктологічної культури – конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів залежить від впровадження в процес вивчення дисциплін «Психологія» і «Психологія освіти» в Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка інформаційно-комунікативних технологій. Проаналізовані результати дослідження рівня конфліктологічної компетентності і самоефективності здобувачів вищої освіти – майбутніх педагогів. Визначено, що у більшості здобувачів освіти – середній і високий рівень конфліктологічної компетентності. В результаті дослідження самоефективності студентів і магістрантів, визначено, що для більшості здобувачів освіти характерною є середня і вища за середню оцінка самоефективності. Результати свідчать про те, що у більшості здобувачів вищої освіти усвідомлене відношення до конфліктної взаємодії, вони володіють прогностичними функціями щодо варіантів вирішення конфліктів, розуміють значення емоційно-вольового контролю під час такої взаємодії, розуміють необхідність організації конструктивної взаємодії. Визначено, що процес формування компонентів конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів залежить від впровадження в освітній процес закладу вищої освіти інформаційно-комунікативних педагогічних технологій, та, зокрема, – інтерактивних методів навчання.

Ключові слова: психологічна культура, комунікативна культура, конфліктологічна культура, компетентність, комунікативна компетентність, конфліктологічна компетентність, компоненти конфліктологічної компетентності, самоефективність, інноваційні педагогічні технології, інтерактивні методи навчання.

Pukhno Svitlana. Technologies of the conflictological culture formation of the future teacher while studying at a higher education institution

The concepts of “psychological culture”, “communicative culture”, “conflictological culture”, “conflictological competence” are analyzed in the article. The components of the conflictological competence of a student of a higher education institution – a future teacher – are highlighted and analyzed. It was determined that the formation of a conflictological culture component – the conflictological competence of future teachers depends on the introduction of information and communication technologies into the disciplines “Psychology” and “Educational Psychology” while studying at the Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. The results of the research on the level of conflictological competence and self-efficacy of higher education students (future teachers) are analyzed. It was determined that the majority of students have an average and high level of conflictological competence. As a result of the study of students and master’s students’ self-efficacy, it was determined that average and higher than average self-efficacy scores are characteristic of most students. The results show that the majority of students have a conscious attitude to conflict interaction, they have prognostic functions regarding conflict resolution options, understand the importance of emotional-volitional control during such interaction, and understand the need to organize constructive interaction. It was determined that the process of forming the components of the conflictological competence of future teachers depends on the introduction of information and communication pedagogical technologies into the educational process of higher education institution, and, in particular, interactive teaching methods.

Key words: psychological culture, communicative culture, conflictological culture, competence, communicative competence, conflictological competence, components of conflictological competence, self-efficacy, innovative pedagogical technologies, interactive teaching methods.

Вступ. Дослідження феномену психологічної культури представлено в працях таких вітчизняних дослідників, як М. С. Барчий, О. Я. Березіна, І. Д. Бех, О. Г. Видра, В. І. Войтко, В. М. Гриньова, С. У. Гончаренко, І. А. Язюн, В. А. Семиченко, О. І. Кульчицька, Н. Г. Ничкало, Т. Перепелюк, Н. А. Побірченко, Т. В. Поцко, В. В. Рибалко, Н. В. Чепелева та інші. Поняття конфліктологічної культури майбутнього вчителя в сучасних психологічних і педагогічних дослідженнях розглядається в контексті психологічної культури педагога. За Н. В. Чепелевою, психологічна культура вчителя полягає у сукупності

психологічних знань, умінні їх використовувати в педагогічній діяльності, здатність розуміти душевний стан дитини, рівень її когнітивного розвитку, особливостей характеру, здібностей і емоційно-вольової сфери; вміння орієнтуватися в складних педагогічних ситуаціях, приймати рішення, прогнозувати їх наслідки, обирати раціональні способи спілкування з учасниками освітнього процесу, здійснювати грамотний вплив, що сприяє розвитку особистості учня [3, с. 13].

Згідно ґрунтового дослідження О. Г. Видри, психологічна культура – інтегративна якість, фактор як

ефективного особистісного, так і професійного розвитку майбутнього вчителя, що потребує і полягає у цілеспрямованому розвитку сприймання здобувачами вищої освіти психологічних знань, навичок, вмінь, як таких цінностей, що підлягають активній саморефлексії і можуть творчо використовуватися молодими людьми відповідно специфіки освітнього процесу і для виконання завдань подальшої професійної діяльності. Визначені психологічні знання і вміння постають факторами розвитку як особистісних здібностей і якостей вчителя-професіонала, так і особистості учнів [3, с. 5-6]. Згідно досліджень, представлених в працях Л. С. Колмогорової, компонентами психологічної культури є: психологічна грамотність і психологічна компетентність; такі сенсові компоненти, як значимі і цінні для особистості прагнення, ідеали, переконання; розвинена рефлексія і культуротворчість [3, с. 15].

На сьогодні компетентнісний підхід в процесі підготовки майбутніх вчителів в закладах вищої освіти залишається пріоритетним. Компетентність – здатність, можливість фахівця виконувати завдання професійної діяльності, використовуючи ґрунтовну систему знань, що стосується не тільки професійної галузі, та відповідні вміння і навички діяти в складних реаліях життя. Крім цього, компетентність – це такий спосіб мислення, що ґрунтується на системі гуманістичних особистісних цінностей. Психологічна компетентність є підґрунтям конструктивності діяльності особистості, зокрема, – в галузі професійної діяльності. Згідно досліджень О. А. Бакаленко, психологічна компетентність постає ключовою компетентністю сучасного фахівця [2, с. 132]. Психологічно компетентна людина здатна до ефективного використання психологічних знань і вмінь під час рішення різнорівневих складних проблем сьогодення, фактично, – завдання розвитку психологічної компетентності полягає у включенні багажу психологічного знання в життя.

Згідно даних дослідників, є різниця в змісті понять «конфліктологічна культура фахівця» і «конфліктологічна культура особистості». Останнє пов'язується з прагненнями і вміннями людини попереджати, прогнозувати і долати соціальні конфлікти. Поняття «конфліктологічна культура фахівця» розглядається і досліджується відносно поведінки людини в професійному середовищі [1, с. 6]. За Н. В. Кузьміною, психологічна компетентність фахівця може розглядатися не лише як система знань і вмінь, що забезпечує відповідно підготовку до виконання професійної діяльності, а також є тією компетентністю, що впливає на динаміку розвитку професійної самосвідомості і саморегуляції власного психічного стану [4, с. 111].

Конфліктологічна культура містить: знання щодо природи конфліктів, їх прогнозування, попередження, додання, вміння застосовувати визначене на практиці; сформовані особистісні якості, зокрема, гуманізм, толерантність, розвинений емоційний самоконтроль, емоційну стійкість, систему гуманістичних норм і цінностей; передбачає формування тієї ціннісно-значимої сфери особистості, що забезпечує внутрішнє прийняття

певних норм поведінки в конфлікті [1, с. 7]. Формування у майбутніх вчителів (студентів і магістрантів закладів вищої освіти) складової конфліктологічної культури – конфліктологічної компетентності, залишається актуальним завданням освітнього процесу сьогодення.

Пов'язане з поняттям «конфліктологічна культура» педагога поняття «комунікативна культура» педагога, що, згідно сучасних досліджень, є цілісним інтегральним динамічним утворенням особистості, яке містить сукупність знань щодо механізмів комунікативної взаємодії, комунікативні уміння, комунікативні здібності і якості, досвід, що допомагає створювати ефективний комунікативно-освітній простір, сприятливий соціально-психологічний клімат, взаємодію під час інформаційного обміну, атмосферу відкритості, готовності до педагогічної взаємодії учасників освітнього процесу, що ґуртуються на толерантності, взаємоповазі, підтримці, емпатійності [10, с. 192].

В свою чергу, пов'язане з поняттям «конфліктологічна компетентність» педагога поняття «комунікативна компетентність», що є своєрідною сукупністю знань і вмінь ефективного спілкування. За В. Куніциною, комунікативна компетентність полягає в оволодінні комунікативними вміннями, знання культурних норм спілкування, традицій, звичаїв, етикету у сфері спілкування, орієнтація в комунікативних засобах, зокрема, – певної професії [9, с. 209]. Розвиток компонентів комунікативної і конфліктологічної компетентності взаємопов'язані.

Процес формування конфліктологічної культури майбутніх педагогів залежить від технологій освітнього процесу закладу вищої освіти. Під педагогічною технологією дослідники розуміють системний метод створення, застосування і визначення процесу викладання і засвоєння знань із врахуванням технічних і людських ресурсів, їх взаємодію, мета якої – оптимізація форм освіти. Освітні технології – це процесуальні системи спільної діяльності всіх суб'єктів навчання з проєктування (планування), організації, орієнтування, коригування освітнього процесу з метою досягнення конкретного результату за умови забезпечення комфортних умов для всіх учасників процесу [6, с. 125].

В зв'язку зі складною ситуацією в Україні, пов'язаною з повномасштабним вторгненням, в більшості закладів освіти навчання здійснюється, переважно, дистанційно, або в змішаній формі, що надає певної специфіки процесу формування конфліктологічної культури майбутніх педагогів. Під час дистанційного навчання в закладах освіти використовуються, переважно, інноваційні педагогічні технології, – зокрема, інформаційно-комунікативні технології навчання з використанням інтернет-конференцій, інтернет-трансляцій. Під час дистанційного навчання впроваджуються дистанційні курси; використовуються веб-сторінки, сайти, електронна пошта, блоги і форуми, організовується співпраця учасників освітнього процесу у інтернет-конференціях, віртуальних класних кімнатах, віртуальних лабораторіях та ін. Джерельною базою здобувачів освіти стають електронні довідники, енциклопедії, словники, підруч-

ники, спеціальні віртуальні освітні програми, віртуальні навчальні комплекси, аудіо- і відео лекції, тощо.

Матеріали та методи. Мета статті полягає у теоретичному аналізі поняття «конфліктологічна культура» майбутнього вчителя та особливостей формування конфліктологічної компетентності, як складової визначеної культури здобувачів вищої освіти під час навчання в ЗВО шляхом впровадження інформаційно-комунікативних технологій, емпіричному дослідженні рівня компетентності у вирішенні конфліктів та самоефективності майбутніх вчителів – студентів і магістрантів СумДПУ імені А.С. Макаренка.

В дослідженні використано методи комплексного аналізу, теоретичного аналізу джерел, систематизації даних. В емпіричній частині застосовувались психологічні методики «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (П. П. Хеппнер, І. Х. Петерсен), методика «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема».

Компетентність, як особистісна характеристика фахівця, полягає у можливостях вирішення типових і нестандартних завдань діяльності на основі можливостей застосування системи знань, вмінь, загалом, – досвіду, норм і цінностей людини. Якщо мова йде про компетентність вчителя, то визначене передбачає можливість ефективного вирішення завдань педагогічної діяльності. Компетентний вчитель – критично мислячий професіонал, з високим рівнем розвитку прогностичних функцій, комунікативних, організаційних здібностей, високим рівнем емоційного самоконтролю, з розвиненою системою гуманістичного світогляду. Компетентність забезпечується активною життєвою позицією, прагненням до професійного зростання, постійною самоосвітою [2, с. 133]. Визначене пов'язане з ускладненням вимог до працівників, зі зростанням професійної конкуренції, необхідності емоційного і фізичного самозбереження.

Структура конфліктологічної культури фахівця включає: конфліктологічну грамотність, вміння і досвід використання вказаних знань щодо конструктивного вирішення конфліктів; розуміння необхідності і вміння діагностувати конфліктні ситуації, прогнозувати наслідки; вміння управління конфліктом, зокрема, – в площині професійного середовища [1, с. 6].

В результаті проведеного аналізу джерел, вважаємо, що конфліктологічна компетентність майбутнього вчителя полягає в розумінні природи такого соціально-психологічного явища, як конфлікт; розвитку такої особистісної характеристики здобувачів вищої освіти, як цілепокладання; розвитку прогностичних функцій щодо оцінки наслідків різних варіантів розв'язання і завершення конфлікту; здатності майбутнього педагога до ефективної (конструктивної) взаємодії в ході конфлікту; вмінні розвивати конфлікт, обирати раціональні стратегії поведінки; визначати індивідуально-психологічні і емоційно-вольові особливості людей – учасників конфлікту; вміти використовувати технології запобігання та долання конфлікту [7, с. 20-21].

Визначене ґрунтується на наявності у здобувача вищої освіти – майбутнього вчителя системи не лише

конфліктологічних знань, але й знань загальної, соціальної і вікової психології, педагогічної психології; розвинених особистісних якостей, володінні стратегіями поведінки в конфлікті, прогнозуванні наслідків власної діяльності [7, с. 20-24]. Все вказане – здобуток процесу навчання здобувачів вищої освіти освітнього рівня бакалавр і освітнього рівня магістр – майбутнього вчителя, в закладі вищої освіти, який актуалізується і збагачується під час виробничої практики за профілем майбутньої діяльності.

Компоненти конфліктологічної компетентності вчителя: інформаційний, операційний, аксіологічний. Перший характеризується системою конфліктологічного знання (типологія сучасних конфліктів, структура і динаміка конфлікту, стратегії конфліктної взаємодії, механізми розв'язання конфліктів). Операційний компонент полягає у можливостях і вміннях впливати на розвиток конфліктної ситуації, прийняття відповідальності за можливі наслідки. Аксіологічний компонент – це мотиваційна, рефлексивна, емоційно-вольова функції управління конфліктами [5, с. 591].

Конфліктологічна компетентність здобувачів вищої освіти освітнього рівня бакалавр і освітнього рівня магістр СумДПУ імені А.С. Макаренка, зокрема, її складова – знання сучасної конфліктології, формується в процесі вивчення дисципліни «Психологія» на першому курсі навчання студентів і дисципліни «Психологія освіти» першого року навчання магістрантів. Освітній процес відбувається в дистанційній формі. Дистанційне навчання здійснюється за допомогою платформи дистанційної освіти СумДПУ імені А.С. Макаренка (Moodle); організація взаємодії учасників за допомогою, переважно, Zoom-конференції, система консультацій здійснюється дистанційно. Головна мета дистанційної освіти – забезпечення доступу учасників до всіх освітніх ресурсів закладу освіти і за його межами. Вагома кількість часу в умовах дистанційного навчання – це організація і здійснення студентами самостійної роботи. Труднощі студентів і магістрантів, що навчаються дистанційно, пов'язані, передусім, з організацією самоосвіти, крім того, – організація навчання потребує технічного забезпечення, достатнього рівня володіння комп'ютерними технологіями. До переваг такого формату навчання відносяться можливості самостійної регуляції навантаження, вільний доступ до будь-якого навчального матеріалу в зручний для здобувача освіти час (електронні бібліотеки, записи лекцій, вебінарів, майстер-класів, семінарів, «круглих столів», засідань секцій наукових конференцій, тощо), самоосвіта, вибір пріоритетних тем дисциплін, розвиток навичок самоорганізації. Також, здобувачі освіти мають змогу дистанційно приймати участь в наукових, методичних, практико-орієнтованих заходах, приймати участь в програмах підвищення кваліфікації.

Дисципліна «Психологія» – складова основного блоку освітньо-професійних програм підготовки здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні за спеціальностями 014 Середня освіта галузі знань 01

Освіта / Педагогіка. Дисципліна передбачає вивчення положень конфліктології, зокрема, – поняття конфлікту в психології, аналіз функцій цієї соціально-психологічної взаємодії, причини виникнення конфліктів, класифікацію, аналіз видів конфліктів, аналіз структури конфлікту, поняття «конфліктна ситуація» і її характеристика, динаміку проходження конфлікту, стратегії поведінки особистості в конфліктних ситуаціях, метод «картографії конфліктів», попередження конфліктних ситуацій, засоби розв'язання конфліктів, медіація як форма врегулювання конфлікту. В ході практичної роботи студенти працюють з психодіагностичними методиками, вирішенням проблемних ситуацій, приймають участь у рольових іграх, робота здійснюється як індивідуально, так і в групах.

Дисципліна «Психологія освіти» є складовою основного блоку освітньо-професійних програм підготовки здобувачів вищої освіти на другому (магістерському) рівні за спеціальностями 014 Середня освіта галузі знань 01 Освіта / Педагогіка в СумДПУ імені А.С. Макаренка. В результаті вивчення дисципліни, у магістрантів формується система знань щодо психологічних особливостей освітнього процесу закладів освіти, майбутні вчителі набувають професійних компетентностей педагогічної діяльності. До тем вказаної навчальної дисципліни відносяться: «Психологія педагогічної діяльності», де вивчаються питання конфліктів, які можуть виникати в процесі педагогічного спілкування, проблеми соціально-психологічного клімату, питання емоційного вигорання, професійної деформації, фактори і чинники цих процесів, питання успіху в професійній діяльності, підготовки потенційного вчителя до роботи з дорослими. Компонентами теми «Психологія здобувачів освіти» є психологічні особливості вікових періодів розвитку особистості, причини, характер і прояви конфліктної поведінки на різних етапах життя, основи конструктивної взаємодії в освітньому процесі. До теми «Психологічна безпека освітнього середовища» включені поняття «безпечне освітнє середовище», «булінг» в закладах освіти, причини появи, різновиди, структура булінгу, протидія і відповідальність.

Серед інтерактивних методів навчання, що використовуються з метою формування компонентів конфліктологічної культури здобувачів вищої освіти – робота в групах, організація і проведення дидактичних і рольових ігор, «мозковий штурм», повноцінні тренінги або тренінгові вправи, організація і проведення дискусій щодо проблемних питань на конфліктологічну тематику; участь студентів і магістрантів у наукових конференціях, науково-практичних заходах, виконання самостійних дослідницьких завдань.

Результати дослідження. Дослідженні рівня конфліктологічної компетентності студентів і магістрантів СумДПУ імені А. С. Макаренка, майбутніх педагогів, були проведено за допомогою психологічних методик «Оцінка рівня компетентності у вирішенні конфліктів» (автори П. П. Хеппнер, І. Х. Петерсен), «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема». В дослідженні

приймали участь 30 магістрантів першого року навчання і 30 студентів-бакалаврів другого року навчання. Згідно отриманим даним, у 16,7% магістрантів першого року навчання високий, у 63,3% – середній, у 20% низький рівень компетентності у вирішенні конфліктів. У 73,3% здобувачів вищої освіти освітнього рівня бакалавр другого року навчання, відповідно дослідження, середній, у 26,7% низький рівень розвитку компетентності у вирішенні конфліктів. Результати свідчать про те, що у більшості здобувачів вищої освіти усвідомлене відношення до конфліктної взаємодії, вони володіють прогностичними функціями щодо варіантів вирішення конфліктів, розуміють значення емоційно-вольового контролю під час такої взаємодії, розуміють необхідність організації конструктивної взаємодії. Вважаємо, що конфліктологічна компетентність майбутніх педагогів є складовою їх власної оцінки самоефективності, що полягає у переконанні людини в здатності ефективної організації і здійсненні власної діяльності з метою досягнення визначеної мети. Відповідно даним, для 10% магістрантів характерною є висока оцінка самоефективності, для 33,3% – вище за середню, для 50% – середня, для 6,7% – нижча за середню. У 6,7% студентів оцінка самоефективності вище за середню, у 76,6% – середня, у 16,7% – нижча за середню. Поняття «самоефективність» характеризує продуктивність процесу інтеграції когнітивних, соціальних, поведінкових компонентів діяльності з метою вироблення і здійснення оптимально ефективної стратегії в різноманітних ситуаціях. Вважаємо, що серед чинників оцінки самоефективності магістрантів – проходження ними виробничої практики за профілем майбутньої діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Висновки. Підготовка в закладі вищої освіти майбутніх вчителів зі сформованими компонентами конфліктологічної культури, здатних в складних, конфліктних умовах виконувати професійні завдання, ґрунтується на формуванні у здобувачів вищої освіти необхідних компетентностей, зокрема, – конфліктологічної. Вважаємо, що в умовах дистанційного навчання впровадження інформаційно-комунікативних технологій і використання інтерактивних методів навчання забезпечує формування визначеної компетентності. Згідно результатів дослідження, у більшості здобувачів вищої освіти, у яких вивчення дисциплін «Психологія» і «Психологія освіти» відбувалось дистанційно з використанням інтерактивних методів навчання, – усвідомлене відношення до можливої конфліктної взаємодії, вони володіють прогностичними функціями щодо варіантів вирішення конфліктів, розуміють значення емоційно-вольового контролю під час такої взаємодії, необхідність організації конструктивної взаємодії, зокрема, – співпраці. Серед перспектив досліджень – розробка та оновлення методичного забезпечення дисциплін «Психологія» і «Психологія освіти» з врахуванням необхідності формування компонентів конфліктологічної компетентності в умовах дистанційної форми навчання в ЗВО.

Література:

1. Александрова С. А. Проблема формування конфліктологічної культури студентів туристських спеціальностей. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка*. 2012. №4 (239). Ч. II. С. 5–9.
2. Бакаленко О. А. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця. *Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна*. Випуск 58. 2018. С. 132–138.
3. Видра О. Г. Психологічна культура особистості майбутнього вчителя трудового навчання: Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2008. 164 с.
4. Кузьмінська Л. Д., Ісаєнко О. В. Психологічна компетентність як детермінанта професійної успішності майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип. 31. 2013. С. 110–115.
5. Пухно С. В. Особливості формування конфліктологічної культури майбутніх вчителів в системі вищої освіти. *Science and education for sustainable development. Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology, Katowice Monograph 50*. Publishing House of University of Technology, Katowice. 2022. С. 589–607.
6. Сучасні освітні практики ЗВО: особливості використання інноваційних технологій навчання / Патлайчук О. В., Канарова О. В., Брюховецька І. В. *Вісник науки та освіти*. №8 (14) 2023. С. 124–131. Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/6220>
7. Філь С. С. Визначення, зміст та структура конфліктологічної компетентності студентів – майбутніх фахівців соціономічних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2011. Т. 123. С. 20–24.
8. Цісецький О. Формування конфліктологічних компетентній у студентів вищих навчальних закладів. *Регіональні аспекти розвитку продуктивних сил України*. 2012. Вип. 17. С. 56–59. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=rarpsu_2012_17_12
9. Чеботарьова І. О. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Випуск XXXVI. Харків 2014. С. 205–215.
10. Фенцик О. М. Комунікативна культура педагога: сутність та шляхи її формування у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Мукачівського державного університету, Серія «Педагогіка та психологія»*. Випуск 2 (10). 2019. С. 191–194.

References:

1. Aleksandrova, S. A. (2012). Problema formuvannia konfliktolohichnoi kultury studentiv turystskykh spetsialnostei. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu im. T. Shevchenka*. №4 (239). Ch. II. Pp. 5-9.
2. Bakalenko, O. A. (2018). Psykholohichna kompetentnist yak kliuchova kompetentnist suchasnoho fakhivtsia. *Visnyk KhNU im. V. N. Karazina*. Vypusk 58. Pp. 132-138.
3. Vydra, O. H. (2008). Psykholohichna kultura osobystosti maibutnoho vchytelia trudovoho navchannia: Chernihiv: Chernihivskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni T.H. Shevchenka. 164 p.
4. Kuzminska, L. D., Isaienko, O. V. (2013). Psykholohichna kompetentnist yak determinanta profesiinoi uspishnosti maibutnikh fakhivtsiv iz sotsialnoi roboty. *Aktualni problemy psykholohii*. T. 7, vyp. 31. Pp. 110-115.
5. Pukhno, S. V. (2022) Osoblyvosti formuvannia konfliktolohichnoi kultury maibutnikh vchyteliv v systemi vyshchoi osvity. *Science and education for sustainable development. Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology, Katowice Monograph 50*. Publishing House of University of Technology, Katowice. Pp. 589-607.
6. Suchasni osvitni praktyky ZVO: osoblyvosti vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii navchannia / Patlaichuk O. V., Kanarova O. V., Briukhovetska I. V. *Visnyk nauky ta osvity*. №8 (14) 2023. Pp. 124–131. Rezhym dostupu: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/6220>.
7. Fil, S. S. (2011). Vyznachennia, zmist ta struktura konfliktolohichnoi kompetentnosti studentiv – maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii. *Naukovi zapysky NaUKMA. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota*. T. 123. Pp. 20-24.
8. Tsisetskyi, O. Formuvannia konfliktolohichnykh kompetentnii u studentiv vyshchelykh navchalnykh zakladiv. *Rehionalni aspekty rozvytku produktyvnykh syl Ukrainy*. 2012. Vyp. 17. S. 56-59. Rezhym dostupu: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=rarpsu_2012_17_12
9. Chebotarova, I. O. (2014). Komunikatyvna kompetentnist: teoretychnyi aspekt. *Naukovi zapysky kafedry pedahohiky*. Vypusk KhKhKhVI. Kharkiv. Pp. 205–215.
10. Fentsyk O. M., (2019). Komunikatyvna kultura pedahoha: sutnist ta shliakhy yii formuvannia u protsesi profesiinoi pidhotovky. *Naukovyi visnyk Mukachivskoho derzhavnogo universytetu, Seriiia «Pedahohika ta psykholohiia»*. Vypusk 2 (10). Pp. 191–194.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ДОРΟΣЛИХ ТА ЕМОЦІЙНА ГРАМОТНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ

Стеценко Алла Іванівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0000-0001-7451-2488

Гузик Інна Василівна,

здобувачка магістрського рівня кафедри практичної психології

Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ORCID ID: 0009-0005-2988-8108

У сучасному світі, сповненому стресів, викликів та інформаційного шуму, вміння усвідомлювати та керувати своїми емоціями стає все більш цінним навиком. Емоційна грамотність, як здатність усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей, стає необхідним надбанням кожного члена суспільства, запорукою резильєнтності та психологічного добробуту в цілому. Саме тому ми вирішили дослідити особливості емоційних переживань у дорослих людей під впливом різних зовнішніх обставин. І саме тому зробили частиною свого дослідження визначення рівня емоційної грамотності та формування психологічної стійкості через розуміння того, як зовнішні обставини впливають на емоційні переживання, розуміння власних емоцій, усвідомлення процесів, які відбуваються в тілі під час переживання тих чи інших емоцій. Здатність свідомо управляти власними емоціями в різних умовах є ключовою для психологічного добробуту та загального успіху в житті.

Аналіз теоретичних даних виявив значну кількість досліджень, що присвячені проблемі емоцій, емоційного стану, емоційного інтелекту, емоційних переживань особистості. У житті дорослої людини емоції виконують декілька функцій, зокрема оцінну, стимулюючу, регулюючу, а також відіграють роль активації, синтезу, при цьому допомагають особистості жити й гармонійно розвиватися у зовнішньому світі. Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Уміння розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, мотивацією, думкою і поведінкою, регулювати особистісним емоційним станом визначається як емоційний інтелект. Емоційні переживання спонукають особистість до подальшого розвитку та її самовдосконалення. Саме тому емоційний інтелект слід розвивати, як і інші вміння та навички, це сприяє досягненню успіху не лише особистості, а й суспільства в цілому. Особливо в складні для суспільства часи підтримка психологічного добробуту суспільства є однією з ключових потреб. А реалізувати цю потребу можливо шляхом підвищення рівню емоційного інтелекту населення через проведення різних освітніх заходів, спрямованих на покращення розуміння дорослими природи емоцій, їх впливу на наше життя, на розуміння своїх власних емоційних потреб, на розвиток емпатії та вміння управляти власними емоціями.

Ключові слова: емоційні переживання, емоційний інтелект, психологічний добробут, емоції, емоційне вигорання.

Stetsenko Alla, Guzik Inna. Features of adult's emotional experiences and emotional literacy as a guarantee of psychological well-being

Because of present world is full of stress, challenges and information noise, the ability to recognize and manage one's emotions is becoming an increasingly valuable skill. Emotional literacy, as the ability to recognize, understand, and effectively manage one's emotions, as well as the emotions of others, is becoming a necessary asset for every member of society, a guarantee of resilience and psychological well-being in general. That is why we decided to study the peculiarities of emotional experiences in adults under the influence of various external circumstances. And that is why we made it a part of our research to determine the level of emotional literacy and build psychological resilience by understanding how external circumstances affect emotional experiences, understanding our own emotions, and being aware of the processes that occur in the body when experiencing certain emotions. The ability to consciously manage one's own emotions in different conditions is key to psychological well-being and overall success in life.

The analysis of theoretical data has revealed a significant number of studies on the problem of emotions, emotional state, emotional intelligence, and emotional experiences of a person. In the life of an adult, emotions perform several functions, including evaluative, stimulating, regulatory, and also play the role of activation and synthesis, helping the individual to live and develop harmoniously in the outside world. All emotional states are closely related to the needs of the individual. The ability to understanding, recognize and manage one's own emotions, motivation, thoughts and behavior, and regulate one's personal emotional state is defined as emotional intelligence. Emotional experiences encourage a person to further develop and improve himself or herself. That is why emotional intelligence should be developed like other skills and abilities, as it contributes to the success of not only the individual but also society as a whole. Especially in difficult times for society, maintaining the psychological well-being of society is one of the key needs. And this need can be met by raising the level of emotional intelligence of the population through various educational activities aimed at improving adults' understanding of the nature of emotions, their impact on our lives, understanding their own emotional needs, developing empathy and the ability to manage their own emotions.

Key words: emotional experiences, emotional intelligence, psychological well-being, emotions, emotional burnout.

Вступ. Дослідження рівня емоційного інтелекту суспільства та його зв'язок із емоційним вигоранням та рівнем психологічного добробуту засвідчують гостру потребу у підвищенні рівня емоційного інтелекту суспільства.

Емоційні переживання в житті дорослих визначаються широким спектром зовнішніх обставин, які можуть включати в себе як повсякденні події, так і серйозні випробування від буденного конфлікту на роботі до втрати близьких або суттєвих змін умов власного життя чи здоров'я. Сьогодення змушує нас не просто звертати увагу на особливості емоційних переживань різних категорій населення під впливом різних зовнішніх обставин, а вивчати ці особливості і шукати шляхи посилення резильєнтності особистості, здійснення просвітницької діяльності щодо емоцій, як таких та навиків їх усвідомлення й розуміння та керування ними.

Обставини, в яких ми живемо, вимагають дбайливого ставлення до себе та оточуючих, оскільки занадто багато зовнішніх факторів мають на нас негативний вплив, забагато страхів та невизначеності переживає сьогодні населення нашої держави. Тому питання психологічного добробуту стає вкрай гостро. Оскільки емоції є засобом взаємодії тіла й розуму, досить мінливим засобом, від них залежить наша здатність залишатись функціональними та благополучними і навпаки. Так, якщо ми функціональні та благополучні наші емоції переважно позитивні, якщо ні – починають переважати негативні емоції. І якщо людина не розуміє їх природи, не вміє «впоратись» із ними, виникає зворотній ефект – довге переживання негативних емоцій призводить до втрати фізичного та емоційного благополуччя. А ми живемо в обставинах, де мусимо сприяти такій «психологічній грамотності» населення для швидкого подолання впливу негативних емоцій, для швидкої адаптації до мінливих і несприятливих зовнішніх факторів.

Емоційні переживання є складними та багатограними, вони наші вірні «друзі», що розширюють наші можливості сприймати та всеохоплююче, багатогранно проживати наш досвід фізичного життя. Але вони й наші «вороги», які тримають нас в неіснуючих страхах, в постійній ретравматизації колишніми втратами, забирають здатність жити, здатність відчувати весь, доступний нам спектр почуттів. Отже, оскільки емоційні переживання є складними та багатограними, впливають на наше мислення, поведінку та сприйняття світу, ми не можемо ігнорувати те, що різні зовнішні фактори можуть впливати на емоційний стан людини по-різному. Це залежить від темпераменту особистості та вродженої резильєнтності, а також від виховання, набутої здатності відновлюватись та адаптуватись та інших зовнішніх факторів, які впливають на психоемоційний стан особистості, як от: сімейні відносини, соціальні зв'язки, здоров'я, фінансовий стан, робоче середовище, життєві події, вплив ЗМІ та інформаційного простору, культурні та соціальні норми.

Психологічна стійкість, здатність адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них – клю-

човий фактор, який визначає, як зовнішні обставини впливають на емоційний стан.

Матеріали та методи. У статті використано теоретико-методологічний аналіз психологічної літератури, в якій досліджено емоційний світ дорослої людини, вплив емоцій, формування психологічної стійкості та емоційний інтелект. Здійснено узагальнення теоретичної інформації та практичних підходів та методів щодо емоційної саморегуляції.

Результати дослідження. В своєму дослідженні ми зосередились особливості переживання емоцій дорослими під впливом різних життєвих обставин та формування психологічної стійкості через розуміння того, як зовнішні обставини впливають на емоційні переживання, розуміння власних емоцій, усвідомлення процесів, які відбуваються в тілі під час переживання тих чи інших емоцій. Здатність свідомо управляти власними емоціями в різних умовах є ключовою для психологічного добробуту та загального успіху в житті.

Вивчаючи існуючі наукові та теоретико-методологічні підходи до дослідження специфіки емоційних переживань у дорослих ми приділили, в першу чергу, увагу самому поняттю «емоції».

Так, англійський історик Томас Діксон, на прикладі англомовних джерел дослідив, що термін «емоції» має декілька понять із різним значенням, а саме: «відчуття» (sentiment), «почуття» (feeling), «бажання» (desire), «хтіть» (lust), «прихильність» (affection), «стани душі» (affections of the soul), «пристрасть» (passion), «страсті» (passions). А Я. Плампер вважає, що «емоція» – це мега-категорія, а «почуття» є синонімом до неї [4, с. 117].

Як вважає Л. Журавльова, емоції визначаються як особлива форма відображення діяльності, в результаті чого відбувається психічне управління, що розуміють як психічну регуляцію загального скерування та динаміки поведінки [3, с. 209].

Британсько-австралійська дослідниця С. Ахмед доводить, що емоція спрямована на об'єкти (фізичні, уявні, зі своїх спогадів або чужого досвіду) і переживається у відповідності до них. Емоції, як свідчать дослідження вченої, – це завжди про щось. Від форми контакту з об'єктом і його оцінки особистістю залежить, якою буде емоція.

Згідно із дослідженнями німецької антропологині М. Шеєр, емоції розглядаються через тілесні практики, де емоції виступають як дії, які базуються на знанні та які взаємодіють з культурним світом і утворюють більш складні соціальні утворення [11, с. 312].

С. Белякова зауважує, що емоцію відчувають як «зсередини», так і на фізичному рівні, такі відчуття можуть бути як «приємними», так і «неприємними». Те, що емоційні стани постійно змінюються, створює враження про їхню очевидність та постійність, що часто не привертає до себе відповідної уваги [8, с. 504].

Вчені не дотримуються єдиної точки зору щодо психології емоцій. Тому, як радять С. Белякова та І. Злотнікова, всі існуючі теорії варто розглядати як взаємодоповнюючі. Вчені мають враховувати всі досліджені раніше факти в теоретичній і практичній діяльності.

Спільними рисами є те, що емоції є психічним відображенням того, як безпосереднє упереджене переживання явищ і ситуацій у житті особистості спричинене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб індивіда [8, с. 506].

Також, подібним чином, на думку О. Лазуренка, емоція є короткочасним переживанням особистісного ставлення до об'єкта, що визначається потребою і мотиваційною установкою й актуалізує безпосередньою взаємодією індивіда з цим об'єктом або його образом. Функція емоції полягає в безпосередній регуляції психологічного стану в різних ситуаціях. Таким чином, емоція – це короткочасне й безпосереднє переживання особистісного відношення до будь-чого або будь-кого у певних ситуаціях [5, с. 117].

Т. Кириленко стверджує, що емоції виступають у ролі основного регулятора дій особистості. Емоції є психічними процесами, або специфічним виглядом функцій. Джерелом емоцій визначаються біологічні потяги. У процесі того, як особистість контактує з навколишнім світом, за допомогою емоцій налагоджуються контакти з об'єктами. Проте під час контактування із зовнішнім світом буває й інший результат – виникають механізми, які сприяють обмеженню емоційних реакцій і в певних випадках провокують витіснення із свідомості певних емоцій [13, с. 1].

С. Максименко досліджує емоційний стан особистості, що трактується як внутрішня емоційна ситуація, причиною виникнення якої є певні обставини та умови. Також емоційним станом особистості вчений називає поєднання емоційних ознак, рис, що характеризують індивіда у конкретний момент у відповідності до певних вимог щодо якості, ступеня готовності і т. ін. Це емоційне самопочуття або настрої людини [6, с. 94]. Згідно з поясненнями вчених, емоція є психічним явищем, що існує в межах емоційної сфери особистості, а емоційний стан особистості в цілому є психосоматичним явищем, що впливає на всю особистість як цілісну систему [6, с. 102].

У дослідженнях Т.Кириленко, І. Давискиби вивчалися проблеми емоційних переживань особистості, дії та поведінка якої супроводжується пристрастністю. Емоційні переживання, на думку вчених, є формою контролю за сферою діяльності, які визначаються при визначенні з явищ, які оточують особистість, ті події, людей, ситуації, які є досить важливими для неї. Така форма сприяє активності особистості, готує її до тієї чи іншої діяльності, зокрема і самопізнання [13, с. 1].

Як зауважує Т.Дуткевич, наявність в особистості емоційного інтелекту цінується так само, а інколи й більше, ніж практичні знання. Жодна комунікація та налагодження міжособистісних стосунків неможлива без емоцій. Самих емоцій недостатньо, щоб об'єктивно оцінити ситуацію, проте водночас вони потрібні для більш глибокого розуміння, оскільки багато інформації залишається у діях, жестах, міміці, емоціях. Тобто емоції впливають на пряму на суспільне життя, що є об'єктом дослідження багатьох вчених. Уміння правильно розуміти і використовувати емоції називають емоційним інтелектом [2, с. 118].

Так, наприклад, відомий американський письменник, психолог, вчений, журналіст, автор значної кількості популярних серед читачів книг з лідерства, освіти і науки Деніел Гоулман досить детально вивчав суть феномену «емоційний інтелект», дослідив його вплив на розвиток особистості та її професійне зростання, творчу і соціальну діяльність. Згідно з визначенням, емоційний інтелект є здатністю розуміти свої і чужі емоції, розпізнавати їх, а також і наміри, бажання і почуття. Під емоційним інтелектом розуміють уміння керувати емоціями і почуттями та впливати на свою поведінку та поведінку інших. За словами дослідника, реагування емоційного розуму на події довкола відбувається набагато швидше, ніж раціонального. Що в особливих ситуаціях спонукає до безпосередній дій без задіяння довгих аналітичних роздумів. Погано розвинений емоційний інтелект навіть за високих інтелектуальних показників часто є перешкодою для досягнення успіху. Д. Гоулман вважає, що емоційний інтелект є важливим для особистості. Раціональне мислення відходить на задній план, коли переважають емоції. Це пояснюється тим, що людина передусім керується емоціями і піддається їм у моменти, коли виникають труднощі або інші стресові ситуації, водночас коли треба розраховувати на розум. На думку вченого, емоційний інтелект є головним умінням, яке у процесі впливу може як допомагати, так і шкодити.

Дослідивши емоційний інтелект за Шкалою Холла на групі дорослих віком від 30 до 60 років, вдалося виявити, що рівень емоційного інтелекту особистості напряму впливає на рівень її емоційного вигорання та рівень психологічного благополуччя, які також були досліджені на тій же групі респондентів. Дані представлені на рис.1. Лінії тренду, додані на графік, показують, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту кількість респондентів у досліджуваній групі, які мають високий рівень емоційного вигорання зменшується, а кількість суб'єктів, які мають високий рівень психологічного добробуту навпаки – збільшується.

Також було виявлено наступну закономірність: чим вище рівень емоційного інтелекту, тим збалансованішими є показники усіх його складових (дані представлені на рис.2)

Емоційний інтелект може бути вродженим та розвиненим. Розвиток емоційного інтелекту розпочинається на початку життя дитини, накопичуючи різні емоційні здібності. Емоційний інтелект особистості залежить від особливостей її дитинства та навіть вроджений емоційний інтелект може бути втраченим під тиском різних соціальних факторів.

Емоційний інтелект слід розвивати, як й інші уміння та навички, це сприяє досягненню успіху не лише особистості, а й суспільства в цілому. Дослідження свідчать, що діти з добре розвиненими емоційними навичками (наприклад, спокійність, дружелюбність, упевненість в собі й оптимізм) залишаються життєрадісними у різних, навіть складних, ситуаціях [8, с. 84].

В. Гаврилькевич розглядає поняття емоційної стійкості, основними рисами визначає емоційну нечутли-

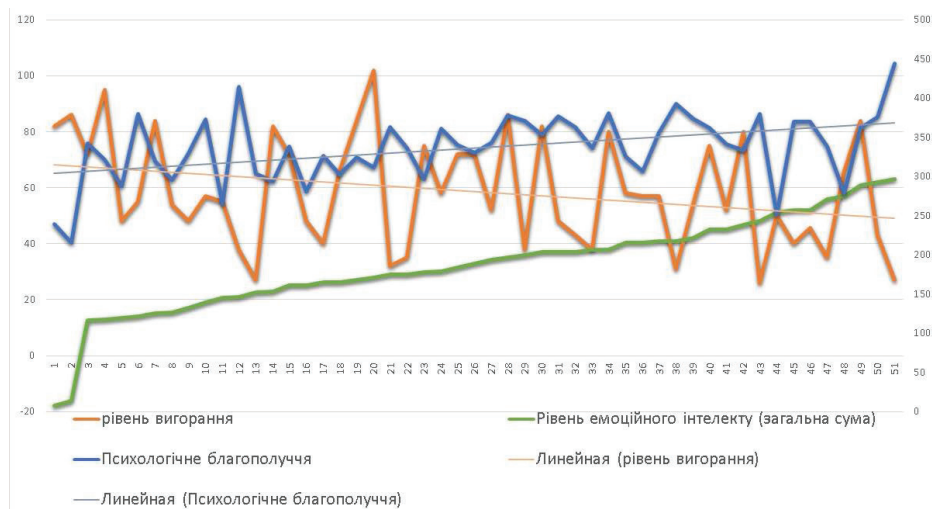


Рис. 1. Вплив рівня емоційного інтелекту на рівень психологічного добробуту та рівень емоційного вигорання

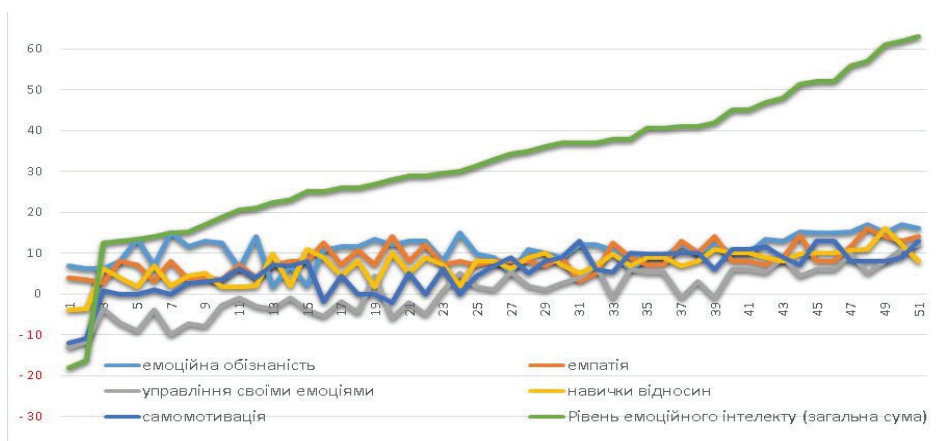


Рис. 2. Рівень емоційного інтелекту за Шкалою Холла

вість, невразливість емоційної сфери особистості до дії емоційних подразників, уміння контролювати емоційні реакції, основними проявами яких є терплячість, наполегливість, самоконтроль, витримка. Всі перелічені якості забезпечують стійкість ефективності діяльності та сприяють підвищенню самооцінки індивіда. [9, с. 42].

У дослідженнях зарубіжних вчених (J. Gross, R. Thompson) розглядається проблема емоційної саморегуляції, що пояснюють вчені як цілеспрямований процес функціонування та управління власною активністю. K.L. Gratz, L. Roemer трактують емоційну саморегуляцію як модуляцію особистісного емоційного досвіду і відповідної реакції у вигляді перетворення інтенсивності і тривалості емоційного переживання [11, с. 312-365].

Зазначені автори описують емоційну саморегуляцію як складний феномен, завдяки якому особистість здатна керувати своїми емоціями, почуттями і переживаннями у відповідності до ситуації.

О. Скрипченко визначає такі рівні саморегуляції у відповідності до механізму їх здійснення:

- інформаційно-енергетичний рівень, до якого відносять катарсис, ритуальні дії;
- інформаційно-вольовий рівень, до якого відносять самосповідь, самопереконавання, самонавіювання;
- мотиваційний рівень;
- особистісний рівень, куди відносять самоорганізацію, самодетермінацію, самоствердження [7, с. 128].

Г. Хомич, О. Войтенко досліджували окремі напрями соціалізації та активізації психологічних ресурсів особистості у період світової пандемії та карантину. Вчені розглядали можливі способи психологічного супроводу особистості, зокрема, профілактиці почуття відчуження, тривоги, екзистенційної самотності та психічної депривації. У процесі вивчення проблеми науковці доводили, що рівень емоційного благополуччя дорослого залежить від особливостей включення суб'єкта у деприваційну ситуацію, щоденній самореалізації у процесі пошукової діяльності. Означені впливи опосередковуються ієрархією цінностей індивіда, характерного способу реагувати на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у конкретній ситуації, усвідомивши її сенс та сутність. На

емоційні переживання процесів відчуження, екзистенційної самотності впливає значна кількість чинників: психологічні установки, життєві сценарії, рівень культурного та інтелектуального розвитку особистості, сила впливу ситуації депривації. Згідно із спостереженнями науковців, ознаками сприймання фрустрованої особистості визначено механічні поєднання окремих вчинків чи дій людей довкола (без осмислення мотивації, досвіду, суб'єктивної психологічної реальності), які складаються у цілісний образ [10, с. 111-118].

Висновки: У житті дорослої людини емоції виконують декілька функцій, зокрема оціню, стимулюючи, регулюючи, а також відіграють роль активації, синтезу, при цьому допомагають особистості жити й гармонійно розвиватися у зовнішньому світі. Всі емоційні стани тісно пов'язані з потребами особистості. Уміння розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, мотивацією, думкою і поведінкою, регулювати особистісним емоційним станом визначається як емоційний інтелект. Емоційні переживання спонукають особистість до подальшого розвитку та її самоудосконалення.

Ми дійшли висновку, що розвивати емоційну грамотність вкрай необхідно не тільки в дитячому віці (про що йшлося в дослідження, оглянутих вище), а й у дорослих людей, докладаючи зусиль для відновлення та розвитку їх емоційного інтелекту. Так, особливо у сучасних реаліях нашого життя, необхідно створювати соціальні осередки психо-емоційної підтримки, в рамках діяльно-

сті яких проводити просвітницькі бесіди та практичні заходи для підвищення рівня обізнаності суспільства.

Розвиток емоційної грамотності – це тривалий процес, який вимагає постійних зусиль. Однак, результати цього процесу будуть варті того.

Освітні заходи, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, можуть включати:

- Тренінги та семінари: Групові заняття, спрямовані на розвиток навичок самопізнання, управління емоціями та міжособистих відносин.

- Індивідуальні консультації: Робота з психологом, спрямована на вирішення конкретних емоційних проблем.

- Програми для дітей та підлітків: Спеціальні програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності у дітей та підлітків.

- Онлайн-курси та ресурси: різноманітні онлайн-платформи та програми, які дозволяють розвивати емоційну грамотність самостійно.

Впровадження таких заходів в освітній процес та на рівні суспільства в цілому є важливим кроком до психологічного добробуту суспільства.

Усвідомлення своїх емоцій та особливостей їх проживання, а також вміння керувати своїми емоціями – це цінні навички, який допомагає нам будувати міцні стосунки, досягати успіху та жити щасливим життям. Розвиток емоційної грамотності – це відповідальність кожного члена суспільства та суспільства, соціуму як середовища, яке впливає на життєдіяльність індивіда.

Література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2019. 512 с.
2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. К.: Центр учбової літератури, 2019. 388 с.
3. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
4. Клейман П. Психологія. Харків, 2022. 240 с.
5. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262 с.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія та ін.: Підручник. Київ: Каравела, 2019. 464 с.
8. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9 (14). С. 504–516.
9. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі*: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41–50.
10. Хомич Г., Войтенко О. Емоційні переживання та психологічний супровід дорослих у період пандемії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Випуск 15 (60). С. 111–118.
11. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease* / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342–365.
12. Theories of Emotion, Volume 1. Robert Plutchik, Henry Kellerman. Academic Press, 1980. 399 p.
13. Кириленко Т., Давискиба І. Емоційні переживання у процесі самореалізації особистості. *Наука і Освіта*. Наук.-практ. журн. ПУНПУ ім. Ушинського. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/18.pdf

References:

1. Goulman D. Emotsiinyi intelekt. [Emotional Intellect], Kharkiv, Vivat, 2019. 512 p.
2. Dutkevych T. V. Zahalna psykholohiia. [The general psychology], K.: Tsentr uchbovoi literatury, 2019. 388 p.
3. Zhuravlova L. P. Psykholohiia empatii: Monohrafiia. [The psychology of empathy. The monograph], Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2007. 328 p.
4. Kleiman P. Psykholohiia. [The psychology of empathy], Kharkiv, 2022. 240 p.
5. Lazurenko O. O. Psykholohiia emotsii. [The psychology of emotions], Kyiv: Knyha plus, 2018. 272 p.
6. Maksymenko S. D. Zahalna psykholohiia. [The general psychology] Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 2008.
7. Skrypchenko O. V., Dolynska L. V., Ohorodniichuk Z. V. Zahalna psykholohiia ta in.: Pidruchnyk. [The general psychology etc. Study book], Kyiv: Karavela, 2019. 464 p.

8. Bieliakova S. M., Zlotnikova I. H. Osoblyvosti emotsiinykh perezhyvann zhinok serednoho dorosloho viku. [Features of emotional experiences of middle-aged women], Perspektivy ta innovatsii nauky (Seriiia «Pedagogika», Seriiia «Psihologhiia», Seriiia «Medytsyna»). 2022. № 9 (14). 504-516 p.
9. Havrylkevych V., Firstova O. Emotsiini stany osobystosti: teoretychne doslidzhennia fenomenu. [Emotional states of personality: a theoretical study of the phenomenon], Psihologichni travelohy: naukovyi zhurnal. № 2. 2023. 41-50 p.
10. Khomych H., Voitenko O. Emotsiini perezhyvannia ta psihologichnyi suprovid doroslykh u period pandemii [Emotional experiences and psychological support for adults during the pandemic], Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12. Psihologichni nauky. Vypusk 15 (60). 2021. 111-118 p.
12. McCraty R. M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. Stress in Health and Disease / Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. 342-365 p.
13. Robert Plutchik, Henry Kellerman. Theories of Emotion, Volume 1. Academic Press, 1980. 399 p.
14. Kyrylenko T., Davyskyba I. Emotsiini perezhyvannia u protsesi samorealizatsii osobystosti [Emotional experiences in the process of self-realization]. Nauka i Osvita. Nauk.-prakt.zhurn. PUNPU im.Ushynskoho. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/18.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Стеценко Алла Іванівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0001-7451-2488

Квашенко Олена Миколаївна,

здобувачка магістерського рівня кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0003-9046-0325

У статті теоретично обґрунтовано результати дослідження. У процесі вивчення питання особливостей професійного самовизначення, основна увага була сконцентрована на таких головних систем чинників та компонентів як: зовнішні та внутрішні чинники, детермінації поцесу самовизначення особистості.

Психологічне самовизначення особистості, як проблема психології, вимагає наукового обґрунтування психологічних особливостей його становлення та детермінації.

У ході дослідження, ми визначаємо професійне становлення з позицій диференціально-психологічного підходу, й розглядаємо його як тривалий, і динамічний, багатоплановий процес самореалізації особистості, який детермінується соціально-економічними, соціально-психологічними, суб'єктно-особистісними, індивідуально-особистісними факторами, і що охоплює весь життєвий та, зокрема, і професійний шлях людини. Цей процес проходить кілька етапів свого індивідуального розвитку, і кожен зі яких характеризується своїм специфічним змістом.

Констатовано, що зміст професійного самовизначення складається з когнітивного, мотиваційно-емоційного, поведінкового та особистісно-професійного компонентів. Кожен з означених компонентів складається з механізмів які утворюють унікальну особистісну життєву та професійну перспективу, особистого професійного плану, професійної спрямованості, на основі уявлень, інтересів та потягів особистості до певного роду діяльності.

Вивчено систему мотивів та механізмів, що становлять чинники формування процесу професійного самовизначення.

Встановлено, що психологічними чинниками розвитку професійного самовизначення особистості є такі чинники, які безпосередньо стосуються мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфери особистості, та запускають різноманітні психологічні механізми в залежності від фактору впливу.

Ключові слова: професійне самовизначення, чинники формування професійного самовизначення, детермінанти самовизначення особистості, механізми розвитку процесу професійного самовизначення.

Stetsenko Alla, Kvashenko Olena. Peculiarities of professional self-esteem

The article theoretically substantiates the research results. In the process of studying the peculiarities of professional self-determination, the main attention was focused on such main systems of factors and components as: external and internal factors, determination of the process of self-determination of the individual.

Psychological self-determination of the individual, as a problem of psychology, requires scientific substantiation of the psychological features of its formation and determination.

In the course of the research, we define professional formation from the standpoint of a differential-psychological approach, and consider it as a long-term, dynamic, multifaceted process of self-realization and personality, which is determined by socio-economic, socio-psychological, subject-personal, individual-personal factors, and which covers the entire life and, in particular, the professional path of a person. This process goes through several stages of its individual development, each of which is characterized by its specific content.

It has been established that the content of professional self-determination consists of cognitive, motivational-emotional, behavioral and personal-professional components. Each of these components consists of mechanisms that form a unique personal life and professional perspective, a personal professional plan, professional orientation, based on ideas, interests and drives individuals to a certain type of activity.

The system of motives and mechanisms that are factors in the formation of the process of professional self-determination has been studied.

It has been established that the psychological factors in the development of the professional self-determination of an individual are those factors that directly relate to the motivational, cognitive, emotional-volitional and behavioral spheres of the individual and trigger various psychological mechanisms depending on the influencing factor.

Key words: professional self-determination, factors of formation of professional self-determination, determinants of personal self-determination, mechanisms of development of the process of professional self-determination.

Постановка проблеми. Професійне життя людини в сучасних умовах відрізняється високою динамічністю, пов'язаною з виникненням нових професій та знач-

ним ускладненням змісту праці у традиційних видах діяльності. Змінюється ставлення до професії, змісту трудової діяльності та її результатів. Основний напрям

цих змін пов'язаний зі збільшенням свободи та необхідності самостійного вибору. Крім того, нові цінності суспільства призвели до того, що професійний світ відчуває потребу в професійно мобільних фахівцях, здатних успішно та ефективно реалізовувати себе в умовах, що змінюються.

Актуальність та розробленість проблеми. Поява у нашій країні безробіття торкнулося представників різних груп, незалежно від своїх кваліфікацій. Ситуація, обумовлена втратою роботи, робить необхідним пошук і вибір суб'єктом найбільш оптимального способу вирішення проблем, що виникли. Однак практика психологічного консультування показує, що багато людей, хоч і відчувають незадоволеність професією і усвідомлюють неможливість реалізації свого внутрішнього потенціалу в даній трудовій сфері, при цьому не бачать способів вирішення ситуації, оскільки вважають зміну професії показником власної некомпетентності. Проблема стає особливо актуальною, коли мова заходить про реалізацію рішення про зміну професії, оскільки життєвий досвід, усталена система цінностей можуть ускладнювати їх перехід у нове професійне середовище.

Основні напрямки роботи з проблем вибору професії у сучасній загальноосвітній школі задаються передусім системою реальних протиріч між недостатньою поінформованістю підростаючу людину про складний світ професій та соціально-педагогічним вимогом свідомості та самостійності вибору професії; між потребою підростаючої людини у радах та відсутністю у її найближчому оточенні компетентних радників, озброєних необхідними методами роботи; між професійними планами учня, з одного боку, та його особистими якостями, з іншого.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічні основи дослідження самовизначення закладені у працях О. Вітківської, Л. Галаганової, М. Гінзбурга, Н. Гузій, А. Голомштока, Ф. Гонаболіна, В. Зінченко, Є. Клімова, І. Манохи, О. Павлютенкова, Л. Пуховської, В. Сафіна, Б. Федоришина, О. Щотки, М. Чобітька, Б. Щербатюк, А. Земби, Н. Ізбуцької, О. Кікінеджі, Н. Кошечко, Ю. Мельник, О. Тютюнник, Т. Цюман, О. Штепи.

Непересічну теоретично-практичну значущість для дослідження проблеми професійного самовизначення особистості мають наукові роботи іноземних учених. Зокрема, зі створення умов для обґрунтованого вибору особистістю професії (А. Адлер, Е. Берн, Л. Бонцорі, Е. Гінзберг, Ф. Парсонс, Д. Сьюпері, К. Хорні та інші); впливу системи ціннісних орієнтацій особистості на професійне самовизначення (Д. Берлінгер, Р. Белл, Б. Бол, Д. Брупер, К. Вальтер, Р. Вільямс, Р. Інглеарт, М. Кон, Н. Кейдас, С. Кейні, А. Маслоу, С. Ньюмен, К. Роджерс, Б. Скіннер, Т. Терман, Э. Торвдайк, Г. Хіпд та інші); форм і методів організації навчального процесу з метою підготовки учня до професійного самовизначення (Д. Адаме, Р. Брунер, А. Дж. Воттс, Дж. Кіллен, Дж. Конанг, В. Никлис, М. Ритлук, Р. Сліппері, Х. Фукс, В. Цифройнд та інші); стратегії в організації професій-

ного самовизначення учнів за допомогою роботи з розвитку ціннісно-моральної основи (В. Бенетт, Л. Колберг, Т. Ликона, В. Пері, Д. Френкель та інші)

В наукових дослідженнях вчені свою увагу акцентують здебільшого на особливостях професійного та особистісного самовизначення здобувачів освіти раннього юнацького віку, залишаючи нерозкритими такі питання, як дослідження механізмів, способів, умов і шляхів формування професійного самовизначення випускників закладів середньої освіти на сучасному етапі розвитку суспільства.

Мета дослідження. Головною метою цієї роботи є здійснення теоретичного дослідження проблеми особливостей професійного самовизначення особистості.

Виклад основного матеріалу. Професійне самовизначення – це процес формування особистісного ставлення до професійно-трудової діяльності та способ самореалізації людини, узгодження внутрішньо особистісних та соціально-професійних потреб.

Виникнення професійного самовизначення охоплює старший шкільний вік, але йому передують етапи: первинний вибір професії (характерний для учнів молодшого шкільного віку): мало диференційовані уявлення про світ професій, ситуативне уявлення про внутрішні ресурси, необхідні для такого роду професій, нестійкість професійних намірів; етап професійного самовизначення (старший шкільний вік): виникнення та формування професійних намірів та початкове орієнтування в різних сферах праці; професійне навчання: здійснюється після здобуття шкільної освіти для освоєння обраної професії; професійна адаптація: формування індивідуального стилю діяльності, переважання системи виробничих та соціальних відносин; самореалізація у праці: виконання або невиконання очікувань, пов'язаних з професійною працею.

Процес професійного самовизначення включає розвиток самосвідомості, формування системи ціннісних орієнтацій, моделювання свого майбутнього, побудова еталонів як ідеального образу професіонала. Особистісне самовизначення людини відбувається на основі освоєння суспільно вироблених уявлень про ідеали, норми поведінки та діяльності. В даний час соціальна орієнтація багато в чому визначає професійну самосвідомість людини, її професійне самовизначення та професійний вибір.

Образ майбутньої професії є досить складним нооутворенням, що включає емоційні та когнітивні компоненти. Відповідність емоційно-оцінних компонентів суттєвим змістовним компонентам професії робить вибір обґрунтованим та реальним. Для обґрунтованості професійного вибору необхідно також, щоб вимоги професії відповідали можливостям людини. В іншому випадку в самосвідомості людини накопичується негативний життєвий досвід, формуються своєрідні способи вирішення завдань, що постають перед ним – уникнення проблем, їх ігнорування і т.п. [4].

Науковці Г.С. Костюк, П. А.Шавір, підкреслюють значущість особистісного підходу в практиці профорієнтації, значущість індивідуальних особливостей,

потреб, інтересів людини як суб'єкта професійного самовизначення.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що незважаючи на постійний інтерес науковців до вирішення проблеми професійного самовизначення особистості, досі не існує єдності думки у визначенні змісту цього поняття і закономірностей самого процесу.

Процес професійного самовизначення, як відмічає А. А. Деркач є динамічним і охоплює істотну частину життєвого шляху людини, вносячи специфічний внесок у розвиток особистості на кожному етапі її становлення [2].

На думку науковців, ядром професійного самовизначення є усвідомлений вибір професії з урахуванням своїх особливостей та можливостей, вимог професійної діяльності та соціально-економічних умов [4].

Професійне самовизначення є багатовимірним та багатоступінчастим процесом, з цієї позиції О.В. Сергієнко розглядає професійне самовизначення як: 1) серію завдань, які ставить суспільство перед особистістю; 2) процес поетапного прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує баланс між власними уподобаннями та потребами суспільства в працівниках; 3) процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність [6].

Професійне самовизначення є цілісний, інтегративний процес, в якому особа має змогу реалізувати свої основні життєві та моральні цінності. Це вибір людиною напрямку та змісту свого розвитку у майбутньому, сфери та засобів реалізації індивідуальних якостей і здібностей, соціального середовища для втілення своєї життєвої мети та моральних цінностей. Це багатомірний, цілісний, інтегративний процес, у якому реалізуються основні життєві цінності людини, її життєві домагання, аспекти її особистісного та соціального самовизначення [7].

Аналіз теоретичних джерел, доводить, що процес професійного самовизначення складається з двох рівнів: гностичний рівень реконструкція свідомості і самосвідомість; практичний рівень реальні зміни в соціальному статусі особистості.

У загальній структурі самовизначення модально відбувається формування професійної ідентичності, яка включає усвідомлення належності до конкретної професійної спільноти; розуміння та оцінка власної відповідності професійним стандартам та пошук місця в суспільстві на основі соціальної ролі; усвідомлення власного рівня прийняття в соціальну групу; усвідомлення власних сильних і слабких сторін, визначення шляхів самовдосконалення; бачення власного майбутнього [3].

Професійне самовизначення здійснюється протягом усього професійного життя: особистість постійно рефлексує, переосмислює своє професійне буття і самостверджується у професії. Актуалізація професійного самовизначення особистості ініціюється різними подіями, такими як закінчення загальноосвіт-

ньої школи, професійного навчального закладу, зміна місця проживання, та ін.

Взаємозв'язок особистості та зовнішньої стосовно неї системи профорієнтаційних впливів виникає лише у процесі діяльності. Діяльність як форма взаємозв'язку суб'єкта з об'єктами утворює умову психічного відображення і постає як механізм детермінуючого впливу на особистість. У процесі постійного зв'язку із зовнішнім світом людина постає як активна сторона взаємодії. Тому психологічний прояв принципу детермінізму може бути зрозумілий лише в рамках проблеми співвідношення зовнішніх і внутрішніх умов детермінації діяльності. У плані аналізу рушійних сил діяльності необхідно виходити із взаємозв'язку та протиставлення внутрішнього та зовнішнього.

Процес професійного самовизначення обумовлений виникненням, розширенням діяльності суб'єкта, що реалізує його зв'язок з факторами профорієнтації. Самовизначення вплетено у цю діяльність як її компонент.

Структурні елементи особистості як найближчі психологічні передумови професійного самовизначення різні за характером їх функцій. Усю сукупність найважливіших особистісних передумов самовизначення можна звести до двох основних груп: 1) особливості особистості, які забезпечують можливість успішного вирішення проблеми вибору професії, але прямо беруть участь у активізації цього процесу. До цієї групи належать вольові риси характеру, і навіть така риса як працьовитість. Сюди слід віднести і наявність деякого трудового і життєвого досвіду, рівень загальної життєвої зрілості людини. 2) Цю групу психологічних передумов самовизначення утворюють різні компоненти спрямованості особистості, що динамізують процес професійного самовизначення та зумовлюють вибірковість реагування. Сюди належить потреба у професійному самовизначенні, що виникли у людини навчальні та професійні інтереси та схильності переконання та встановлення, цінності та ідеали, та уявлення про життєві цінності. Компоненти другої групи завдяки своєму зв'язку з пізнавальними потребами мають функцію зумовлення сфери діяльності, привабливою для людини.

Опис змісту професійного самовизначення з допомогою виділення окремих компонентів ми бачимо у роботі О.В. Падалко. Автор вважає, що ключовими компонентами, що сприяють формуванню професійного самовизначення, є когнітивний, емоційний та поведінковий.

До особистісних характеристик професійного самовизначення Приходько Ю., Кучеренко Є., відносять мотиваційний компонент, до якого входить формування професійної Я-концепції. Цей компонент, за судженнями науковців формує інтеграцію інших особистісних компонентів, які входять у змістовний (Яреальне, Я-ідеальне), ціннісно-цільовий (професійний шлях студента), регулятивно-поведінковий (самоосвіта, дії у професійному напрямку) [1].

Для успішного вибору професійної діяльності в умовах ринку праці необхідною є розвиненість про-

форієнтаційних установок здобувачів освіти раннього юнацького віку.

Рівень розвитку профорієнтаційної установки розкривається з усвідомленням та обізнаністю особистості із професійними типами і станами, а також її готовністю до активного вибору діяльності.

Так, Д. Узнадзе доведено наявність загальної психологічної готовності особистості до реалізації актуальної в конкретній ситуації потреби. Вченим виявлено закономірності закріплення такої готовності при неодноразовому повторенні ситуації, які дають змогу задовольняти дану потребу.

Пошук та вибір професії, професійне самовизначення та розвиток, оволодіння професією, ефективна реалізація себе у трудовій діяльності, нарешті, досягнення успіху та щастя у професійній праці є досить складним, тривалим, дуже рухливим, багатоплановим і часом суперечливим процесом.

У психологічних дослідженнях, присвячених вивченню динаміки цього процесу, було встановлено, що в ньому досить чітко виділяються чотири стадії, кожній з яких відповідає свій психологічний критерій [3, 5].

Перша стадія професійного самовизначення особистості пов'язана із зародженням та формуванням професійних намірів під впливом загального розвитку особистості та первісного орієнтування у різних сферах трудової діяльності, праці та професії. Психологічним критерієм успішності проходження цієї стадії є відповідний суспільним потребам (вимогам ринку праці) та потребам самої особистості вибір професії чи спеціальності.

Друга стадія – це період професійного навчання та виховання, тобто. цілеспрямованої підготовки з обраної професійної діяльності та оволодіння всіма тонкощами професійної майстерності.

Психологічним критерієм успішного проходження цієї стадії є професійне самовизначення особистості – формування ставлення до себе як до суб'єкта обраної діяльності та професійної спрямованості, в якій досить чітко відбиваються установки на розвиток професійно значимих якостей (професійно важливих якостей).

Третя стадія пов'язана з активним входженням у професійне середовище, що відображає перехід учня до нового типу діяльності – до професійної праці у різних формах в умовах реального виробництва, виконання службових обов'язків тощо. Психологічним критерієм успішного проходження даної стадії служить активне оволодіння професією в умовах реального трудового

процесу та виробничих відносин, знаходження себе у системі трудових колективів.

Четверта стадія передбачає повну чи часткову реалізацію професійних устремлінь і можливостей особистості самостійному праці. Психологічний критерій успішного проходження цієї стадії – ступінь оволодіння операційною стороною професійної діяльності, рівень сформованості професійно значимих якостей особистості, ставлення до праці, міра майстерності та творчості [3, 5].

Професійне самовизначення передбачає самостійне обмірковування як варіантів свого майбутнього професійного старту, а й життєвого шляху загалом. У підлітка та старшокласника протягом попередніх років розвитку склалися певні відносини до різних галузей праці, уявлення про багато професій, самооцінка своїх можливостей, орієнтація у соціально-економічній ситуації та багато іншого, що загалом характеризує стан внутрішньої (психологічної) готовності до вибору професії.

Отже, у психологічній готовності до професійного самовизначення, як та інших видів самовизначення (особистісному, соціальному), провідну роль грає самосвідомість, тобто. усвідомлення своїх якостей та оцінка їх, уявлення про своє реальне і бажане Я, рівень домагань у різних сферах життя та діяльності, система ціннісних орієнтацій, особистісний сенс обраної професії та життя в цілому та інше. Великий вплив на процес професійного самовизначення надає самооцінка, оскільки саме вона дозволяє людині зрозуміти, пізнати та оцінити саму себе, свої особисті якості, можливості, здібності, бажання, мотиви, почуття.

Професійне самовизначення є важливою характеристикою соціально-психологічної зрілості особистості, її потреби у самореалізації та самоактуалізації.

Висновок. Тенденція розглядати проблеми професійного самовизначення особистості ізольовано, переважно у контексті юнацького віку або як вибору професії, є однією з основних причин того, що визначення сутності професійного самовизначення залишається досі невирішеним завданням. Фіксація на аналізі лише юнацького віку не дозволяє побачити проблему загалом. Професійне самовизначення особистості як складний тривалий та динамічний процес розвитку займає весь період професійної діяльності. Тобто професійне самовизначення можна розглядати як процес становлення суб'єкта професійної діяльності, як суттєву сторону загального процесу розвитку особистості. Воно не зводиться виключно до акту вибору професії, виступаючи як змістовний процес розвитку особистості.

Література:

1. Демченко В.В. Проблема професійного самовдосконалення майбутнього вчителя фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3(1). С. 122–125.
2. Коваленко Е.А. Ціннісна природа усвідомленого саморозвитку особистості: соціально-філософський аналіз: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: спец. 09.00.03 "Соціальна філософія та філософія історії". Харків, 2015. 16 с.
3. Комар Т.В. Професійна зрілість особистості: психологічна природа поняття. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 3. С. 33–37.

4. Оліховська Л. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2016. Випуск 2. С. 161–164.
5. Посацький О. Аналіз проблеми професійного самовизначення в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук.* 2013. Випуск 31. Психологія. С. 73–83.
6. Радул В.В. Дослідження особливостей самореалізації особистості: монографія. К. : Імекс-ЛТД, 2019. 352 с.
7. Радул В.В. Соціальна зрілість особистості: [монографія] Харків: Мачулін, 2017. 441 с.
8. Сич В.М. Соціально-психологічні особливості мотивації професійного вдосконалення спеціалістів відділів освіти : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 . Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2015. 20 с.
9. Скляренко І.Ю. Професійне самовдосконалення в процесі підготовки майбутніх учителів музики: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Черкаський національний ун-т ім. Богдана Хмельницького. Черкаси, 2019. 20 с.
10. Яновська Т. Психологічні особливості професійного самовизначення у підлітковому та юнацькому віці. *Молодий вчений.* 2017. № 4. С. 270–274.

References:

1. Demchenko V.V.(2015) Problema profesiinoho samovdoskonallennia maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury. [The problem of professional self-improvement of the future teacher of physical education.] *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* Vyp. 3(1). P. 122-125. [in Ukrainian]
2. Kovalenko E.A. (2015) Tsinnisna pryroda usvidomlenoho samorozvytku osobystosti: sotsialno-filosofskyi analiz [The valuable nature of the conscious self-development of the individual: socio-philosophical analysis]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. filos. nauk: spets. 09.00.03 "Sotsialna filosofii ta filosofii istorii". Kharkiv, 16 p. [in Ukrainian]
3. Komar T.V. (2016) Profesiina zrilist osobystosti: psykholohichna pryroda poniattia. [Professional maturity of the individual: the psychological nature of the concept.] *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya : Psykholohichni nauky.* Vyp. 3. P. 33-37 [in Ukrainian]
4. Olikhovska L.(2016) Teoretychni osnovy profesiinoho samovyznachennia: psykholohichniy aspekt [Theoretical foundations of professional self-determination: psychological aspect]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriya: Pedahohika. Sotsialna robota.* Vypusk 2. P.161-164. [in Ukrainian]
5. Posatskyi O. (2013) Analiz problemy profesiinoho samovyznachennia v yunatskomu vitsi [Analysis of the problem of professional self-determination in youth]. *Problemy humanitarnykh nauk.* Vypusk 31. Psykholohiia. P. 73-83 [in Ukrainian]
6. Radul V.V.(2019) Doslidzhennia osoblyvosti samorealizatsii osobystosti [Study of the peculiarities of self-realization of the individual]: monohrafiia. K. : Imeks-LTD, 352 p. [in Ukrainian]
7. Radul V.V. (2017) Sotsialna zrilist osobystosti [Social maturity of personality]: [monohrafiia] Kharkiv: Machulin, 441 p. [in Ukrainian]
8. Sych V.M.(2015) Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti motyvatsii profesiinoho vdoskonallennia spetsialistiv viddiliv osvity [Socio-psychological features of the motivation of professional improvement of specialists of education departments]: avtoref. dys... kand. psykol. nauk: 19.00.05 . Ін-т психології ім. Г.С.Костиука АПН України. К., 20 p. [in Ukrainian]
9. Skliarenko I.Iu. (2019) Profesiine samovdoskonallennia v protsesi pidhotovky maibutnikh uchyteliv muzyky [Professional self-improvement in the process of training future music teachers]: avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.04. Cherkaskyi natsionalnyi un-t im. Bohdana Khmelnytskoho. Cherkasy, 20 p. [in Ukrainian]
10. Yanovska T. (2017) Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho samovyznachennia u pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Psychological features of professional self-determination in adolescence and youth]. *Molodyi vchenyi.* № 4. P. 270-274. [in Ukrainian]

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ

Тихонович Вікторія Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, професор,
викладач

ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»

ORCID ID: 0000-0002-0232-3001

У статті висвітлено узагальнені результати дослідження можливостей психологічного туризму в забезпеченні психологічного благополуччя людини, яке являє собою суб'єктивний досвід позитивно забарвлених почуттів або когнітивних оцінок, що варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват, і є показником прояву її психічного здоров'я. Встановлено, що умовою психологічного благополуччя є узгодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості. Психологічний туризм розглянуто як вид туризму, метою якого є досягнення внутрішньої гармонії та цілісності особистості, що передбачає прийняття себе, розуміння своїх фізичних і особистісних ресурсів, а також покращення взаємодії з навколишнім середовищем. Зазначено, що до програм психологічного туризму часто включаються такі специфічні психологічні напрями, як евідмотерапія, ландшафтна терапія, фототерапія, анімалотерапія, арт-терапія та багато інших. Підкреслено, що визначальною особливістю психологічного туризму є поєднання використання цілющих властивостей природи із сучасними психотерапевтичними методами, що дає можливість комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя, допомоги людям у збереженні внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів та досягнення гармонії з навколишнім середовищем. Визначено такі можливості психологічного туризму в забезпеченні психологічного благополуччя людини: зниження рівня стресу та тривожності; створення можливості поглянути на своє життя під іншим кутом зору; зміцнення соціальних зв'язків; покращення фізичного здоров'я та самопочуття; розвиток самосвідомості та забезпечення духовного зростання; стимулювання креативності та розумової діяльності та ін. Зазначено, що під час воєнного стану зростає значення психологічного туризму як засобу забезпечення психологічного благополуччя людини.

Ключові слова: психологічне благополуччя, психологічний туризм, стрес, тривожність, евідмотерапія, ландшафтна терапія, медитація.

Victoria Tykhonovych. Psychological tourism as a means of providing psychological well-being

The article highlights the generalized results of research into the possibilities of psychological tourism in ensuring the psychological well-being of a person, which is a subjective experience of positively colored feelings or cognitive evaluations, varying from lower in activity affects, such as peace or satisfaction, to a more active manifestation of emotions, such as excitement or delight, and is an indicator of her mental health. It has been established that the condition of psychological well-being is the consistency of a person's motives, goals, values with the requirements of the natural environment and the internal capabilities of the individual. Psychological tourism is considered as a type of tourism, the goal of which is to achieve internal harmony and integrity of the individual, which involves accepting oneself, understanding one's physical and personal resources, as well as improving interaction with the environment. It is noted that psychological tourism programs often include such specific psychological directions as eudemotherapy, landscape therapy, phototherapy, animal therapy, art therapy and many others. It is emphasized that the defining feature of psychological tourism is the combination of the use of healing properties of nature with modern psychotherapeutic methods, which enables a comprehensive approach to ensuring psychological well-being, helping people preserve internal resources to overcome life's difficulties and achieve harmony with the environment. The following possibilities of psychological tourism in ensuring the psychological well-being of a person have been determined: reducing the level of stress and anxiety; creating an opportunity to look at your life from a different angle; strengthening of social ties; improvement of physical health and well-being; development of self-awareness and provision of spiritual growth; stimulation of creativity and mental activity, etc. It is noted that during the martial law, the importance of psychological tourism as a means of ensuring the psychological well-being of a person increases.

Key words: psychological well-being, psychological tourism, stress, anxiety, eudemotherapy, landscape therapy, meditation.

Вступ. Сьогодення для українців характеризується низкою негативних факторів, які позначаються на психологічному благополуччі. Переважна більшість з них пов'язана зі збройною агресією РФ, яка триває понад десяти років. Постійна загроза безпеці, звуки вибухів і новини про військові дії викликають високий рівень стресу і тривоги у населення. Люди відчувають безнадійність і розпач втрачаючи роботу, звичні умови життя, соціальні зв'язки.

Нагальною постає потреба підтримки та відновлення психологічного благополуччя людей. Значним потенціалом в цьому напрямі володіє психологічний туризм. Так, перебування на природі, яке є невід'ємною частиною багатьох туристичних подорожей, сприяє зниженню симптомів тривожності та депресії, покращує не лише настрій, а й когнітивні функції, загальне благополуччя, що дозволяє розвинути механізми подолання стресу та підвищити стійкість до негативних

психоемоційних впливів. Психологічний туризм, як правило, включає в себе соціальну взаємодію з іншими людьми, що сприяє розширенню досвіду позитивної міжособистісної взаємодії та емоційному задоволенню. Ознайомлення з новими культурами і традиціями під час подорожей мотивує розвиток самоідентифікації особистості, підвищує рівень самосприйняття. Вивчення питань використання можливостей психологічного туризму в підтримці та відновленні психологічного благополуччя вбачається невідкладною потребою. Отже, метою пропонованої до розгляду статті є дослідження можливостей психологічного туризму у забезпеченні психологічного благополуччя людини, сприяння розумінню його значення в умовах розвитку сучасного українського суспільства.

Матеріали та методи. Матеріалами для проведення дослідження стали наукові публікації вчених у галузі психологічного благополуччя людини (Т. Каменщук, Н. Каргіна, Т. Жук, О. Яковенко та ін.) та психології туризму (О. Бойчук, Г. Гритчук, Г. Гуменюк, Н. Гуцуляк, О. Ловка, І. Ткачівська, І. Цап, В. Чучко та ін.). При проведенні дослідження використані методи аналізу та синтезу, порівняння та узагальнення наукових даних тощо.

Результати дослідження. Аналіз психологічних досліджень свідчить, що вивченню впливу туристичних подорожей на психологічне благополуччя людей відводиться значне місце в науковому доробку українських учених.

В академічному тлумачному словнику української мови слово «благополуччя» визначається як «Життя в достатку і спокої; добробут, щастя» [1, с. 193], що свідчить про зв'язок цієї категорії з внутрішнім баченням людиною сенсу життя та суб'єктивним уявленням про щастя.

Психологічне благополуччя О. Яковенко розглядає як «особистісний феномен», «суб'єктивний досвід позитивно забарвлених почуттів або когнітивних оцінок, які варіюються від більш низьких за активністю афектів, таких як спокій або задоволеність, до більш активного прояву емоцій, таких як збудження або захват» [2, с. 97]. При цьому авторка зауважує, що воно міститься в свідомості людини і передбачає екзистенціальне переживання позитивного ставлення до свого життя. Важливим в оцінці людиною ступеня власного психологічного благополуччя є формування досвіду переживання позитивних емоцій.

На переконливу думку дослідників проблем психологічного благополуччя [2; 3; 4], воно є показником прояву психічного здоров'я і виявляється у здатності мислити, відчувати позитивні емоції, реалізувати власні можливості, усвідомлювати відповідальність за себе, уміти долати труднощі та виклики, мати функціональну здатність і життєву силу, розвиватися духовно, самовдосконалюватися, зберігати почуття гумору, володіти навичками взаємодії, бути зайнятим, любити, використовувати свої ресурси, отримувати задоволення, підтримувати стійкі стосунки, зберігати оптимізм, мати адекватну самооцінку та відчувати гарне самопочуття [4, с. 66].

Протягом історії дослідження питань психологічного благополуччя сформувалися різні підходи щодо його вивчення: гедоністичний (психологічне благополуччя досягається через переживання задоволення та ухилення від незадоволення); евдемоністичний (повна реалізація людини та узгоджені стосунки з оточуючими); підхід позитивного функціонування особистості (розглядається шість компонентів психологічного благополуччя: прийняття себе; позитивні стосунки з оточуючими; автономія; управління навколишнім середовищем; наявність мети в житті; особистісний ріст і самореалізація) [2, с. 96–98].

Дослідниця психологічного благополуччя Н. Каргіна виділяє такі його основні характеристики: є проявом позитивного функціонування людини; має суб'єктивний характер, що обумовлюється ступенем задоволеності життям і збалансуванням позитивних та негативних емоцій; обумовлене специфікою особистісного зростання людини, поставленими цілями життєдіяльності; має когнітивний і емоційний рівні; спрямоване на позитивне функціонування особистості та результати цього спрямування, що виражається у задоволеності життям, відчутті щастя [3, с. 52]. Повністю розділяємо позицію авторки, яка підкреслює, що умовою психологічного благополуччя є «погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості» [3, с. 52].

Одним із засобів забезпечення психологічного благополуччя людини є психологічний туризм, який є відносно новим видом туризму, що швидко розвивається у світі і, зокрема, в Україні. Цей вид туризму спрямований на пізнання себе, насамперед через усвідомлення власних можливостей. Основна мета психологічного туризму – досягнення внутрішньої гармонії та цілісності особистості, що передбачає прийняття себе, розуміння своїх фізичних і особистісних ресурсів, а також покращення взаємодії з навколишнім середовищем. Такий результат отримується завдяки психологічному супроводу туриста та використанню відновлювальних можливостей природного і соціального середовища [5, с. 12].

Аналізуючи теоретичні основи психологічного туризму Г. Гритчук зазначає, що його концепція є синтезом теоретичних і практичних знань фундаментальних наук, як-от історія, культурологія, психологія, географія, біологія, екологія, а також прикладних наук, зокрема, туризму та психологічної практики. Психологічна частина цієї концепції обґрунтовується в таких напрямках, як духовна та трансперсональна психологія, екологічна психологія, етнопсихологія, інтегративні психотехнології тощо [5, с. 12].

Психологічний туризм – це вид відпочинку, спрямований як на фізичне, так і на психоемоційне відновлення особистості, забезпечує активну взаємодію з природою, новим природним та культурним середовищем для покращення психологічного благополуччя людини. Головною його метою є досягнення внутрішньої гармонії та психологічної цілісності, прийняття себе, напов-

нення життя усвідомленістю та гармонізація зі світом через спеціально організовану психологічну підтримку, тренінги та заняття [6, с. 65].

О. Ловка, О. Бойчук визначають психологічний туризм як «поєднання особою тимчасової подорожі з оздоровчою, пізнавальною, рекреаційною метою з реалізацією певних психологічних задач (саморозвитку, навчання певних психологічних знань, умінь і навичок, психотерапією), що дає можливість реалізувати одразу декілька важливих потреб людини: у відпочинку, у самозростанні, отриманні нових вражень, фізичного та психологічного відновлення» [7, с. 136].

До програм психологічного туризму часто включаються такі специфічні психологічні напрями, як-от евідмотерапія (терапія щастям), ландшафтна терапія, фототерапія, анімалотерапія, арт-терапія та багато інших. Так, евідмотерапія передбачає поєднання приємного відпочинку та захоплюючого туризму з різноманітними та ефективними методами впливу: від стародавніх традицій і ритуалів до сучасних психотерапевтичних методів (святкові обрядові постановочні тури, спеціалізовані тематичні тури щастя). Ландшафтна терапія (терапія природним середовищем, терапія дикою природою) спрямована на розуміння себе і світу.

Однією з формою цього виду туризму є психологічний езо-туризм – захоплююча подорож до «місця сили», яка поєднується з психологічними тренінгами (гештальт, психоаналіз, юнгіанський підхід, трансперсональна психологія) та традиційними практиками йогів і шаманів. Під час такої подорожі проводяться тренінги, спрямовані на розвиток усвідомленості та зміцнення «особистої сили», на досягнення досвіду «особливих станів свідомості», а також на постановку та досягнення життєвих цілей [6, с. 65].

Узагальнення поглядів науковців на забезпечення психологічного благополуччя людини засобами психологічного туризму дає підстави виділити такі його можливості:

- зниження рівня стресу та тривожності завдяки виходу з буденного середовища та відчуття себе в нових умовах, оскільки час, проведений на природі, медитації чи фізична активність знижують рівень гормону кортизолу, який провокує стрес, а спокійне середовище і нові враження допомагають «перезавантажити» психіку та зняти тривожні стани;

- створення умов для погляду на своє життя під іншим кутом зору, усвідомлення його позитивних моментів і викликів, що забезпечується віддаленням від щоденних проблем, зміцнює емоційну стійкість, допомагає легше долати труднощі у майбутньому (медитаційні та духовні практики часто спрямовані на глибоке усвідомлення власних переживань, формування емоційного контролю);

- зміцнення соціальних зв'язків, що передбачає налагодження нових знайомств, покращення існуючих взаємин, чому сприяють подорожі, особливо групові (взаємодія з іншими людьми в нових умовах розвиває соціальні навички, покращує комунікацію та розвиває відчуття підтримки);

- покращення фізичного здоров'я та самопочуття шляхом організації піших прогулянок, занять спортом на свіжому повітрі (фізична активність стимулює виділення ендорфінів – гормонів щастя, які значно покращують настрій і загальний стан);

- розвиток самосвідомості та духовне зростання, через глибоке занурення в себе завдяки медитації, яка зменшує відчуття напруги та тривоги, полегшує розслаблення, посилює бажання впоратися зі стресом і досягти гармонії з власною особистістю, включення в екстремальні види діяльності, що дозволяє краще пізнати свої внутрішні потреби та бажання, розширити розуміння власної життєвої мети;

- стимулювання креативності та розумової діяльності, оскільки вихід зі звичайного середовища, відкриття нових культурних контекстів розвиває креативне мислення, створює можливість відчувати свої переваги, виробляти нові підходи до вирішення проблем, формувати нестандартне мислення.

Вищезазначені можливості психологічного туризму дозволяють людям зберігати баланс між роботою і відпочинком, створюють умови для пізнання себе і світу, що в результаті сприяє гармонії та внутрішньому комфорту.

Психологічний туризм набирає популярність в Україні за рахунок різноманітних природних, культурних та духовних ресурсів країни. Багато локацій пропонують ідеальні умови для відновлення психічного здоров'я, забезпечення психологічного благополуччя шляхом занурення в природу та проведення спеціальних тренінгів. Деякі місця, відомі своїми енергетичними властивостями, сприймаються як «місця сили».

Одним з найпопулярніших місць для психологічного туризму в Україні є Карпати. Великі гори, чисте повітря, джерела мінеральних вод, спокійна атмосфера та можливість відновити внутрішню гармонію створюють ідеальні умови для медитаційних ретритів, йога-турів та ландшафтною терапії. Тут часто проводяться тренінги з гештальт-терапії, психоаналізу та арт-терапії. Наприклад, села Яремче, Верховина і Микуличин пропонують місця для споглядання природи, вивчення традиційних ремесел і релаксації на природі.

Ідеальним місцем для відпочинку та відновлення є Шацький національний природний парк із групою мальовничих озер, серед яких найбільше – Світязь. Водні процедури, плавання, споглядання водних пейзажів, заняття йогою на природі допомагають зняти напругу, поліпшити настрій і відчувати гармонію із собою. Тут часто використовують арт-терапію, проводять психологічні тренінги, спрямовані на зняття стресу та покращення емоційного стану. Крім того, екскурсії в ліси та оздоровчі програми сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я.

Популярним місцем для психологічного туризму вважається пам'ятка садово-паркового мистецтва Національний дендрологічний парк «Софіївка» в Умані. Парк створює ідеальну атмосферу для медитації, самоспостереження та занурення в природу за рахунок своїх мальовничих ландшафтів, каскадам

води і затишним алеям. Ландшафтна терапія, яка доповнює красу природного середовища з історичними й культурними елементами, дає можливість знайти гармонію і спокій.

Славу відомого «місця сили», яке приваблює туристів своєю енергетикою та мальовничими ландшафтами має затоплене село Бакота на Дністрі, розташоване на території національного природного парку «Подільські Товтри». Залишки давнього печерного монастиря, розташовані на скелях над Дністром, надають місту особливого духовного значення. До цього місця проводяться езо-тури. Психологічні практики в цьому регіоні включають медитацію, трансперсональну психологію та роботу з особливими станами свідомості.

Острів Хортиця на Дніпрі визнано одним із головних «місць сили» в Україні. Це історичне місце, де розташовувалася Запорізька Січ, має особливу енергетику, що сприяє особистісному та духовному розвитку. Тут проводять тренінги з усвідомленості, медитації, гештальт-терапії та трансперсональної психології, які поєднуються із зануренням в історичний та культурний контексти.

Чорнобильська зона стала місцем для нових форм туризму, в тому числі психологічного туризму, який поєднує відвідування екологічно небезпечних зон із роздумами про людське життя, катастрофи та їх вплив на психіку. Організуються тренінги на тему усвідомленості, прийняття власних страхів, роботи з травмами та рефлексії.

Агресія РФ в Україні знищила таку відому локацію психологічного туризму, як національний природний парк «Олешківські піски» – унікальну пустельну місцевість у Херсонській області, де проводилися прогулянки піщаним дюнами і медитація в пустельних умовах, що допомагали знизити рівень стресу, стимулювали самоусвідомлення та занурення в особистості роздуми. Під окупацією опинився біосферний заповідник «Асканія-Нова» – один з найбільших степових заповідників у світі, де практикувалася екотерапія через спостере-

ження за дикою природою, тваринами та унікальною флорою.

Підтримуємо пропозицію В. Чучко про включення до переліку напрямів розвитку туристичної галузі під час воєнного стану, складеного Державним агентством розвитку туризму в Україні, поряд з розробкою «Маршрутів пам'яті», програм реабілітації учасників війни, діяльністю щодо залучення іноземних туристів розвиток психологічного туризму [8, с. 430]. Це не лише перспективний напрям туристичної галузі, а й засіб забезпечення психологічного благополуччя людей, які сьогодні перебувають у стані постійного стресу та тривожності, зазнали фізичних та психічних страждань, відновлення їхнього психічного здоров'я.

Висновки. Психологічний туризм, який поєднує відпочинок, подорожі зі спеціально організованими психологічними практиками є ефективним засобом забезпечення психологічного благополуччя людини, оскільки володіє такими можливостями: зниження рівня стресу та тривожності; створення умов для погляду на своє життя під іншим кутом зору; зміцнення соціальних зв'язків; покращення фізичного здоров'я та самопочуття; розвиток самосвідомості та забезпечення духовного зростання; стимулювання креативності та розумової діяльності та ін. Подорожі до «місць сили», евідмотерапія, ландшафтна терапія, духовні практики, тренінги з розвитку усвідомленості та особистої сили сприяють глибшому пізнанню себе, підвищенню самооцінки та покращенню стосунків із зовнішнім світом, впливають на емоційну стійкість, здатність до саморефлексії, розуміння себе та усвідомлення власних можливостей. Визначальною особливістю психологічного туризму є поєднання використання цілющих властивостей природи із сучасними психотерапевтичними методами, що дає можливість комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя, допомоги людям у збереженні внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів та досягнення гармонії з навколишнім середовищем.

Література:

1. Словник української мови. В 11 томах / АН Української РСР, Інститут мовознавства імені О. О. Потебні; редколегія: І. К. Болодід (голова) та ін. Київ: Наукова думка, 1970–1980. Т. 1: А–В / редактори тому П. Й. Горещкий та ін., 1970. 799 с.
2. Яковенко О. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. Особистість у просторі проблем ХХІ століття: програма і матеріали науково-практичної конференції. Національний університет «Києво-Могилянська академія» (м. Київ, 25 лютого 2021 року). Київ: НаУКМА, 2021. С. 97–100.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
4. Каменчук Т. Д., Жук Т. В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. *The process and dynamics of the scientific path: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), September 17, 2021. Athens, Hellenic Republic: European Scientific Platform*. Р. 65–68.
5. Гритчук Г. В. «PSY-туризм» як комплекс психології та туризму. *ЛОГОΣ. Мистецтво наукової думки*. 2019. № 4. С. 12–15.
6. Гуменюк Г., Ткачівська І., Цап І. Туризм як засіб корекції психоемоційного стану учасників АТО. *Освітні обрії*. 2021. № 2(53). С. 62–66.
7. Ловка О. В., Бойчук О. С. Можливості поєднання туризму та психології для відновлення психологічного здоров'я громадян України. *Туризм в Україні: виклики та відновлення: збірник матеріалів Міжнародного туристичного форуму*. Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана (м. Київ, 21–22 березня 2023 р.). Київ: КНЕУ, 2023. С. 35–37.

8. Чучко В. О. Психологічний туризм як стратегічний напрямок розвитку внутрішнього туризму в Україні в умовах війни. Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 25 листопада 2022 року). Запоріжжя : Запорізька політехніка, 2022. С. 428–431.

References:

1. Slovník ukraïnskoi movy. V 11 tomakh (1970) [Dictionary of the Ukrainian language. In 11 volumes] / AN Ukraïnskoi RSR, Instytut movoznavstva imeni O. O. Potebni ; redkolehiia: I. K. Bolodid (holova) ta in. Kyiv : Naukova dumka, 1970–1980. T. 1 : A–V / redaktory tomu P. Y. Horetskyi ta in. 799 s. [in Ukrainian].
2. Yakovenko O. (2021) Psykholohichne blahopoluchchia yak osobystisnyi fenomen [Psychological well-being as a personal phenomenon]. *Osobystist u prostori problem KhKhI stolittia* : prohrama i materialy naukovy-praktychnoi konferentsii. Natsionalnyi universytet «Kyievo-Mohylianska akademiia» (m. Kyiv, 25 liutoho 2021 roku). Kyiv : NaUKMA. S. 97–100. [in Ukrainian].
3. Karhina N. V. (2015) Osnovni pidkhody do vyvchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti: teoretychnyi aspekt [Basic approaches to the study of psychological well-being of the individual: theoretical aspect]. *Nauka i osvita*. № 3. S. 48–55. [in Ukrainian].
4. Kamenshchuk T. D., Zhuk T. V. (2021) Psykholohichne blahopoluchchia uchniv yak osnova osvithnoho protsesu: z dosvidu finskoi asotsiatsii psykhnichnoho zdorovia [The psychological well-being of students as a basis for the educational process: from the experience of the Finnish mental health association]. *The process and dynamics of the scientific path* : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the II International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), September 17, 2021. Athens, Hellenic Republic : European Scientific Platform. R. 65–68. [in Hellenic Republic].
5. Hrytchuk H. V. (2019) «PSY-turyzm» yak kompleks psykholohii ta turyzmu [«PSY-tourism» as a complex of psychology and tourism]. *ΛΟΗΟΣ. Μυστηριο naukovoï dumky*. № 4. S. 12–15. [in Ukrainian].
6. Humeniuk H., Tkachivska I., Tsap I. (2021) Turyzm yak zasib korektsii psykhoemotsiinoho stanu uchashnykiv ATO [Tourism as a means of correcting the psycho-emotional state of ATO participants]. *Osvitni obrii*. № 2(53). S. 62–66. [in Ukrainian].
7. Lovka O. V. Boichuk O. S. (2023) Mozhlyvosti poiednannia turyzmu ta psykholohii dlia vidnovlennia psykholohichnoho zdorovia hromadian Ukrainy [Possibilities of combining tourism and psychology to restore the psychological health of Ukrainian citizens]. *Turyzm v Ukraini: vyklyky ta vidnovlennia* : zbirnyk materialiv Mizhnarodnoho turystychnoho forumu. Kyivskyi natsionalnyi ekonomichnyi universyteti imeni V. Hetmana (m. Kyiv, 21–22 bereznia 2023 roku). Kyiv : KNEU. S. 35–37. [in Ukrainian].
8. Chuchko V. O. (2022) Psykholohichni turyzm yak stratehichni napriamok rozvytku vnutrishnoho turyzmu v Ukraini v umovakh viiny [Psychological tourism as a strategic direction for the development of domestic tourism in Ukraine during the war]. *Svitovi dosiahnennia i suchasni tendentsii rozvytku turyzmu ta hotelno-restorannoho hospodarstva* : Materialy Mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii (m. Zaporizhzhia, 25 lystopada 2022 roku). Zaporizhzhia : Zaporizka politekhnika. S. 428–431. [in Ukrainian].

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДО ДІЙ В УМОВАХ ОБОРОННОГО БОЮ

Українець Василь Мирославович,

ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій Національного університету оборони України

ORCID ID: 0000-0002-7324-5717

У статті розкрито процес розроблення та апробації авторської методики оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою. В основу дослідження покладено сучасні наукові підходи до побудови тестів. На основі змістової характеристики стресостійкості військовослужбовця, чинників оборонного бою та частоти їх впливу на психіку і поведінку особового складу механізованих підрозділів сконструйовано тестові твердження. Взявши за основу результати структурного аналізу стресостійкості, твердження опитувальника розподілено за чотирма шкалами: ціннісно-мотиваційною, когнітивно-інтелектуальною, емоційно-вольовою, поведінковою. Ціннісно-мотиваційна шкала відображає систему мотивів, потреб та цінностей військовослужбовців. Когнітивно-інтелектуальна шкала характеризує здатність військовослужбовців сприймати, аналізувати й інтерпретувати інформацію, ухвалювати швидкі та правильні рішення. Емоційно-вольова шкала відображає систему емоцій, почуттів і вольових якостей військовослужбовців. Поведінкова шкала характеризує реакції, психічні стани та поведінку військовослужбовців під час ведення оборонного бою. Методика успішно апробована за психометричними процедурами: перевірки дискримінативності, надійності і валідності. На основі зарубіжних і вітчизняних сучасних наукових досліджень стресостійкості, моделі контролю за бойовим та оперативним стресом армій країн – членів НАТО визначено чотирьох рівневий діапазон оцінювання рівня стресостійкості. Результати психометричної перевірки показали її практико-діагностичну придатність до використання. Не зважаючи на те, що методика орієнтована на оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, її можна застосовувати і в інших загальновійськових підрозділах, залучених до підготовки та ведення оборонного бою.

Ключові слова: військовослужбовець, оборонний бій, чинник, стресостійкість, методика, надійність, валідність, дискримінативність.

Ukrainets Vasyly. The author's method of assessing the level of stress resistance of military officers of mechanized units to actions in the conditions of defensive combat

The article describes the process of development and approval of the author's methodology for assessing the level of stress resistance of servicemen of mechanized units to actions in the conditions of a defensive battle. The research is based on modern scientific approaches to the construction of tests. On the basis of the content characteristic of the stress resistance of a serviceman, the factors of defensive combat and the frequency of their influence on the psyche and behavior of personnel of mechanized units, test statements were constructed. Based on the results of the structural analysis of stress resistance, the statements of the questionnaire are divided into four scales: value-motivational, cognitive-intellectual, emotional-volitional, and behavioral. The value-motivational scale reflects the system of motives, needs and values of military personnel. The cognitive-intellectual scale characterizes the ability of servicemen to perceive, analyze and interpret information, make quick and correct decisions. The emotional-volitional scale reflects the system of emotions, feelings and volitional qualities of military personnel. The behavioral scale characterizes the reactions, mental states and behavior of military personnel during defensive combat. The methodology was successfully tested according to psychometric procedures: discriminativeness, reliability and validity checks. On the basis of foreign and domestic modern scientific studies of stress resistance, a model of combat and operational stress control of the armies of NATO member countries, a four-level range of stress resistance assessment has been determined. The results of the psychometric test showed its practical and diagnostic suitability for use. Despite the fact that the method is aimed at assessing the level of stress resistance of servicemen of mechanized units, it can be used in other combined military units involved in the preparation and conduct of a defensive battle.

Key words: military serviceman, defensive battle, factor, stress resistance, method, reliability, validity, discrimination.

Вступ. Постійна трансформація, зміна форм і методів ведення бойових дій у сучасній російсько-українській війні висувають широкі вимоги не лише до тактики і ведення бою, а й до особистості військовослужбовця з його індивідуально-професійним потенціалом. У сучасних війнах та збройних конфліктах перемагають не завдяки знищенню живої сили противника, а через волю солдата до спротиву. Мистецтво ведення війни має на меті нав'язування противнику таких умов, за яких він втратить волю до боротьби. Саме тому здобуття перемоги передбачає підконтрольність рівня бойового стресу командирам-лідерам. З огляду на це

умовою успішної адаптації військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою є їх стресостійкість [1]. Нині військові психологи приділяють значну увагу проблемі оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців як цілісного, системного, динамічного утворення. Комплексне розуміння цього психологічного явища дасть змогу командирам деталізувати і визначати причинно-наслідковий зв'язок у поведінці військовослужбовця в бойовій обстановці.

Під час розроблення та апробації методики «Оцінювання рівня стресостійкості у військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного

бою» було використано статистичні **методи дослідження**: описову статистику; кореляційний аналіз r_{xy} , Пірсона та r_s Спірмена – Брауна.

Результати дослідження. Складність розроблення методики зумовлена об'єктивними причинами: потребою проведення ґрунтовного теоретико-методологічного аналізу сутності стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів, який показав, що стресостійкість – це складний, багатогранний феномен, залежний від індивідуально-психологічних характеристик особистості військовослужбовця, умов бойової обстановки, тривалості і сили впливу стрес-чинників на психіку особового складу [2]; спрямованістю доступного психодіагностичного інструментарію лише на вивчення окремих властивостей психіки, психічних станів та психічних процесів особистості військовослужбовця [3; 4].

Зазначене зумовило необхідність розроблення методики оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців, яка б окреслювала її багатовимірність і детермінованість широким спектром бойових та індивідуально-психологічних змінних.

Теоретичним підґрунтям для розроблення та апробації авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» стали праці Л. Акімової, В. Барака, І. Галян, А. Кириченка, Д. Лисенка, С. Максименка, І. Москальова, Е. Носенко, С. Павлушенка, С. Кузікової, Р. Фера [5–12]. Дослідження проведено у кілька етапів з дотриманням вимог, яким має відповідати вимірювальна методика: визначено мету, предмет і сферу застосування методики; використано статистично обґрунтовані методи підрахунку і стандартизації тестових балів; перевірено тестові шкали на репрезентативність, надійність і валідність у заданій сфері застосування [6, с. 53–60; 13, с. 196]. Статистичне оброблення результатів виконано з використанням програм Microsoft Excel 2013 та IBM SPSS Statistics 22. У статті наведено лише статистично значущі показники (результати) проведеного дослідження.

У цілому методика призначена для оцінювання стресостійкості особового складу механізованих підрозділів, однак може бути використана і для оцінювання цього психічного явища в інших родах військ загальновійськових підрозділів залучених до підготовки та ведення оборонного бою.

Твердження методики сконструйовані на основі змістової характеристики стресостійкості військовослужбовця, чинників та частоти їх впливу на психіку і поведінку особового складу механізованих підрозділів під час ведення оборонного бою. Щоб дотриматися об'єктивності під час складання тверджень опитувальника, ми залучили групу експертів у складі 46 офіцерів різних рівнів підготовки (тактичного, оперативного і стратегічного), які мають бойовий досвід проходження військової служби в механізованих військових частинах (підрозділах) та є компетентними за цією проблематикою. За результатами проведення усіх психометричних процедур в опитувальник було включено

43 твердження такого змісту: 1. Я рішуче налаштований на боротьбу з ворогом. 2. У своїх діях я дотримуюся моральних принципів і переконань. 3. Я відданий українському народові, готовий заради нього на жертви і подвиги. 4. Мій безпосередній командир приймає правильні та обґрунтовані рішення. 5. Я завжди думаю про наслідки прийнятого мною рішення в бойовій обстановці; 6. Рівень мого бойового досвіду достатній для виконання завдань в умовах оборонного бою. 7. Рівень матеріального забезпечення мене влаштовує. 8. Інколи я уявляю, як буду діяти в бойовій обстановці. 9. Дотримання військової дисципліни для мене є необхідною умовою. 10. Я наполегливий у досягненні поставлених цілей. 11. Я готовий йти на виправданий ризик заради успіху в бою. 12. Інколи з незрозумілих причин я не довіряю людям. 13. Мені комфортно перебувати у своєму підрозділі. 14. Я поміркований і стриманий у прийнятті важливих та ризикованих рішень. 15. Мене втомлює діяльність, яка потребує постійного прийняття рішень у складній обстановці. 16. Щоб впоратися зі стресовою ситуацією, я можу вжити алкогольні напої чи наркотичні засоби. 17. Зараз моє самопочуття нормальне, я почуваюся добре. 18. Підтримка рідних та близьких додає мені впевненості і віри у свої сили; 19. Мене часто мучить страх, що я буду вбитий, поранений чи потраплю в полон. 20. Мені важко передбачити наслідки ситуації, яка має відбутися. 21. Рівень всебічного забезпечення під час виконання бойових завдань мене влаштовує. 22. Я цілеспрямована людина. 23. Моя фізична підготовленість достатня для успішного виконання завдань в умовах оборонного бою. 24. Я вважаю, що держава достатньо дбає про своїх захисників та членів їх сімей. 25. Зіштовхуючись з новими проблемами, я передбачаю шляхи їх вирішення. 26. Рівень моєї фахової підготовки достатній для виконання бойових завдань в умовах оборонного бою. 27. Я завжди проявляю ініціативу у досягненні поставленої мети. 28. Інколи я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці; 29. Я здатний із випадкових деталей і явищ відтворити цілісну картину бою. 30. Мої досягнення не залишаються поза увагою командира. 31. Згуртованість українського народу мотивує мене до боротьби з ворогом. 32. Раптова зміна обстановки викликає в мене відчуття розгубленості. 33. Масоване застосування противником артилерії, авіації, БПЛА та броньованої техніки викликають в мене відчуття тривоги. 34. Бажання помсти за загиблими побратимами, рідними та близькими мотивує мене до боротьби з ворогом. 35. Я обмірковую різні способи вирішення ситуації перед прийняттям оптимального. 36. Я задоволений ефективністю озброєння та військової техніки мого підрозділу. 37. Перед виконанням бойового завдання я відчуваю підвищену тривожність. 38. Через несприятливі погодно-кліматичні умови у мене поганий настрій та відчуття пригніченості. 39. Я вірю у перемогу над противником. 40. Нестача інформації про завдання та перебіг бойових дій в обороні вселяє в мене страх та невпевненість у подальших діях. 41. Для мене важливе визнання своєї цінності та значущості в очах моїх побратимів. 42. Я розмірко-

вую над причинами успіхів та невдач у бойовій обстановці. 43. Рівень укомплектованості особовим складом мого підрозділу дає змогу виконувати поставлені бойові завдання в умовах оборонного бою.

На основі структурного аналізу стресостійкості твердження опитувальника розподілено за чотири шкалами:

ціннісно-мотиваційні орієнтири (3, 4, 7, 13, 18, 21, 24, 30, 31, 34, 36, 41, 43) – зміст шкали відображає систему мотивів, потреб та цінностей військовослужбовців, які спонукають і спрямовують їх діяльність на досягнення мети оборонного бою;

когнітивно-інтелектуальні здібності (5, 8, 12, 15, 20, 25, 29, 35, 42) – зміст шкали характеризує здатність військовослужбовців сприймати, аналізувати й інтерпретувати інформацію, виокремлювати найсуттєвіші характеристики проблемної ситуації, ухвалювати швидкі та правильні рішення в оборонному бою;

емоційно-вольові навички (1, 2, 10, 14, 19, 22, 28, 33, 37, 39) – зміст шкали відображає систему емоцій, почуттів та вольових якостей військовослужбовців, необхідних для наполегливих і цілеспрямованих дій у досягненні визначеної мети оборонного бою;

поведінкові дії (6, 9, 11, 16, 17, 23, 26, 27, 32, 38, 40) – зміст шкали відображає реакції, стани та поведінку військовослужбовців в оборонному бою.

Для апробації методики, перевірки її на валідність, надійність і дискримінативність ми провели емпіричне дослідження на базі військових частин А1736 та А4053. В експерименті взяли участь 255 військовослужбовців, 157 з яких – учасники бойових дій. Для оцінювання вираженості кожного із тверджень опитувальника було обрано шкалу інтервалів. Перевагою цієї шкали є точність вимірювання та здатність до аналізу даних за допомогою параметричних і непараметричних критеріїв [6, с. 84–85; 14, с. 54–55].

Перевірку емпіричних даних на відповідність закону нормального розподілу проведено за допомогою критеріїв асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x) на рівні статистичної значущості $p = 0,01$. Числові показники асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x) показали статистично допустимі значення у межах цього об'єму вибірки:

ціннісно-мотиваційні орієнтири: ($A_s = -0,151$); ($E_x = -0,417$);

когнітивно-інтелектуальні здібності: ($A_s = -0,109$); ($E_x = -0,242$);

емоційно-вольові навички: ($A_s = -0,111$); ($E_x = -0,374$);

поведінкові дії: ($A_s = -0,189$); ($E_x = -0,510$).

Враховуючи, що значення асиметрії (A_s) та ексцесу (E_x) можуть лише передбачити, що емпіричний розподіл є нормальним, ми провели додаткову перевірку шкал методики за критерієм λ Колмогорова – Смирнова. Результати перевірки наведено в табл. 1.

Результати перевірки показали, що емпіричні дані не виходять за межі допустимих значень, а отже, мають нормальний розподіл, що стало підґрунтям для використання параметричних критеріїв у подальших психометричних процедурах [9, с. 69–73; 154–156].

Першою психометричною процедурою була перевірка внутрішньої узгодженості шкал методики на дискримінативність. Ця процедура передбачає оцінювання, відбір та включення в опитувальник найякісніших тверджень методики. У психометриці дискримінативними вважають твердження, показник кореляції яких перебуває в діапазоні 0,2 – 1 із загальним показником відповідної шкали методики [6, с. 95–96]. Для визначення показника дискримінативності було обрано коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона. Результати обчислення показали низьку кореляцію ($r_{xy} \leq 0,2$) із сумарним показником шкали «когнітивно-інтелектуальні здібності» двох тверджень: 15 ($r_{xy} = 0,190$), 20 ($r_{xy} = 0,102$). За показником шкали «поведінкові дії» коефіцієнт кореляції ($r_{xy} \leq 0,2$) показали також два твердження: 16 ($r_{xy} = 0,035$) і 40 ($r_{xy} = 0,130$). Коефіцієнти кореляційного зв'язку шкал «ціннісно-мотиваційні орієнтири» та «емоційно-вольові здібності» перебувають у межах статистично допустимої норми.

Щоб поліпшити якість методики, ми змінили формулювання тверджень, дискримінативність яких показала низькі показники. Результати повторного опитування показали, що рівень кореляції тверджень методики перебуває у межах визначеного діапазону значень (табл. 2).

Наступною психометричною процедурою була перевірка методики на надійність. Як надійність у психології розуміють характеристику, яка відображає точність психодіагностичних вимірювань. У широкому розумінні надійність дає змогу з'ясувати наскільки ознаки, виявлені у досліджуваній особі за тестовими результатами, відображають дійсні ознаки досліджуваних властивостей [6, с. 99]. У психометриці найпоширенішими методами перевірки надійності вважають надійність внутрішньої узгодженості, надійність паралельних форм і ретестову надійність [5, с. 7; 6, с. 99; 12, с. 119, 122].

Таблиця 1

Результати перевірки шкал методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» на нормальність розподілу за критерієм λ Колмогорова – Смирнова

Шкала	Значущість ($\lambda_{\text{емп}}$)	Допустиме значення, $\lambda_{0,01}$
Мотиваційно-ціннісні орієнтири	0,014°	0,107
Когнітивно-інтелектуальні здібності	0,014°	0,107
Емоційно-вольові навички	0,028°	0,107
Поведінкові дії	0,040°	0,107

Матриця розрахунку дискримінативності авторської методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою»

Шкала	Питання, №												
Мотиваційно-ціннісні орієнтири	3	4	7	13	18	21	24	30	31	34	36	41	43
	0,286	0,643	0,577	0,707	0,468	0,621	0,599	0,682	0,325	0,320	0,659	0,636	0,678
Когнітивно-інтелектуальні здібності	5	8	12	15	20	25	29	35	42				
	0,265	0,516	0,403	0,308	0,432	0,252	0,535	0,440	0,288				
Емоційно-вольові навички	1	2	10	14	19	22	28	33	37	39			
	0,694	0,707	0,761	0,661	0,232	0,759	0,626	0,643	0,334	0,288			
Поведінкові дії	6	9	11	16	17	23	26	27	32	38	40		
	0,638	0,567	0,721	0,325	0,686	0,766	0,800	0,700	0,530	0,657	0,493		

Перевірку внутрішньої узгодженості методики проведено методом розщеплення (автономних частин) та перевіркою надійності на узгодженість пунктів методики [5, с. 7–8; 6, с. 100–101; 12, с. 127–133]. Перший метод полягав у поділі результатів тестування на дві частини та визначенні коефіцієнта кореляції між ними. Для визначення надійності за цим методом було застосовано формулу r_s Спірмена – Брауна. Показник кореляційного зв'язку ($r_s = 0,862$) підтвердив високу надійність методики за цим психометричним методом.

Надійність внутрішньої узгодженості ми вимірювали за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники за шкалами «ціннісно-мотиваційні орієнтири» ($\alpha = 0,800$) та «поведінкові дії» ($\alpha = 0,815$) вказують на високу внутрішню узгодженість за показником α Кронбаха. Коефіцієнти шкал «емоційно-вольові здібності» ($\alpha = 0,710$) та «когнітивно-інтелектуальні здібності» ($\alpha = 0,680$) відповідають достатньому рівню надійності. Загальний показник методики ($\alpha = 0,888$) підтверджує, що методика вимірює саме ті психічні властивості, які ми заклали у структурний зміст стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів.

Ще одним важливим психометричним етапом апробації методики була перевірка на стабільність діагностованих ознак методом ретестової надійності. У нашому дослідженні інтервал до повторного тестування (ретестування) становив 2 тижні. Для статистичної перевірки коефіцієнта ретестової надійності ми обрали метод лінійної кореляції r_{xy} Пірсона. Отриманий результат кореляційного зв'язку ($r = 0,814$) вказує на високу ретестову надійність методики.

Наступним ключовим критерієм апробації методики «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» була перевірка її валідності. Поняття «валідність» відображає, наскільки методика дає змогу виміряти досліджувану психічну властивість [5, с. 12]. У психометриці основними методами визначення валідності вважають: змістовий, критеріальний та конструктивний [5; 6].

Змістову валідизацію було проведено через експертне оцінювання репрезентативності тестових тверджень вимірюваним психічним властивостям на початковому етапі розроблення методики. Експертами були 10 компетентних осіб у досліджуваній галузі (2 доктори психо-

логічних наук, 2 кандидати психологічних наук, 2 доктори філософії у галузі психології; 4 магістри психології, які мають досвід роботи з військовослужбовцями в бойових умовах під час стримування та відсічі збройної агресії Росії). Твердження методики оцінено за трьома критеріями: твердження відповідає досліджуваній психічній властивості; сформоване твердження точне та доступне, має адекватну лінгвістичну форму; шкалами методики можна виміряти психічну властивість. Висновки експертів ми оцінювали за такими показниками:

М = 1–1,5 – достатня валідність пункту;

М = 1,5–2 – недостатня валідність пункту;

М > 2 – пункт невалідний [5, с. 19; 10, с. 121; 8, с. 121].

Результати експертного оцінювання показали високу змістову валідність тверджень, що відображають показники за відповідними шкалами методики:

ціннісно-мотиваційні орієнтири – 1,29;

когнітивно-інтелектуальні здібності – 1,28;

емоційно-вольові здібності – 1,24;

поведінкові дії – 1,45;

загальний показник (М¹) – 1,32.

Апробацію за критерієм конструктивної валідності ми провели кореляцією шкал методики з аналогічними тестами [6, с. 110–111]. Для її обґрунтування було використано комплекс апробованих методик відповідно до структурних компонентів стресостійкості.

шкала «ціннісно-мотиваційні орієнтири» – методика В. Осьодла «Дослідження професійної діяльності» – $r_{xy} = 0,256$ при $p \geq 0,182$;

методика К. Замфір у модифікації А. Реана «Мотивація професійної діяльності»: внутрішня мотивація – $r_{xy} = 0,390$ при $p \geq 0,182$; зовнішня позитивна мотивація – $r_{xy} = 0,386$ при $p \geq 0,182$; зовнішня негативна мотивація – $r_{xy} = 0,295$ при $p \geq 0,182$;

шкала «когнітивно-інтелектуальні здібності» – методика Р. Кеттела «Багатофакторне дослідження особистості» – $r_{xy} = 0,201$ при $p \geq 0,182$;

шкала «емоційно-вольові навички» – методика А. Зверькова та Є. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» – $r_{xy} = 0,354$ при $p \geq 0,182$;

методика А. Уессмана і Д. Рікса «Дослідження емоційного стану» – $r_{xy} = 0,268$ при $p \geq 0,182$;

шкала «поведінкові дії» – методика О. Кокуна «Шкалована самооцінка психофізіологічного стану» – $r_{xy} = 0,253$ при $p \geq 0,182$;

методика С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» – $r_{xy} = 0,539$ при $p \geq 0,182$.

Отримані показники кореляції є істотними, що вказує на високу міру репрезентативності тверджень досліджуваного психологічного конструкту.

Заключною психометричною процедурою була побудова тестових норм методики. На основі зарубіжних і вітчизняних сучасних наукових досліджень стресостійкості, а також моделі контролю за бойовим та оперативним стресом армій країн – членів НАТО ми визначили доцільність використання чотири рівневого діапазону оцінювання стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів. Для цього ми обрали досить поширений інформативний метод нормування даних за 25, 50, 75, 100 процентилями. У математичній статистиці процентиль показує значення, нижче якого падає певний відсоток спостережень у групі досліджуваних осіб [5, с. 34–37]. Отже, після нормування даних за визначеним психометричним методом діапазон значень стресостійкості розподілився таким чином:

високий рівень стресостійкості (7,5–10 балів) – військовослужбовці практично не схильні до стресу. У них спостерігаються достатньо розвинена увага, високий творчий потенціал, абстрактність мислення. Військовослужбовці вміють контролювати власні емоції, впевнені у собі, легко переключаються з одного виду діяльності на інший, мають високий рівень автоматизації пізнавальних функцій, стійкі до перешкод. Здатні вико-

ристовувати ефективну копінг-стратегію у подоланні стресу;

достатній рівень стресостійкості (6,0–7,4 бала) – у бойових умовах військовослужбовці почуваються впевнено, однак у разі сильного та тривалого впливу стрес-чинників у них можливе порушення психофізіологічних функцій організму: підвищена тривожність, дратівливість, злість, зниження зацікавленості та ентузіазму до бою. Однак такі реакції тимчасові і завдяки достатньо розвиненим індивідуально-психологічним властивостям військовослужбовці швидко адаптуються до стресової ситуації.

критичний рівень стресостійкості (5,0–5,9 бала) – стресогенні ситуації порушують у військовослужбовців баланс, емоційну рівновагу, спричиняють агресію чи страх. Військовослужбовці мають занижене почуття особистої відповідальності за виконання поставлених завдань, у них переважає помірний рівень тривожності;

низький рівень стресостійкості (0–4,9 бала) – військовослужбовці гостро реагують на найслабші стрес-чинники, їм важко знайти оптимальну копінг-відповідь, адекватно оцінити стресову ситуацію, а також власні можливості для її подолання. Для військовослужбовців комфортними є умови повної стабільності і завдання, виконання яких позбавлене високої відповідальності.

Під час планування оборонного бою визначають рівні стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів за критеріями, наведеними у табл. 3.

Таблиця 3

Рівні стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів

Рівень стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів	Висновок
Високий (7,5 – 10)	Сприяє успішному виконанню завдань в умовах оборонного бою
Достатній (6,0 – 7,4)	В цілому сприяє виконанню завдань в умовах оборонного бою. Потребуватиме додаткових психокорекційних заходів
Критичний (5,0 – 5,9)	Знижені спроможності до виконання завдань в умовах оборонного бою. Потребує поглиблених та цілеспрямованих заходів для усунення негативних психічних станів
Низький (0 – 4,9)	Не сприяє виконанню завдань в умовах оборонного бою. Потребує спеціалізованої кваліфікованої допомоги

Висновок. Розроблена авторська методика «Оцінювання рівня стресостійкості військовослужбовців механізованих підрозділів до дій в умовах оборонного бою» успішно апробована за низкою психометричних процедур, що вказує на її практико-діагностичну придатність до використання. Методика може бути використана для оцінювання стресостійкості військовослужбовців не

лише механізованих підрозділів, а й інших загальновійськових підрозділів, залучених до підготовки та ведення бойових дій в умовах оборони.

Напрямом подальших досліджень вбачаємо проведення констатувального етапу дослідження для поглибленого вивчення психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців.

Література:

1. Українець В. М. Вплив психологічних чинників оборонного бою на стресостійкість особового складу механізованих підрозділів // Психологія та соціальна робота. Одеса, 2024. № 2 (58). С. 62–75.
2. Стасюк В. В., Українець В. М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. *Науковий журнал “Габітус”*. Одеса, 2023. Вип. 48. С. 60–65.
3. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 383 с.

4. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посіб. / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
5. Акімова Л. М. Основи психометрії: метод. посіб. Одеса : Негоціант, 2012. 81 с.
6. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
7. Кириченко А. В. Психологічна готовність військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до діяльності в бойових умовах : дис. ... д-ра філософії : 19.00.09. Київ, 2023. 281 с.
8. Лисенко Д. П. Психологічні особливості розвитку довіри в системі взаємин «командир – підлеглий» у бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2021. 251 с.
9. Москальов І. О., Лисенко Д. П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.
10. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в бойових умовах : дис. ... д-ра філософії. Київ, 2023. 386 с.
11. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. Вип. 2. С. 106–112.
12. R. Michael Furr, Verne R. Bacharach. Psychometrics: An Introduction. 2014. P. 446.
13. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
14. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус): навч. посіб. Київ : МАУП, 2022. 124 с.

References:

1. Ukrainets V. M. (2024). Vplyv psykholohichnykh chynnykiv oboronnoho boiu na stresostiikist osobovoho skladu mekhanizovanykh pidrozdiliv [The influence of psychological factors of defensive combat on the stress resistance of personnel of mechanized units]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*. Odesa, № 2 (58). P. 62–75 [in Ukrainian].
2. Stasiuk V. V. & Ukrainets V. M. (2023). Sutnist stresostiikosti v psykholohichnii nautsi [The essence of stress resistance in psychological science]. *Naukovyi zhurnal "Habitus"*. Odesa, Vyp. 48. P. 60–65 [in Ukrainian].
3. Dykun V. H., Moroz V.M. & Stasiuk V. V. (2023). Metodolohiia doslidzhennia moralno-psykholohichnoho stanu osobovoho skladu viisk (syl) [Methodology of the study of the moral and psychological state of the personnel of the troops (forces)]: navch.-metod. posib. Kyiv : 7BTs. 383 p. [in Ukrainian].
4. Ahaiev N. A. (2016). Zbirnyk metodyk dlia diahnostyky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovosluzhbovtziv [Collection of techniques for diagnosing negative mental states of military personnel]: metod. posib. Kyiv : NDTs HP ZSU. 234 p. [in Ukrainian].
5. Akimova L. M. (2012). Osnovy psykhotetrii [Basics of psychometrics]: metod. posib. Odesa : Nehotsyant. 81 p. [in Ukrainian].
6. Halian I. M. (2009). Psykhodiahnostyka [Psychodiagnosis]: navch. posib. Kyiv : Akademvydav. 464 p. [in Ukrainian].
7. Kyrychenko A. V. (2023). Psykholohichna hotovnist viiskovosluzhbovtziv Desantno-shturmovykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy do diialnosti v boiovykh umovakh [Psychological readiness of servicemen of the Airborne Assault Troops of the Armed Forces of Ukraine to operate in combat conditions]: dys. ... d-ra filosofii : 19.00.09. Kyiv. 281 p. [in Ukrainian].
8. Lysenko D. P. (2021). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku doviry v systemi vzaiemyn «komandyr – pidlehyi» u boiovykh umovakh [Psychological features of the development of trust in the "commander-subordinate" relationship system in combat conditions]: dys. ... d-ra filosofii. Kyiv. 251 p. [in Ukrainian].
9. Moskalov I. O. & Lysenko D. P. (2023). Zastosuvannia metodiv matematychnoi statystyky u psykholoho-pedahohichnykh doslidzhenniakh [Application of mathematical statistics methods in psychological and pedagogical research]: navch. posib. Kyiv : NUOU. 187 p. [in Ukrainian].
10. Pavlushenko S. M. (2023). Frustratsiina tolerantnist viiskovosluzhbovtziv Syl spetsialnykh operatsii do vykonання zavdan v boiovykh umovakh [Frustration tolerance of servicemen of the Special Operations Forces to perform tasks in combat conditions]: dys. ... d-ra filosofii. Kyiv. 386 p. [in Ukrainian].
11. Kuzikova S. B. & Kuzikov B. O. (2010). Konstruiuvannia metodyky doslidzhennia samorozvytku osobystosti [Designing a methodology for the study of personality self-development] // Visnyk NTUU "KPI". Filosofiia. Psykholohiia. Pedahohika. Vyp. 2. P. 106–112 [in Ukrainian].
12. R. Michael Furr, & Verne R. Bacharach. (2014). Psychometrics: An Introduction. P. 446 [in English].
13. Vazhynskiy S. E. & Shcherbak T. I. (2016). Metodyka ta orhanizatsiia naukovykh doslidzhen : navch. posib. Sumy [Methodology and organization of scientific research] : SumDPU imeni A. S. Makarenka. 260 p. [in Ukrainian].
14. Maksymenko S. D. & Nosenko E. L. (2022). Eksperymentalna psykholohiia (dydaktychnyi tezaurus) [Experimental psychology (didactic thesaurus)]: navch. posib. Kyiv : MAUP. 124 p. [in Ukrainian].

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Філіпов Володимир Федорович,

заступник директора з навчальної роботи
Гружанського навчально-виховного комплексу
«загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний
навчальний заклад» Дубов'язівської селищної ради
Конотопського району Сумської області
ORCID ID: 0009-0004-0753-2613
Researcher ID: LMN-9132-2024

У статті за допомогою комплексного методу здійснено теоретичний аналіз проблеми збереження ментального здоров'я педагога у період військового стану. Представлено аналіз таких понять, як: ментальне здоров'я, психічне здоров'я та їх складові. Ментальне здоров'я розглядається як невід'ємний компонент повноцінного життя сучасного педагога. Це поняття за сутністю досить об'ємне і поєднує у своїй структурі різноманітні аспекти теоретико-практичних досліджень у царині психологічного, психічного, соціально-особистісного здоров'я людини.

Під час дослідження проблем та визначення шляхів збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів, підкреслено актуальність визначення рівня сформованості та шляхи підвищення адаптаційного потенціалу і ресурсів особистості педагога з урахуванням специфіки професійної педагогічної діяльності та реальних життєвих умов. Виокремлено та схарактеризовано наступні форми адаптаційного потенціалу особистості педагога, які є актуальними у сьогоденні: життєстійкість, резильєнтність, копінг. Виходячи з зазначеної мети статті, що полягає у визначенні теоретичних та практичних аспектів проблеми збереження ментального здоров'я педагогів в умовах військового часу, було проведено емпіричне дослідження рівня позитивного ментального здоров'я за участі 54 студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету природничо-географічного факультету. Застосована методика надає можливість виміряти рівень позитивної спрямованості ментального здоров'я майбутнього педагога, що є дуже актуальним у ситуації військового стану, оскільки позитивно насичує життя та професійну активність особистості. Це надає можливість, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», не втрачати стресостійкість та реалізовувати соціальні взаємозв'язки з оточуючими. Виокремлено 3 рівні ментального здоров'я: низький, середній та високий. Отримані результати надають підстави стверджувати, що проблема збереження та підвищення ментального здоров'я є надто важливою та гострою серед майбутніх педагогів. Виходячи з результатів проведеного теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, ми бачимо за доцільне на сучасному етапі військового стану здійснювати наступні напрями роботи: поширювати знання серед педагогів (також серед майбутніх педагогів) щодо різноманітних аспектів проблеми збереження ментального здоров'я; впливати на більш ґрунтовне усвідомлення необхідності постійної турботи щодо власного ментального здоров'я у сучасних педагогів; запропонувати методичний комплекс, що складається з практичних порад, вправ та технік, які спрямовані на підвищення ментального здоров'я педагога.

Ключові слова: ментальність, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, адаптаційний потенціал, стрес, резильєнтність, життєстійкість, копінг, персональні ресурси ментального здоров'я, психологічна стресостійкість.

Filipov Volodymyr. Theoretical foundations of the problem of preserving the mental health of a teacher in modern conditions

The article presents a theoretical analysis of the problem of preserving the mental health of a teacher during martial law. The author analyses such phenomena as mental health, mental health and their components. Mental health is an integral part of a full life. This concept is very broad and combines various aspects of theoretical and practical research in the field of psychological, mental, social and personal health.

In studying the problems and identifying ways to prevent mental health of teachers, the importance of studying and improving the adaptive potential and resources of the individual, taking into account the peculiarities of his/her professional pedagogical activity and the specifics of life conditions, is emphasised. Such forms of resilience as resilience, resilience, and coping are identified and characterised. Since the purpose of the article is to determine the theoretical and practical aspects of the problem of preserving the mental health of teachers in wartime, an empirical study of the level of positive mental health was conducted with the participation of 54 second-year students of Sumy State Pedagogical University, Faculty of Natural Sciences and Geography. The methodology makes it possible to determine the positive orientation of mental health, which is very important because it positively 'colours' a person's life activity, which, unlike the so-called 'negative mental health', allows to maintain stress resistance and establish social contacts with people. There are 3 levels of mental health: low, medium and high. The obtained results provide grounds to assert that the problem of mental health is very relevant among future teachers. We proceed from the position that at the present stage it is necessary to: expand the knowledge of teachers (and future teachers) about the problem of mental health; promote awareness of the need to take care of their mental health among modern teachers; offer a methodological set of practical advice, exercises and techniques to improve the mental health of the teacher.

Key words: mentality, mental health, mental health, adaptive potential, stress, resilience, resilience, coping, personal mental health resources, psychological stress resistance.

Вступ. Випробування сьогодення, з якими зіткнується переважна більшість педагогів в Україні, а саме: наслідки пандемії Covid-19, жахи повномасштабного вторгнення, вимушене переселення громад та регіонів, – виступають підґрунтям зростання та поширення проблем стресостійкості, розладів адаптації, послаблення ментального здоров'я. Під час дослідження проблем та визначення шляхів збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів, необхідно привернути увагу до питань адаптаційного потенціалу особистості педагога з урахуванням специфічних ознак професійної діяльності та реальних життєвих умов. Сьогодення актуалізує проблему збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів, які у переважній більшості живуть та працюють у ситуаціях постійного, хронічного стресу. Вважаючи на це, фахівці, що є дотичними до зазначеної проблематики, знаходяться у пошуку психолого-педагогічних умов збереження та підвищення ментального здоров'я педагогів.

Військовий стан, пов'язаний з російсько-українською війною несе несамоовиті негативні наслідки як для кожного громадянина, так і для суспільства взагалі. До цього, суспільство ще не оговталось від страшних наслідків пандемії covid-19. Це вимагає від держави пильної уваги та докладання значних зусиль для збереження, підвищення, відновлення ментального здоров'я громадян взагалі, і педагогів зокрема [5].

Нажаль, стрес та знервованість стали буденністю для майже 80% українців, що вимагає створення програм, спрямованих на збереження ментального здоров'я. Прикладом може слугувати Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», створена за ініціативою першої леді Олени Зеленської. Програма спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвитку культури піклування про ментальне здоров'я. Провідною задачею програми є формування індивідуальної та колективної стійкості, це за суттю велика соціальна трансформація [1].

Що стосується професійного ментального здоров'я працівників сфери освіти, то можна зазначити, що кожен педагог вимушено набуває нового життєвого «післякатастрофного» досвіду. А це неодмінно вимагає новітніх підходів до пошуку шляхів збереження, підвищення та відновлення ментального здоров'я педагогів, а також до створення нових та удосконалення, оновлення вже існуючих методик технологій освітньої та просвітницької діяльності.

Матеріали та метод. Мета статі полягає у визначенні теоретичних та практичних аспектів проблеми збереження, підвищення та відновлення ментального здоров'я педагогів в умовах військового часу. Проаналізовано сутність понять: «психічне здоров'я», «ментальність», «ментальне здоров'я», схарактеризовано складові ментального здоров'я майбутніх педагогів.

Для досягнення мети дослідження використано методи комплексного аналізу; емпірична частина дослідження проведена з використанням психологічної методики «Методика «Шкала позитивного ментального

здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [4; с.19-20].

Ми виходимо з позиції, що на сучасному етапі є необхідним: поширювати знання серед педагогів (також серед майбутніх педагогів) щодо різноманітних аспектів проблеми збереження ментального здоров'я; впливати на більш ґрунтовне усвідомлення необхідності постійної турботи щодо власного ментального здоров'я у сучасних педагогів; запропонувати методичний комплекс, що складається з практичних порад, вправ та технік, які спрямовані на підвищення ментального здоров'я педагога.

Для реалізації поставленої мети перш за все нам необхідно проаналізувати поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «ментальне здоров'я». Характеристики та різновиди терміну «здоров'я» можна об'єднати в певні моделі-концепції, а саме: медичну (здоров'я – як відсутність хвороби), соціальну (активна життєва позиція, соціальна адаптивність, соціальні цінності і ставлення людини до світу тощо), психологічну (емоційна стабільність, самооцінка, адаптація, резерв психологічних сил, саморозвиток і т.д.).

Ми у нашому дослідженні акцентуємо увагу саме на дефініції «ментальне здоров'я».

Ментальність – це індивідуально-суб'єктивний образ бачення світу, що формується у процесі дорослішання й набуття життєвого досвіду суб'єкта в соціально-культурній спільноті, зокрема й стосовно здоров'я. Ментальність – це поняття, що означає стійкий та характерний для конкретної особистості спосіб мислення, емоційного реагування та сприйняття довкілля. Це сукупність психологічних особливостей, які визначають, як людина сприймає світ навколо себе, як вона взаємодіє з іншими, як ставиться до викликів і проблем, а також як реагує на стресові ситуації [6].

Ментальне здоров'я розглядається як невід'ємна складова повноцінного життя сучасного педагога. Це поняття достатньо об'ємне та поєднує у своєму складі різноманітні аспекти.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. [3].

Згідно визначення, ми маємо усвідомити, що ментальне здоров'я особистості поєднує наступні компоненти: здорову психіку та здоровий дух особистості та соціальний компонент. Ментальне здоров'я є важливим для професійної життєвої самореалізації особистості. Також ментальне здоров'я кожного громадянина є важливим для українського суспільства.

Згідно Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» ментальне здоров'я є основним правом людини та невід'ємною частиною її загального фізичного стану і кожен громадянин України повинен мати доступ до необхідної психологічної допомоги у важких ситуаціях, пов'язаних з військовими конфліктами, ката-

строфами, або іншими надзвичайними ситуаціями. А на важливість цього аспекту вказує те, що питання, які стосуються ментального здоров'я особистості, з часом будуть імплементовані до загальних систем реагування на надзвичайні ситуації [1].

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних та навіть економічних та виявляється у тому, на якому рівні розвитку у особистості знаходяться психічні функції, наскільки миттєво чи ні людина реагує на певні зміни (думками, емоційно, діями), які психологічні особливості у психіці вона має та як вона буде взаємовідносини з оточуючими представниками різних соціальних спільнот.

Сфера вивчення ментального здоров'я включає доволі широкий пласт теоретико-практичних досліджень у царині психологічного, психічного, соціально-особистісного здоров'я людини.

Уявлення про професійне здоров'я у контексті ментальних концепцій, теорій і практик, з урахуванням особистісних конструктів соціального життя суб'єктів, описано Д. Келлі [8]. Автор наводить такі характеристики: ментально-професійне здоров'я особистісних конструктів суб'єкт розуміє з точки зору професіоналізму; ментально здорові люди розмежовують конструкти, пов'язані з професійно-життєвим досвідом; ментально здорові люди завжди професійно розвиваються; ментально здорові люди завжди ефективно виконують свої професійні обов'язки; ментально здорові люди завжди мають високий рівень комунікації та взаємодій.

Слід зазначити, що при дослідженні питань ментального здоров'я набуває значущості визначення та розвиток адаптаційного потенціалу особистості. Серед основних властивостей особистості, які розкривають сутність адаптаційного потенціалу особистості, ми розглядаємо поняття резильєнтності, життєстійкості та копінгу [7; с.222].

Перша вроджена властивість особистості, що характеризує адаптаційний потенціал і яку можна розвивати, є резильєнтність. У зарубіжній літературі зазвичай використовується наступне визначення терміну «резильєнтність»: здатність людини до подолання несприятливих життєвих обставин із можливістю відновлюватися і використовувати для цього всі можливі внутрішні та зовнішні ресурси, здатність до життя в усіх його проявах, здатність існувати і розвиватися. Виокремлюють такі характеристики феномена «резильєнтність»: з теоретичного погляду – це позитивні особистісні якості, позитивна стійка мотивація та успішна адаптація в складних життєвих умовах; з практичного погляду – опір руйнуванню, тобто ефективний захист власної особистості за сильного тиску довкілля; побудова повноцінного, соціально адаптованого життя в скрутних умовах [2].

Наступне поняття – це життєстійкість, яка відіграє ключову роль в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям діяльності. Життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи

при цьому успішності діяльності. Уперше запровадив використання цього терміну американський психолог С. Мадді [9]. Життєстійкість розглядається як особистісний потенціал людини, як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою та адаптація до умов. Згідно з цим підходом, життєстійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає ступінь подолання й адаптації нею заданих обставин, самої себе, а також ступінь докладених зусиль щодо роботи над собою і над обставинами власного життя.

Третя властивість особистості, яка характеризує її адаптаційний потенціал – копінг, яке походить від англійського «соре» (долати). У широкому сенсі слова coping охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби опанувати або пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саме завдання, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта. – загострюють зміст coping. відрізняючи його від простого пристосування. Тому головне завдання coping – забезпечення та підтримання благополуччя людини, фізичного та психічного здоров'я і задоволеності соціальними відносинами [10].

Результати. З метою визначення рівня ментального здоров'я майбутніх педагогів було організовано та проведено емпіричне дослідження за участі 54 студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету природничо-географічного факультету. Дослідження складається з використання методики «Шкала позитивного ментального здоров'я». Для визначення результату використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми. Виокремлено 3 рівні ментального здоров'я: низький, середній та високий.

Відповідно до результатів дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» 52% опитуваних виявили низький рівень позитивного ментального здоров'я; 31% – середній рівень; 17% – високий рівень.

Отримані результати надають підстави стверджувати, що проблема збереження ментального здоров'я є надто актуальною серед майбутніх педагогів. А це ж молодь, яка ще не зазнала шаленої відповідальності за життя дітей під час повітряних тривог та не відчула професійного вигорання. Згідно Всеукраїнської програми ментального здоров'я, стрес та знервованість стали буденністю для майже 80% українців [2]. Звідси виникає питання: чи людина подолає проблеми власноруч, чи буде потребувати додаткової професійної допомоги. Отже, необхідно інформувати як громадян взагалі, так і педагогічних працівників зокрема щодо наявності спеціалізованих центрів допомоги. Наприклад, в межах реалізації Всеукраїнської програми ментального здо-

ров'я у кожній громаді розгортаються Центри Життєстійкості, які позиціонуються як простори взаємодії, діалогу та відновлення.

Висновки. Здійснивши теоретичний аналіз зазначеної проблеми ми дійшли висновку, що ментальне здоров'я є невід'ємним складником повноцінного життя особистості у сьогоденні. Це поняття надто об'ємне та об'єднує у своєму складі різноманітні фактори, поєднує наступні компоненти: здорову психіку та здоровий дух особистості та соціальний компонент. Ментальне здоров'я є важливим фактором для повноцінної професійної та життєвої самореалізації особистості. Також ментальне здоров'я кожного громадянина виступає важливою складовою врівноваженості українського суспільства в цілому. Ментальне здоров'я педагога позначається на результативності професійної діяльності, на рівні взаєморозуміння з учнями, а також на рівні комфортності та безпечності освітнього середовища тощо. Звідси, відповідальність у педагога поширюється

не лише на себе, а й на решту учасників освітнього процесу.

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, що було проведено за участі 54 студентів II курсу Сумського державного педагогічного університету природничо-географічного факультету, 52% опитуваних виявили низький рівень позитивного ментального здоров'я; 31% – середній рівень; 17% – високий рівень.

Таким чином, результати дозволяють зробити висновок, що рівень ментального здоров'я у переважній більшості майбутніх педагогів потребує і підвищення, і відновлення. З метою забезпечення збереження ментального здоров'я необхідно докладати спеціальних зусиль, серед яких важливими ми вважаємо наступні: інформування про ознаки порушеного ментального здоров'я; навчання педагогів навичкам саморегуляції; розроблення та реалізація програм оздоровлення, різноманітних освітньо-оздоровлювальних послуг для педагогів.

Література:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» <https://howareu.com/pro-prohramu#:~:text>
2. Кіреєва З.О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*, 2022, № 1, с.5-10 DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1>
3. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. / Л. М. Карамушка, та ін. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
5. Панок В.Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології. *Вісник НАПН України*, 2023, 5(2) с. 1-9. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
6. Український психологічний хаб. <https://www.psykholoh.com/post/>
7. Чекстерє О.Ю. Життєстійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості // *Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference*, March 24, 2023. Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform. С.222-227.
8. Kelly, G. A. (1955a). *The psychology of personal constructs (Vol. 1: A theory of personality)*. New York: W.W. Norton & Co.
9. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses// *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1. P. 160-168. doi: 10.1080/17439760600619609
10. Weber. H. Belastungsverarbeitung. *Z. fur Klinische Psychologic*. 1992. Bd. 21. H. 1.P. 17-27.

References:

1. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [All-Ukrainian mental health program «How are you?»]. [in Ukraine]. <https://howareu.com/pro-prohramu#:~:text>
2. Kireieva Z.O. (2022). Predyktory rezyliientnosti ta optymizmu u osib riznoho viku pid chas prozhyvannia pandemii SARS-SOV-2. [Predictors of resilience and optimism in people of different ages during the SARS-COV-2 pandemic]. *Naukovyi visnyk KhDU. Seriiia Psykholohichni nauky*, 1, 5-10. [in Ukraine].
3. Mentalne zdorovia: yak podbaty pro sebe? [Mental health: how to take care of yourself?]. [in Ukraine].<https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
4. L. M. Karamushka, et al. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhychnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii : psykholohichniy praktykum. [Research methods of mental health and well-being of the personnel of organizations: psychological workshop]. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukraine].
5. Panok V.H. (2023). Aktualni problemy okhorony psykhychnoho zdorovia ukrainskoho narodu v chasy viiny: pytannia teorii i metodolohii. [Actual problems of protecting the mental health of the Ukrainian people during the war: issues of theory and methodology]. *Visnyk NAPN Ukrainy*, 5(2), 1-9. [in Ukraine]. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5218>
6. Ukrainskyi psykholohichniy khab. [6. Ukrainian Psychological Hub]. [in Ukraine]. <https://www.psykholoh.com/post/>
7. Chekstere O. (2023). Zhyttiistiiikist, rezilientnist i kopinh stratehii yak psykholohichni fenomeni, shcho spryiaiu adaptyvnosti osobystosti. [Vitality, resilience and coping strategies as psychological phenomena contributing to the adaptability of the individual]. *Scientific method: reality and future trends of researching: collection of scientific papers*

«SCIENTIA» with *Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference*, March 24. Zagreb, Republic of Croatia: European Scientific Platform, 222-227. [in Croatia].

8. Kelly, G. A. (1955a). *The psychology of personal constructs (Vol. 1: A theory of personality)*. New York: W.W. Norton & Co. [in New York].

9. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1, 160-168. doi: 10.1080/17439760600619609.

10. Weber, H. (1992). Belastungsverarbeitung. *Z. fur Klinische Psychologic*. Bd. 21. H. 1.P. 17-27. [in Germany].

ПСИХОСЕМАНТИЧНІ ТА ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОЛЬФАКТОРНОГО СПРИЙНЯТТЯ АРОМАТУ У РІЗНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ

Фоменко Карина Ігорівна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

ORCID ID: 0000-0003-2511-6803

Scopus Author ID: 57217005910

Кузнецов Олексій Ігоревич,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

ORCID ID 0000-0002-1699-7859

Scopus Author ID: 57217004401

Соколова Тетяна,

здобувач факультету соціальних та поведінкових наук

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

ORCID ID: 0009-0005-5993-6780

Стаття присвячена проблема психологічних закономірностей сприйняття аромату. Попри те, що сьогодні існує чимало психофізіологічних наукових розвідок щодо реакцій людини на різні ольфакторні подразники, достатньо вивченою є проблема психофізіології розрізнення ароматів у різних фізичних станах людини, зокрема під час хвороби, питання про те, як ті чи інші аромати впливають на психоемоційний стан людини і як ці аромати сприймаються у тому чи іншому стані сьогодні залишається у межах популярно-наукових дискусій. В експерименті взяли участь 38 жінки, рівномірно представлених за різними рівнями самопочуття – активності – настрою, яким були пред'явлені 14 ароматів-стимулів. Методом семантичного диференціалу та із застосуванням вільного асоціативного експерименту було визначено специфіку сприйняття ароматів.

Було доведено, що одні і ті самі аромати-стимули сприймаються по-різному в залежності від психоемоційного стану досліджуваного. Визначено, що найбільш тонізуючим ефектом при низькому рівні самопочуття – активності – настрою володіють аромати ванілі та базиліку, при середньому – лаванди, а при високому – ванілі, базиліку, чайного дерева та лимону. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою найбільш приємними є аромати чайного дерева та базиліку, при середньому – розмарину та герані, а при високому – чайного дерева. При низькому та середньому рівні самопочуття – активності – настрою найбільш ефективними у плані трансформації психоемоційного стану є аромати ванілі та лаванди, при при високому – ванілі, ладану та чайного дерева.

Виявлено, що найбільш заспокійливий та релаксуючий ефект при низькому рівні самопочуття – активності – настрою мають аромати іланг-ілангу та евкаліпту, при середньому – кедру та евкаліпту, а при високому – м'яти. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою найменш приємними виявляються аромати м'яти, при середньому – апельсину та м'яти, а при високому – ванілі. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою найменш впливовими визначено аромати іланг-ілангу, при середньому – м'яти та апельсину, при високому – лимону.

За результатами вербального асоціативного експерименту лише декілька ароматів у семантичному полі мають ядерні значення. Зокрема для «лаванда» асоціюється, передусім, зі «спокоєм», «полем», «кедр» – з «лісом», «ваніль» – «солодка», «м'ята» – із «жуйкою», «свіжістю», «базилік» – із «салатом», «лимон» – «свіжістю» і «бадьорістю», «евкаліпт» – «ліками», «апельсин» – із «Новим роком», а «ладан» – «церквою».

Ключові слова: сприйняття, ольфакторне сприйняття, психосемантика аромату, психосемантичний диференціал, вільний асоціативний експеримент, самопочуття, активність, настрій, психоемоційний стан.

Fomenko Karyna, Kuznetsov Oleksiy, Sokolova Tetyana. Psychosemantic and psycholinguistic features of olfactory perception of aroma in different psychoemotional states

The article is devoted to the problem of psychological regularities of aroma perception. Despite the fact that today there is a lot of psychophysiological scientific research on human reactions to various olfactory stimuli, the problem of psychophysiology of distinguishing aromas in different physical states of a person, in particular during illness, the question of how certain aromas affect the psycho-emotional state of a person is sufficiently studied and how these aromas are perceived in one or another state today remains within the scope of popular-scientific discussions. 38 women took part in the experiment, equally represented by different levels of well-being – activity – mood, who were presented with 14 fragrances-stimuli. The specificity of the perception of aromas was determined by the method of semantic differential and with the use of a free associative experiment. It was proved that the same aromas-stimuli are perceived differently depending on the psycho-emotional state of the subject. It was determined that vanilla and basil aromas have

the most tonic effect at a low level of well-being – activity – mood, at medium – lavender, and at high – vanilla, basil, tea tree and lemon. At a low level of well-being – activity – mood, the most pleasant aromas are tea tree and basil, at medium – rosemary and geranium, and at high – tea tree. At a low and medium level of well-being – activity – mood, the most effective in terms of transforming the psycho-emotional body are the scents of vanilla and lavender, at a high level – vanilla, frankincense and tea tree. It was found that ylang-ylang and eucalyptus aromas have the most calming and relaxing effect at a low level of well-being – activity – mood, at a medium level – cedar and eucalyptus, and at a high level – mint. At a low level of well-being – activity – mood, mint aromas are the least pleasant, at medium – orange and mint, and at high – vanilla. At a low level of well-being – activity – mood, the aromas of ylang-ylang were determined to be the least influential, at medium – mint and orange, at high – lemon. According to the results of the verbal associative experiment, only a few flavors in the semantic field have nuclear meanings. In particular, "lavender" is associated, first of all, with "calm", "field", "cedar" – with "forest", "vanilla" – "sweet", "mint" – with "chewing", "freshness", "basil" – with "salad", "lemon" – "freshness" and "vigor", "eucalyptus" – "medicine", "orange" – with "New Year", and "incense" – "church".

Key words: perception, olfactory perception, psychosemantics of aroma, psychosemantic differential, free associative experiment, well-being, activity, mood, psychoemotional state.

Вступ. Проблема психологічних закономірностей сприйняття аромату сьогодні є маловивченою у психології. Існує чимало психофізіологічних наукових розвідок щодо реакцій людини на різні ольфакторні подразники, достатньо вивченою є проблема психофізіології розрізнення ароматів у різних фізичних станах людини, зокрема під час хвороби. Утім питання про те, як ті чи інші аромати впливають на психоемоційний стан людини і як ці аромати сприймаються у тому чи іншому стані сьогодні залишається у межах популярно-наукових дискусій.

Традиційно нюхові подразники діляться на гедоністично нейтральні, а також ті, що викликають чітку реакцію «подобається» або «не подобається» з боку сприймаючого. Наскрізне використання ароматизаторів у косметичці та харчових продуктах свідчить про те, що багато запахів приємні та можуть впливати на настрій та апетит [3]. Гедонічна валентність запаху в основному залежить від навченості і досвіду, пов'язаного із запахом: існують очевидні культурні відмінності в перевагах запахів, наприклад, запах фрукта дуріан загалом вважається смердючим жителями Заходу, але описується як божественний місцевими жителями Південно-Східної Азії. Дослідження фМРТ людини демонструють збудження мигдалеподібного тіла як приємними, так і неприємними запахами, але, що цікаво, не більш нейтральними запахами [там само]. Утім немає достатніх підстав стверджувати, що гедоністично нейтральні запахи не мають впливу на психоемоційний стан людини.

Нюх є критично важливою сенсорною модальністю для більшості ссавців і використовується в різноманітних формах поведінки, починаючи від проживання до ідентифікації джерел їжі та соціального статусу одновидових особин. Демонстрація того, що вплив на вагітних самок мишей запахом самців з іншого штаму може порушити вагітність («ефект Брюса») призвела до досліджень, які чітко демонструють вплив специфічних запахів на нейроендокринні зміни, пов'язані зі статевою зрілістю, вибором партнера та іншими аспектами. розмноження та соціальних взаємодій у гризунів і, певною мірою, у приматів. Запахи відіграють подібну роль у людей, як і раніше залишається предметом інтересу. У людей вплив стероїдних та інших запахів екзокринних залоз, як видається, має ледве помітний і гендерно-специфічний вплив на низку фізіологічних показників і може змінювати настрій [2, 4]. Особливий інтерес

представляють докази того, що такі зміни можуть відбуватися без свідомого усвідомлення суб'єктом подразника запаху. У нашому попередньому дослідженні було показано специфіку кольорово-ольфакторної синестезії [1], проте проблема сприйняття ароматів сьогодні в Україні майже не вивчається.

Матеріали та методи. У дослідженні було впроваджено методику САН (самопочуття, активність, настрій) для визначення психоемоційного стану досліджуваних перед пред'явленням аромату стимулу. Вибірку досліджуваних склали 38 осіб, жінок віком 22-60 років, серед яких 11 осіб мали високий рівень, 10 осіб – низький та, відповідно, 17 – середній рівень самопочуття – активності – настрою.

В експерименті досліджувані оцінювали 14 ароматів-стимулів за 9 дескрипторами семантичного диференціалу Ч. Осгуда, що дозволяють оцінити сприйняття аромату за факторами оцінки (неприємності – приємності аромату), активності (заспокійливого, релаксуючого – тонізуючого, активуючого впливу) та сили (непривабливості, байдужості – привабливості, впливовості та ефективності дії аромату). Разом з тим досліджувані надавали 5 слів-асоціації до аромату згідно правил вільного асоціативного експерименту, у результаті якого фіксувалась частота однакових асоціацій до аромату-стимулу.

Результати дослідження. За результатами вербального асоціативного експерименту лише декілька ароматів у семантичному полі мають ядерні значення. Зокрема для ароматів-стимулів «лаванда» – це «спокій» (22%) та «поле» (20%), «кедр» – «ліс» (23%), «ваніль» – «солодкий» (17%), «м'ята» – «жуйка» (16%), «свіжість» (10%), «базилік» – «салат» (12%), «лимон» – «свіжість» (12%) і «бадьорість» (10%), «евкаліпт» – «ліки» (11%), «апельсин» – «Новий рік» (10%), «ладан» – «церква» (10%).

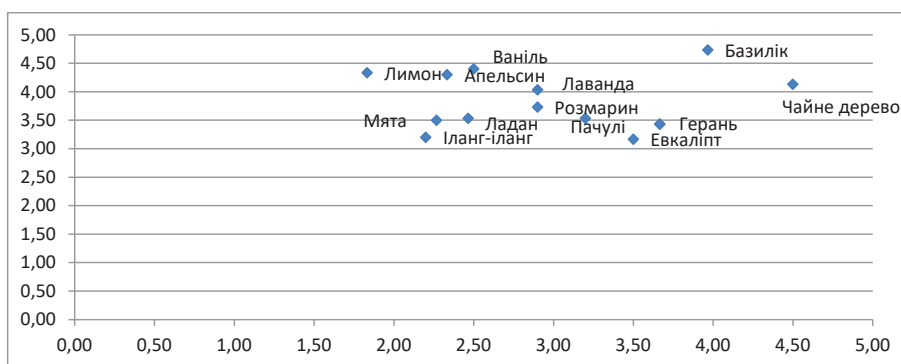
У таблиці 1 показано відмінності у сприйнятті ароматів у різних психоемоційних станах: при низькому, середньому та високому рівні самопочуття, активності та настрою.

При середньому рівні самопочуття – активності – настрою лаванда сприймається як більш активізуючий та сильний аромат. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою *Лаванда*: розташована на середніх позиціях за факторами оцінки та сили, але має високі значення за фактором активності (рис. 1 та 2), що свідчить про здатність тонізувати.

**Значимі відмінності у сприйнятті ароматів за факторами психосемантичного диференціалу
у різних психоемоційних станах**

Аромати-стимули	H_E	H_A	H_p
Лаванда	3,35	5,97*	9,43
Ваніль	3,14	1,77	0,17
Кедр	0,70	5,25	2,20
Розмарин	3,89	0,25	0,09
Лимон	0,22	0,26	2,49
Апельсин	2,77	1,02	0,38
Евкалипт	3,14	3,31	1,11
Герань	0,47	0,74	5,16
Іланг-Іланг	6,21*	0,04	6,65
Ладан	0,42	0,09	3,78
Пачулі	3,11	0,89	2,73
Мята	1,64	2,20	1,82
Базилік	5,50	14,73*	6,33*
Чайне дерево	13,22	8,71	3,26

Примітка: H_E – коефіцієнт Краскала-Уолліса для порівняння показників за фактором оцінки, H_A – коефіцієнт Краскала-Уолліса для порівняння показників за фактором активності, H_p – коефіцієнт Краскала-Уолліса для порівняння показників за фактором оцінки; * $p < 0,05$



**Рис. 1. Психосемантичне поле ольфакторного сприйняття при низькому рівні
самопочуття – активності – настрою за факторами оцінки та активності**

Ось oy – фактор активності, ось ox – фактор оцінки

Лаванда може бути корисною для стабілізації настрою при емоційному виснаженні. За даними вільного асоціативного експерименту психолінгвістичне значення концепту «Лаванда» є таким: «свіжий» (7), «витончений» (5), «ніжний» (4), «легкий» (3) аромат «квітки» (6), який нагадує «поле» (21), «гори» (5), викликає спогади про «дитинство» (2) та асоціюється із відчуттям «спокою» (5), «сном» (1).

При високому рівні самопочуття – активності – настрою (рис. 3-4) Лаванда характеризується середніми показниками за факторами оцінки та високими показниками за факторами сили та активності, тому може тонізувати, одночасно підтримуючи позитивні емоції, сприяючи емоційній стабільності.

При середньому рівні самопочуття – активності – настрою Лаванда має помірні показники за факторами оцінки і сили (рис. 5), а також найвищі значення за фактором активності (рис. 6). Це вказує на її позитивний вплив на активність та вмотивованість на діяльність. Лаванда може ефективно сприяти зниженню тривожно-

сті, налаштовувати на продуктивну діяльність, знімати стресові стани.

Чим вищий рівень самопочуття – активності – настрою тим покращується оцінка у сприйняття аромату іланг-ілангу (таблиця 1). Цей запах не подобається при низькому рівні самопочуття – активності – настрою і найбільшою мірою подобається при високому рівні самопочуття – активності – настрою. За результатами вільного асоціативного експерименту визначено, що іланг-іланг викликає різноманітні асоціації, зокрема пов'язані із «тропіками» (5), «екзотикою» (8), «відпочинком» (5), «подорожами» (4). Він також пов'язується з «травою» (3), зокрема зі «скошеною травою», що нагадує природу та свіжість. Для деяких людей іланг-іланг викликає асоціації з «Таїландом» (2), «океаном» (4), «морем» (2). Цей аромат вважається «жіночним» (6), «теплим» (4), «величним» (6), «сексуальним» (7) «благородним» (2) та «красивим» (2). Однак є й негативні асоціації, як-от «бридкість» (1) або асоціація з «потом» (1), «гнилими яблуками» (1), «неприємним» (1).

Іланг-іланг, ладан, евкаліпт знаходяться в середній частині графіка за активністю та оцінкою при низькому рівні самопочуття – активності – настрою. Це вказує на їхню збалансовану дію, яка не створює значного підйому енергії (рис.1). Іланг-іланг також отримав найнижчі значення за фактором сили, тому може бути менш ефективним для загального поліпшення настрою, але може мати специфічний вплив на певні аспекти емоційного стану (рис. 2). При високому рівні самопочуття – активності – настрою (рис. 3-4) Іланг-іланг має високі показники за факторами активності та оцінки, тому допомагає гармонізувати високий емоційний стан, підтримувати збудження, викликає інтерес до життя та підтримувати позитивний емоційний фон.

При середньому рівні самопочуття – активності – настрою *базилік* сприймається як менш активізуючий аромат. Сила аромату базиліку є найбільшою при високому рівні самопочуття – активності – настрою (таблиця 1). При низькому рівні самопочуття – активності – настрою базилік розташований на високих позиціях за факторами оцінки та активності, що свідчить про його здатність значно підвищувати активність та енергійність, що робить його ефективним для надання ясності та гостроти думкам, подолати меланхолію, відновлює об'єктивність самооцінки. При високому рівні самопочуття – активності – настрою Базилік має високі показники за факторами оцінки та активності, тобто може балансувати високий емоційний стан, підтримуючі енергію та надихаючи на продовження роботи. При середньому рівні самопочуття – активності – настрою Базилік має нижчі значення за усіма факторами. Отже, дієвість аромату базиліка є найбільш відчутною при низькому чи високому психоемоційному тонусі. За результатами вільного асоціативного експерименту визначено, що Базилік викликає яскраві асоціації, які тісно пов'язані з літнім сезоном та кулінарними традиціями. Найбільш частою асоціацією є «літо» (10), що підкреслює сезонність цієї спеції, яка часто використовується в літніх стравах. Базилік асоціюється з «зеленню» (4) та «травами» (8), «спеціями» (6), «свіжістю» (4).

При середньому рівні самопочуття – активності – настрою оцінка, сила та активність аромату *чайного дерева* є найменшими. Чайне дерево має високі позиції за оцінкою при високому та низькому рівні самопочуття – активності – настрою. Високі оцінки за фактором активності свідчать про те, що цей аромат сприяє інтелектуальній легкості, активізує увагу, гостроту сприйняття і точність запам'ятовування інформації. Чайне дерево викликає різноманітні асоціації, які відображають як позитивні, так і негативні емоційні ставлення до аромату. Зокрема, аромат чайного дерева асоціюється з «лісом» (5) і «травами» (4), «киснем» (3), «свіжістю» (3), що підкреслює його природне походження та зв'язок із зеленими рослинами. Деякі асоціації, такі як «неспокій» (5), «ліки» (3) і «важкий» (2), можуть вказувати на негативні емоції або переживання, пов'язані з чайним деревом, підкреслюють лікувальні властивості олії з чайного дерева. Досить цікаві асоціації, що стосуються «косметики» (4) та «прищів» (4), вказують на популярність використання чайного дерева в засобах догляду за шкірою, особливо для боротьби з проблемною шкірою. Серед інших асоціацій є згадки про «підлітків» (4) і «крем» (1), що може вказувати на активне використання чайного дерева молоддю. Чайне дерево має високі показники за фактором сили, тому може бути ефективним для енергетизації та подолання апатії при низькому емоційному стані завдяки сильному аромату.

Для аналізу впливу ароматів на низькому рівні самопочуття – активності – настрою можна розглянути їх розташування на графіку в контексті факторів оцінки та сили (рис. 2).

Ваніль має найвищі показники за фактором сили, середні – за оцінкою, тому може значно покращувати настрій завдяки приємному, але не надто інтенсивному аромату. За результатами вільного асоціативного експерименту, ваніль – аромат, який відзначається багатством позитивних відчуттів і спогадів: «солодкий» (16), «ніжний» (5), «радісний» (8), має асоціації з «їжею» (3), «випічкою» (4), «паскою» (4), «булкою» (6) і «морозивом» (7) вказують на його популярність у кулінарії.

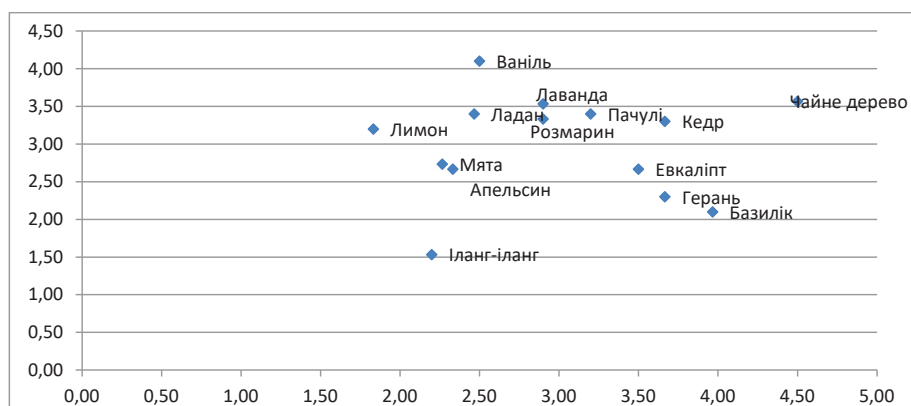


Рис. 2. Психосемантичне поле ольфакторного сприйняття при низькому рівні самопочуття – активності – настрою за факторами оцінки та сили

Ось oy – фактор сили, ось ox – фактор оцінки

Радість асоціюється з (8) варіаціями, які вказують на позитивні емоції, пов'язані з ваніллю. Також «бабусин дім» з (2) згадка нагадує про домашню атмосферу та теплоту сімейного вогнища. Відпочинок (8), затишок (8) і «розслаблення» (6) є асоціаціями, які вказують на заспокійливий і релаксаційний ефект аромату ванілі.

При низькому рівні самопочуття – активності – настрою було отримано групи ароматів, що близькі за сприйняттям у континуумі «оцінка – сила», зокрема: 1) м'ята і апельсин, що мають середні показники за обома факторами, можуть забезпечувати помірний балансувальний ефект, підходять для стабілізації настрою без різких змін; 2) лаванда і розмарин: мають середньо-високі показники за факторами сили та оцінки, що свідчить про його стимулюючий вплив на мозкову активність; розмарин може допомагати підвищувати концентрацію, активність і ясність думки.

Для аналізу впливу ароматів на високому рівні самопочуття – активності – настрою можна розглянути їх розташування на графіку в контексті факторів оцінки та активності (рис. 3).

Ваніль: найвищі показники за фактором активності та низькі – за фактором оцінки, тому аромат ванілі може посилити відчуття тону та комфорту, підтримуючи позитивний настрій і стимулюючи. Ідеальна для закріплення приємних емоцій та створення атмосфери затишку.

Чайне дерево має високі показники за оцінкою та середні – за активністю, тому здатний підтримувати добрий настрій, високий рівень енергії та активності, сприяючи продуктивності та зосередженості, є корисним для збереження мотивації та ясності думок при високому емоційному підйомі.

Лимон: високі показники за фактором активності, низькі – за оцінкою. Отже, лимон посилює відчуття свіжості та бадьорості, підтримуючи оптимістичний і енергійний настрій. Сприяє ментальній ясності та позитивному світосприйняттю. За результатами вільного асоціативного експерименту, *Лимон* асоціюється зі «свіжістю» (13), «бадьорістю» (11), «кислотою» (10), «радістю» (6), «літом» (6), «відпочинком» (6) – може свідчити про радісні моменти в житті та асоціації

з літнім відпочинком. Лимон також викликає думки про «лимонад» (5) і «чай» (10), які зазвичай асоціюються з приємними спогадами. «Цитрус» (3) та «цедра» (1) вказують на природне походження і натуральність аромату ефірної олії лимону. Крім того, «яскраво» (3), «легкість» (3) і «приємний» (5) підкреслюють позитивний вплив лимона на настрій. Інші асоціації, такі як «освіжувач повітря» (2) та «жовтий» (4), додають до образу лимона відчуття свіжості та легкості.

М'ята: найнижчі значення за факторами оцінки та активності. Скоріш за все, цей аромат має нейтральний вплив на людину з високим рівнем самопочуття – активності – настрою. За результатами вільного асоціативного експерименту м'ята викликає багатогранні асоціації, які відображають різноманітні аспекти цього аромату. Найбільш помітні асоціації пов'язані з «свіжістю» (13), що свідчить про те, що м'ята сприймається як символ чистоти та оновлення. Ця свіжість також відчувається в літній «прохолоді» (4) та «холоді» (4), створюючи асоціації з теплом літа і приємними моментами, коли м'ята використовується в напоях або стравах. «Дитинство» (8) є однією з найсильніших асоціацій, що може вказувати на теплі спогади про часи, коли м'ята була популярним інгредієнтом в кондитерських виробках або напоях. Ці спогади можуть включати в себе моменти, проведені в «саду» (5) або «деревні» (3), де м'ята часто вирощується. Серед інших популярних асоціацій можна виділити «жуйку» (18), що свідчить про повсякденне використання м'яти в освіжаючих напоях і кондитерських виробках. Ця асоціація підкреслює легкість і доступність м'яти, а також її здатність викликати приємні спогади. Аромат м'яти також асоціюється з «зубною пастою» (4) та «ліками» (2), що вказує на її використання в медичних і гігієнічних продуктах. Це може підкреслювати здоровий аспект м'яти, її здатність освіжати подих і заспокоювати шлункові проблеми. М'ята викликає відчуття «розслабленості» (2) та «легкості» (5), створюючи заспокійливий ефект. Такі емоції можуть доповнюватися асоціаціями з «чаєм» (11), який часто заварюється з м'ятою для створення заспокійливого напою. Отже, м'ята втілює в собі широкий спектр асоціацій, що охоплюють теми свіжості, ностальгії, лег-

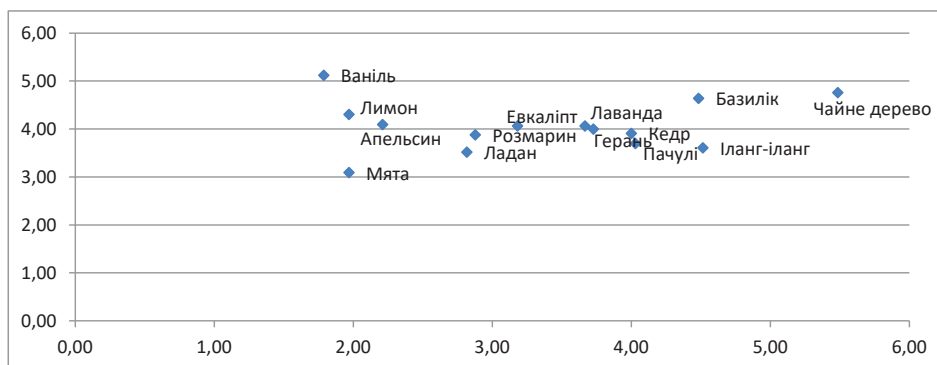


Рис. 3. Психосемантичне поле ольфакторного сприйняття при високому рівні самопочуття – активності – настрою за факторами оцінки та активності

Ось oy – фактор активності, ось ox – фактор оцінки

кості і здоров'я, створюючи унікальний ароматичний досвід, який може приносити радість та задоволення.

Пачулі та кедр при високому рівні самопочуття – активності – настрою мають високі показники оцінки та середньо-високі – активності. *Пачулі* – це аромат, який викликає багатогранні асоціації, багато з яких пов'язані з концепціями фінансового успіху та екзотичності. Найбільш помітні асоціації включають «гроші» (5) та «багатство» (5), що свідчить про те, що пачулі сприймається як символ достатку та успішності. Також воно асоціюється з «можливостями» (3), надаючи відчуття перспективи та «розширення» (3) особистісного чи професійного розвитку. Цей аромат часто відчувається як «важкий» (5) і «глибокий» (1), що підкреслює його насиченість та інтенсивність. Такі асоціації можуть відображати не лише ароматичні властивості, але й певні емоційні стани, які викликає пачулі. Серед інших асоціацій можна виділити «екзотику» (1) та «магію» (1), що говорить про його привабливість і загадковість, а також про зв'язок із культурними та ритуальними аспектами, такими як «обряди» (1) і «шаманізм» (1). Аромат пачулі також може асоціюватися зі спогадами про «свято» (1) та «цукерки» (1), що свідчить про солодкість і приємність вражень. Разом з тим, пачулі може викликати відчуття «бруду» (1) або «сирості» (5), що може відображати його певну тяжкість або навіть негативні емоції. У контексті життєвого досвіду, пачулі часто асоціюється з «знанням» (1) та «впевненістю» (1), які можуть бути пов'язані з особистісним зростанням і духовним розвитком. Отже, пачулі втілює в собі потужний символізм, що охоплює теми достатку, екзотики, емоційної глибини і магії, створюючи унікальний ароматичний досвід.

Кедр асоціюється із «деревом» (4), є «приємним» (3), пов'язаним із «відпочинком» (3), також асоціюється з натхненням для «чоловіка» (6), що говорить про відчуття сили та впевненості, з «парфюмом» (7), підкреслюючи, як кедрові ноти використовуються в ароматерапії та парфумерії. Асоціації «затишок» (3) та «стабільність» (2) створюють образ надійності, а асоціації з природними елементами, такими як «хвоя» (4) і «вода» (3), підкреслюють гармонію кедр з навко-

лишнім середовищем. «Ліс» (24) займає центральне місце, відображаючи глибоке зв'язування кедр з хвойними лісами та їхніми ароматами. «Старість» (5) вказує на зв'язок з давниною і мудрістю, а «свіжість» (4) підкреслює здоровий і чистий характер кедрового дерева. Незважаючи на наявність деяких нейтральних або негативних асоціацій, таких як «важкий» (1) чи «спокій» (1), загальне враження про кедр залишається позитивним, з акцентом на його стабільність, силу і природну красу.

Для аналізу впливу ароматів на високому рівні самопочуття – активності – настрою також можна розглянути їх розташування на графіку в контексті факторів оцінки та сили (рис. 4).

Ваніль і ладан: Мають найвищі показники за фактором сили, що вказує на їх потужний позитивний вплив на стан. Ваніль може створювати відчуття комфорту і затишку, а ладан – сприяти спокою і медитативному стану, що пояснює їх високе положення на графіку.

Розмарин: розташований у середині графіка, що вказує на збалансований вплив. Може стимулювати пам'ять і покращувати когнітивні функції, підтримуючи високий рівень активності. За результатами вільного асоціативного експерименту цей аромат асоціюється із «спецією» (9), є «різким» (5), «бодрящим» (4), що вказує на енергійний вплив цієї рослини. Асоціації із «ліками» (6) свідчать про використання розмарину в медицині, тоді як «свіжість» (3) і «зелень» (3) підкреслюють його зв'язок з природою. «Спокій» (4) відображає можливість розслаблення, а «розслаблення» (4) говорить про його заспокійливі властивості. Розмарин асоціюється з «приємними думками» (2) і «кайфом» (1), підкреслюючи його позитивний вплив на настрій. Водночас «важкість» (2) і «хвороба» (4) вказують на можливі негативні асоціації, пов'язані з цією рослиною. Асоціації «природа» (2) і «пікнік» (1) викликають думки про відпочинок на свіжому повітрі, а «Прованс» (2) відображає культурний контекст, пов'язаний з використанням розмарину у французькій кухні. «Вечір» (1) і «затишна кімната» (1) підкреслюють атмосферу домашнього тепла.

Лимон і апельсин мають нижчі значення за факторами оцінки та сили. Цитрусові аромати є менш діє-

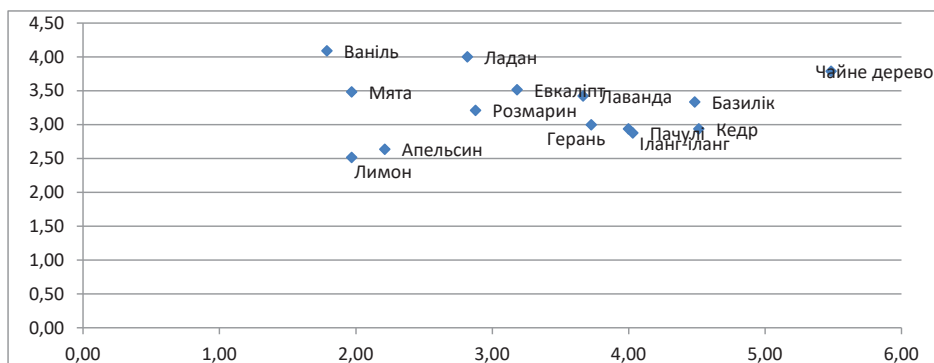


Рис. 4. Психосемантичне поле ольфакторного сприйняття при високому рівні самопочуття – активності – настрою за факторами оцінки та сили

Ось *oy* – фактор сили, ось *ox* – фактор оцінки

вими у підвищенні настрою при високому рівні самопочуття – активності – настрою. За результатами вільного асоціативного експерименту апельсин має викликати радість та яскраві спогади, оскільки асоціюється зі «святком» (7), символізуючи позитивні емоції та урочисті моменти, зокрема, під час святкування «Нового року» (11). Асоціації «Радість» (9) і «сміх» (1) від вживання апельсина підкреслюють його роль у створенні незабутніх миттєвостей. Апельсин також викликає відчуття «свіжості» (4), «спокою» (3) і «бажання жити» (3), що робить його символом енергії та життєвої сили. Його «солодкий смак» (3) та «цитрусовий аромат» (4) додають до образу фрукту приємні нотки «насолоди» (2) та «задоволення» (4). Крім того, апельсин асоціюється з «літом» (2) та «сонцем» (8), нагадуючи про «теплі дні» і «відпочинок на пляжі» (4). Він також викликає спогади про спільні моменти з «родиною» (3) і «друзями» (5), що додає емоційної глибини образу. Менш поширеними асоціаціями є «глінтвейн» (2), «лікер» (3) і «насолода» (2%), додають різноманітності до образу апельсина, створюючи ще більше індивідуальних відтінків. Тож апельсин стає не просто фруктом, а символом радості, тепла і приємних спогадів. Утім, попри безумовно позитивні асоціації із ароматами лимону та апельсину, ці аромати є менш дієвими при високому рівні самопочуття – активності – настрою.

Для аналізу впливу ароматів на середньому рівні самопочуття – активності – настрою можна розглянути їх розташування на графіку в контексті факторів оцінки та активності (рис. 5).

Ваніль, лимон, апельсин: розташовані близько одне до одного з високими значеннями по фактору активності. Їх високі показники свідчать про здатність значно тонізувати.

Розмарин і герань: мають найвищі показники оцінки при середньому рівні самопочуття – активності – настрою. Їх розташування на графіку вказує на потужний ефект у плані підвищення психоемоційного стану, доброго настрою. Герань може балансувати емоції, що особливо корисно для підтримки активності та енергійності. За результатами вільного асоціативного експерименту *Герань* – це асоціативний образ, що викликає «багатогранність» (10) емоцій і спогадів. Вона часто

асоціюється з «бабусею» (4) і домашнім затишком, нагадуючи про бабусині балкони, де росли ці квіти. Це створює відчуття «старості» (5) і ностальгії, пов'язане зі спогадами про минулі часи та родинні традиції. Герань також викликає асоціації з «квітами» (9) та «свіжістю» (7), що надає відчуття легкості та комфорту. Її аромат може нагадувати про «літо» (2), «відпочинок» (2) і «чисте повітря» (1), підкреслюючи зв'язок з природою і літніми моментами радості. Менш поширені асоціації з «жінкою» (5) та «жіночністю» (1) підкреслюють її елегантність і «благородність» (1), а також життєву енергію, що проявляється у її багатогранності. Герань символізує «можливості» (2) і «життєвий потік» (2), нагадуючи про постійні зміни та розвиток. Також присутні асоціації із «терпкістю» (2), що створює образ чогось приємного та насиченого. Окремі спогади пов'язані зі «школою» (4) та дитинством, підкреслюючи зв'язок між цими квітами і навчанням, формуванням особистості та досвідом. Таким чином, герань стає символом сімейного тепла, природної краси та життєвих спогадів, які переплітаються в одному образі.

Кедр: має найнижчу оцінку за фактором активності серед представлених ароматів, проте його положення на графіку вказує на потенційний заспокійливий ефект. Хоча він може бути менш стимулюючим, ніж інші аромати, кедр може бути корисним для зниження стресу та створення відчуття стабільності.

Для аналізу впливу ароматів на середньому рівні самопочуття – активності – настрою можна розглянути їх розташування на графіку в контексті факторів оцінки та сили (рис. 6).

Ваніль: має високі показники і оцінки, що свідчить про її здатність створювати відчуття затишку і комфорту, доброго настрою при середньому рівні самопочуття – активності – настрою. Ваніль позитивно впливає на настрій, підтримуючи спокій. Здатна нормалізувати сон та гармонізувати нервову систему.

Ладан: знаходиться на високому рівні за оцінкою та має середній показник сили. Це може свідчити про здатність аромату впливати на розслаблення, допомогти спокійний розслаблений стан. Ладан – це аромат, який викликає різноманітні асоціації, часто пов'язані з духовними та релігійними практиками. Перш за все, ладан

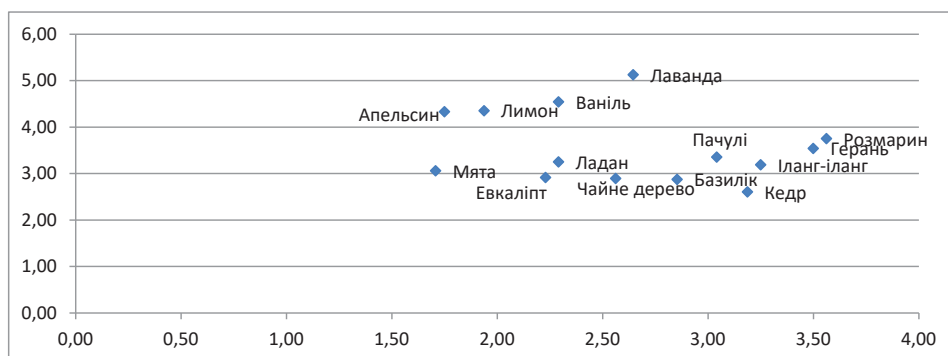


Рис. 5. Психосемантичне поле ольфакторного сприйняття при середньому рівні самопочуття – активності – настрою за факторами оцінки та активності

Ось *oy* – фактор активності, ось *ox* – фактор оцінки

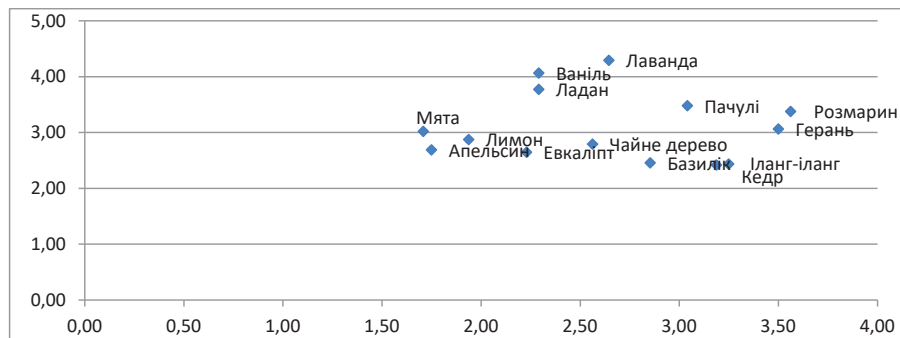


Рис. 6. Психосемантичне поле ольфакторного сприйняття при середньому рівні самопочуття – активності – настрою за факторами оцінки та сили

Ось oy – фактор сили, ось ox – фактор оцінки

асоціюється з «церквою» (11), де його використовують під час обрядів, що надає відчуття «віри» (4) і «молитви» (7). Цей аромат також символізує «безпеку» (2) та «надійність» (2), що може створювати відчуття захищеності і спокою. Ладан часто пов'язується з відчуттям «розслаблення» (2) та «умиротворення» (1), допомагаючи зосередитися та знайти внутрішній «спокій» (9). Він здатний викликати асоціації з природою, зокрема з лісом (3) і хвою (5), що підкреслює його натуральні корені. Не менш важливими є й суперечливі емоції, пов'язані з темами «смерті» (3) і «неоднозначності» (2), що може свідчити про глибші аспекти людського існування. У контексті духовності, ладан може викликати думки про «богослов'я» (2) та «містику» (2), надаючи йому значущості в релігійних ритуалах. Ладан також може асоціюватися з «радощами» (4) і моментами «зосередженості» (2), що робить його популярним у медитаціях. Часто його сприймають через призму традиційних обрядів, таких як хрестини (2), що надає аромату особливого сенсу в культурному контексті. Таким чином, ладан втілює в собі широкий спектр емоцій – від духовного спокою та надійності до містичних і важких відчуттів, що робить його незамінним елементом в житті багатьох людей.

Лимон, апельсин, евкалипт. Ці аромати мають середні показники сили та оцінки. Вони можуть діяти як тонізуючі, допомагаючи покращувати настрій і підтримувати активність. Зокрема, за результатами вільного асоціативного експерименту *Евкалипт* – це асоціативний образ, що викликає спокій і гармонію. Найчастіше він асоціюється з «розслабленням» (7) та «спокоєм» (6), що підкреслює його заспокійливі властивості. Ці емоції доповнюються відчуттям «свободи» (3) і «легкості», які пов'язані з його свіжим ароматом. Евкалипт також викликає асоціації зі «здоров'ям» (2) і «лікувальними властивостями» (12), адже часто використовується в медицині, зокрема, для полегшення симптомів «застири» (7) та «кашлю» (3). Це робить його символом піклування про себе та близьких. Варто зазначити, що евкалипт викликає спогади про «дитинство» (10), що пов'язано з використанням його в ліках від нежитю, додаючи ностальгічні нотки до образу. Його «освіжаючий аромат» (2) асоціюється з природою, «лісом» (4) і «морем» (2), нагадуючи про подорожі та приємні миті на сві-

жому повітрі. Менш поширені асоціації з «коалами» (5) і «ванною» (4) підкреслюють комфорт та затишок, які приносить евкалипт, створюючи відчуття теплої обстановки та затишного відпочинку. Таким чином, евкалипт стає символом здоров'я, гармонії та приємних спогадів.

Висновки. Проблема ольфакторного сприйняття сьогодні є маловивченою у психології, зокрема практично не досліджуваними виявились психосемантичні та психолінгвістичні особливості сприйняття аромату. У представленому дослідженні на прикладі чотирнадцяти ароматів було показано специфіку їх сприйняття у різних психоемоційних станах – при високому, середньому та низькому рівні самопочуття, активності та настрою. Було доведено, що одні і ті самі аромати-стимули сприймаються по-різному в залежності від психоемоційного стану досліджуваного. Визначено, що найбільш тонізуючим ефектом при низькому рівні самопочуття – активності – настрою володіють аромати ванілі та базиліку, при середньому – лаванди, а при високому – ванілі, базиліку, чайного дерева та лимону. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою найбільш приємними є аромати чайного дерева та базиліку, при середньому – розмарину та герані, а при високому – чайного дерева. При низькому та середньому рівні самопочуття – активності – настрою найбільш ефективними у плані трансформації психоемоційного стану є аромати ванілі та лаванди, при високому – ванілі, ладану та чайного дерева.

Виявлено, що найбільш заспокійливий та релаксуючий ефект при низькому рівні самопочуття – активності – настрою мають аромати іланг-ілангу та евкалипту, при середньому – кедру та евкалипту, а при високому – м'яти. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою найменш приємними виявляються аромати м'яти, при середньому – апельсину та м'яти, а при високому – ванілі. При низькому рівні самопочуття – активності – настрою найменш впливовими визначено аромати іланг-ілангу, при середньому – м'яти та апельсину, при високому – лимону.

За результатами вербального асоціативного експерименту лише декілька ароматів у семантичному полі мають ядерні значення. Зокрема для «лаванда» асоціюється, передусім, зі «спокоєм», «полем», «кедр» –

з «лісом», «ваніль» – «солодка», «м'ята» – із «жуйкою», «свіжістю», «базилік» – із «салатом», «лимон» – «свіжістю» і «бадьорістю», «евкаліпт» – «ліками», «апельсин» – із «Новим роком», а «ладан» – «церквою».

Отримані результати можуть бути застосовані у психофармакології та ароматерапії при психологічному супроводі осіб, що вимагають поліпшення психоемоційного стану.

Література:

1. Фоменко К. І. Ольфакторно-кольорова синестезія як психологічна проблема. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 220–234
2. Jacob S., Hayreh D.J., McClintock M.K. Contextdependent effects of steroid chemosignals on human physiology and mood. *Physiol Behavior*. 2001. 74:15–27.
3. Slotnick B., Weiler E. Olfactory Perception. DOI: 10.1007/978-3-540-29678-2_4192 *Encyclopedia of Neuroscience*, 2009, p. 3007-3010.
4. Snowdon C.T., Ziegler T.E., Schultz-Darken N.J., Ferris C.F. Social odours, sexual arousal and pairbonding in primates. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 361, 2006. P. 2079–2089.

References:

1. Fomenko K. I. Ol'faktorno-kol'orova synesteziya yak psykholohichna problema. [Olfactory-color synesthesia as a psychological problem]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody – Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda. Psychology*. 2016. Issue 54. P. 220-234. [in Ukrainian].
2. Jacob S., Hayreh D.J., McClintock M.K. Contextdependent effects of steroid chemosignals on human physiology and mood. *Physiol Behavior*. 2001. 74:15–27. [in English].
3. Slotnick B., Weiler E. Olfactory Perception. DOI: 10.1007/978-3-540-29678-2_4192 *Encyclopedia of Neuroscience*, 2009, p. 3007-3010. [in English].
4. Snowdon C.T., Ziegler T.E., Schultz-Darken N.J., Ferris C.F. Social odours, sexual arousal and pairbonding in primates. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 361, 2006. P. 2079–2089. [in English].

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

Хараджи Марина Вікторівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0000-0003-0454-7620

Федоренко Анна Петрівна,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Практична психологія»
кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
ORCID ID: 0009-0000-6385-8256

Стаття присвячена висвітленню результатів дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни. В умовах війни психоемоційний стан особистості суттєво змінюється і відображає те, як вона сприймає світ навколо себе. Стійкість людини в таких стресових умовах часто є результатом її адаптивності до нових складних життєвих обставин, здатності впоратися зі стресом, подолання труднощів і збереження власної стійкості. Ця стійкість значно залежить від розвинутого емоційного інтелекту та успішної адаптації до непередбачуваних життєвих умов. Вплив війни на емоційно-психологічний стан особистості є значним і комплексним явищем. Воєнні події часто спричиняють серйозний стрес та тривогу у людей, що може призводити до різних форм психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, анкіозні розлади та інші психосоматичні захворювання. Особистість під впливом війни втрачає раніше встановлену емоційну стійкість та відчуває сильну втому від постійного стресу та неспокою. Зміна звичних умов життя, загроза особистій безпеці та втрата близьких людей можуть суттєво підірвати психічне здоров'я та викликати емоційну дезорганізацію. Аналіз проблеми вимушено переміщених жінок під час війни, показав, що військові конфлікти можуть спричиняти різні форми стресу, що може впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я жінок, а також ускладнювати їхню адаптацію до нових умов життя. Наше дослідження показало, що вимушено переміщені жінки під час війни стикаються з високим рівнем тривоги, психологічного стресу та самотності. Це свідчить про необхідність комплексної підтримки, яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції. Оптимальна психологічна підтримка та реабілітація грають ключову роль у підтриманні психічного здоров'я та відновленні стійкості.

Ключові слова: емоційно-психологічний стан, вимушено переміщені особи, вимушено переміщені жінки, війна, дослідження.

Kharadzhy Marina, Fedorenko Anna. Study of the emotional and psychological state of forcibly displaced women during the war

The article is devoted to highlighting the results of research into the emotional and psychological state of forcibly displaced women during the war. In the conditions of war, the psycho-emotional state of an individual changes significantly and reflects the way he perceives the world around him. A person's resilience in such stressful conditions is often the result of his adaptability to new difficult life circumstances, the ability to cope with stress, overcome difficulties and maintain his own resilience. This resilience largely depends on developed emotional intelligence and successful adaptation to unpredictable life conditions. The impact of war on the emotional and psychological state of an individual is a significant and complex phenomenon. War events often cause severe stress and anxiety in people, which can lead to various forms of mental disorders such as post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, anxiety disorders and other psychosomatic illnesses. A personality under the influence of war loses previously established emotional stability and feels severe fatigue from constant stress and anxiety. A change in the usual living conditions, a threat to personal safety and the loss of loved ones can significantly undermine mental health and cause emotional disorganization. Analysis of the problem of forcibly displaced women during the war showed that military conflicts can cause various forms of stress, which can affect both physical and mental health of women, as well as complicate their adaptation to new living conditions. Our study found that women forcibly displaced during war experience high levels of anxiety, psychological stress and loneliness. This indicates the need for comprehensive support that includes psychological assistance, social services and programs to reduce feelings of isolation. Optimal psychological support and rehabilitation play a key role in maintaining mental health and restoring resilience.

Key words: emotional and psychological state, forcibly displaced persons, forcibly displaced women, war, research.

Вступ. Війни, голод, стихійні лиха та політичні потрясіння привели до значного збільшення числа переміщених осіб в історії людства. Світовий досвід роботи з біженцями підтверджує, що вимушене переселення часто викликає серйозні психічні розлади, такі як

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія і тривога. Проблема надання психологічної та психосоціальної підтримки вимушено переміщеним особам, які є однією з найбільш уразливих груп населення, зараз набуває особливої актуальності в Україні. Сучасний

психологічний стан громадян України безпосередньо зумовлений війною. Кожний дорослий і дитина переживають глибокий травматичний стрес. Люди реагують на стресори різними способами – від завмирання в діях до активної боротьби або втечі. Це інстинктивні реакції, спрямовані на виживання. Питання адаптації, інтеграції та збереження психологічного здоров'я вимушено переміщених осіб стали об'єктом досліджень таких вчених, як L.F.Berkman, P.H.Cheong, D.Ryan, N.O.Vretser, O.Є.Блинової, Є.М.Лібанової, Н.Є.Мазіної, Ю.Є.Пашенко, В.М.Педоренко, А.В.Путінцева, І.О.Тітар. В контексті дослідження вимушено переміщених осіб підкреслюється, що ці особи частіше виявляють ознаки ПТСР та мають знижене психологічне благополуччя порівняно з тими, хто залишився в місцях постійного проживання. Також зазначається, що вони часто відчують емоційну солідарність з приймаючими громадами, але мають обмежену готовність до активної інтеграції та отримання підтримки. Ці дані свідчать про складнощі у функціонуванні психологічного та соціального благополуччя вимушено переміщених осіб у воєнних умовах, що потребують подальших досліджень та системних підходів до підтримки цієї категорії населення. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам та дослідження їх реадaptaції у післявоєнних умовах є крайньо важливими завданнями [1]. Вивчення наслідків психічної травми, причин та методів подолання є актуальними для вчених у всьому світі, особливо в умовах сучасних військових конфліктів.

Матеріали та методи. Таким чином, у сучасному світі кризи і конфлікти спричиняють значний потік вимушено переміщених осіб, серед яких особливе місце займають жінки. Вони несуть на собі не тільки фізичні, а й психологічні травми, які потребують уваги наукового співтовариства. Тому мета даного дослідження – вивчення емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни.

Воєнні конфлікти є одними з найбільш руйнівних та травматичних подій для суспільства. Вони призводять не лише до значних людських втрат та матеріальних збитків, але й мають глибокі та тривалі соціально-психологічні наслідки. Дослідження свідчать, що вплив війни може включати розвиток різноманітних психологічних проблем, таких як ПТСР, депресія, тривожні розлади, порушення сну та інші.

Майже 41 мільйон осіб у світі є внутрішніми переселенцями у своїх країнах – це більше, ніж населення України. Ситуація з внутрішньо переміщеними особами та біженцями в світі досягла критичної точки. Лідерами за кількістю переселенців є Ємен, Сирія та Ірак. Внаслідок збройних конфліктів проблема переселенців стосується також і українців. У нас четверте місце за кількістю тих, хто втратив домівки не з власної волі [2]. З початком повномасштабного вторгнення багато українців були змушені покинути свої звичні життя, домівки та переїхати до інших міст. Значна кількість жінок вирушила за кордон у пошуках допомоги. Вимушене переселення створює додаткове психологічне та фізичне навантаження. Згідно з дослідженням Rapid

Gender Analysis of Ukraine, проведеним у березні-квітні 2022 року ООН Жінки та CARE International, багато жінок після переїзду відчують втрату безпеки. Вони опиняються у новому середовищі, втрачають зв'язок зі звичним колом спілкування та можуть відчувати недовіру та страх у новому оточенні. Психологічна підтримка стає необхідною. У дослідженні ООН Жінки та CARE International 49% респонденток зазначили, що найбільше постраждало психічне здоров'я. Жінки можуть відчувати сором за свої вчинки та самозасуджуватися. Самокритика лише погіршує стан, оскільки не сприяє відновленню ресурсів. Заборона на емоції чи щасливі моменти призводить до виснаження організму та зниження активності.

Соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення охоплює різні аспекти цього явища, включаючи емоційний досвід, адаптацію до нових умов, взаємодію з оточуючим середовищем та соціальними мережами, ставлення спільноти приймача до переселенців, а також вплив на психічне здоров'я та добробут індивідів, які зазнають вимушеного переміщення. Один з ключових аспектів соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення полягає в емоційному досвіді переселенців. Втрата дому, родини, спільноти та звичного середовища може викликати широкий спектр емоцій, таких як тривога, страх, смуток, відчуження, втрата самоідентифікації, безпорадність та незахищеність. Ці емоції можуть впливати на психічне здоров'я та здатність переселенців адаптуватися до нових умов. Адаптація до нового середовища є ще одним важливим аспектом соціально-психологічного аналізу вимушеного переміщення. Переселенці змушені навчатися жити в нових умовах, влаштовуватися на новому місці, знаходити нові ресурси та засоби існування. Цей процес може бути складним, особливо в умовах значних змін в культурному, соціальному та економічному середовищі, і впливати на багато аспектів життя переселенців, включаючи соціальні взаємини, роботу, освіту, фізичне та психічне здоров'я, ідентичність та самооцінку. Взаємодія з оточуючим середовищем та соціальними мережами також є важливою в соціально-психологічному аналізі вимушеного переміщення. Переселенці можуть стикатися з різними реакціями від спільноти приймача, включаючи позитивне та негативне ставлення, відмову в прийнятті, стигматизацію або дискримінацію. Це може впливати на їхню самооцінку, соціальну взаємодію та здатність адаптуватися. Крім того, соціально-психологічний аналіз вимушеного переміщення включає дослідження впливу цього явища на психічне здоров'я та добробут переселенців. Враховуючи високий рівень стресу, травматичні події, ПТСР, депресію та інші психічні проблеми, аналіз може сприяти розумінню цих впливів і розробці ефективних підходів до психологічної підтримки. Дослідження соціально-психологічних аспектів вимушеного переміщення також може охоплювати аналіз культурних аспектів адаптації переселенців. Культурні зміни можуть значно вплинути на ідентичність та соціальну

взаємодію, що робить цей аспект важливим для дослідження та розуміння процесів адаптації. Важливо враховувати, що внаслідок пережитих бойових дій та їх наслідків значна кількість переселенців має різноманітні емоційні порушення. Психоемоційний стан людей, які вимушено починають нове життя, відступає на задній план через побутові, соціальні та економічні негаразди. Це значно ускладнює їх пристосування до нового соціального середовища, пошук роботи, житла та нових соціальних контактів [3].

Вимушені переселенці, крім втрати близьких, також зазнають соціальних, психічних, фізичних, духовних та матеріальних втрат. Цей стан узагальнюється під терміном криза життєвих втрат. Події, які змушують людей залишати свої домівки, настільки відрізняються від нормального життя, що викликають надзвичайний стрес у всіх, хто опинився в таких обставинах. Це відбувається незалежно від того, чи виїжджають люди через тривожні передчуття, чи через реальну загрозу життю під час військових дій. Жіноча психіка зазнає сильнішого удару, ніж чоловіча. Серед жінок емоційні порушення діагностуються вдвічі частіше через їхні психофізіологічні особливості і вищу сприйнятливості до стресу. ПТСР у жінок тривають довше, ніж у чоловіків. Після переселення більшість жінок відчуває небезпеку в ситуаціях, які раніше здавалися безпечними. Це пов'язано з тим, що людині важко ідентифікувати нові умови як безпечні, вона не може уникнути відчуття ризику в майбутньому. Внаслідок цього виникає постійний страх. Виявляється, що майже у всіх жінок-переселенців спостерігається середнього ступеня тяжкості ПТСР. Існують чотири типи цього розладу у жінок-переселенців: тривожний тип, що виявлений у менше, ніж у половини жінок; дисфоричний тип, який виявляється у третини; астеничний тип, що страждає четверта частина; та рідкісний соматоформний тип, притаманний десятій частині жінок. Дослідження проведені Древіцькою О.П., показують, що високий рівень самооцінки і почуття захищеності зменшують ймовірність розвитку ПТСР та депресії і навпаки, підвищений рівень сором'язливості в спілкуванні, емоційна нестійкість і тривожність збільшують ймовірність розладів. Щодо когнітивних змін, відзначаються проблеми з пам'яттю та концентрацією, неуважність, забудькуватість, зміна життєвих планів. Поведінка переселенців характеризується непередбачуваністю, алогічністю дій, надлишковою розгальмованістю та немотивованою пильністю. Переляк і емоційний шок погіршують стійкість нервової системи переселенців і є основними факторами в розвитку неврозів [4].

Більшість жінок-переселенців також проявляють агресію, яка може бути спрямована як на інших, так і на себе, а також відчуття зниження загального настрою, реакції відчуження від дійсності і потребу у відчутті захищеності. Крім того, спостерігаються високі рівні вербальної агресії, невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість і страх. Після переселення більшість жінок відчувають небезпеку в ситуаціях, які

раніше вважали безпечними, що призводить до підвищеного рівня агресії, невпевненості і постійного страху.

Результати дослідження. Для дослідження емоційно-психологічного стану переміщених жінок були використані наступні методики:

1) Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, яку було використано для визначення рівня тривоги учасників дослідження [5].

2) Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10), яку було використано для визначення рівня стресу учасників дослідження [6].

3) Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела – М. Фергюсона – для визначення показників рівня відчуття самотності у внутрішньо переміщених жінок [7].

Експериментальна база дослідження включала в себе проведення анкетування та глибинних інтерв'ю з вимушено переміщеними жінками. Дослідження тривало протягом шести місяців і здійснювалося в період з квітня по вересень поточного року. Учасниці дослідження мали вік від 25 до 45 років і представляли різні соціально-демографічні групи. Загальне число учасниць склало 50 осіб, з яких 60% були віком від 25 до 35 років, а решта – від 36 до 45 років. Дослідження емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни проводилось на базі Волонтерського Об'єднання Переяслав. Це об'єднання активно працює з жінками, які стали жертвами конфлікту, надаючи їм підтримку та допомогу в адаптації до нових умов життя. Завдяки тісній співпраці з волонтерами та фахівцями з психології, дослідження мало можливість зібрати важливу інформацію про емоційний стан жінок, які переживають складні часи.

Дослідження емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни включало використання різноманітних методик та інструментів, таких як опитування, анкети, тести, спостереження, інтерв'ю, біофізіологічні міри тощо. Основною метою таких досліджень було вимірювання різних аспектів емоційної сфери, таких як інтенсивність емоцій, виразність емоцій, реакції на стрес, здатність до регуляції емоцій, емоційний інтелект, емоційні стани та переживання, а також їх зв'язок з іншими психологічними аспектами, такими як когнітивні процеси, особистісні риси та соціальні фактори.

Аналіз результатів опитування 50 вимушено переміщених жінок щодо їхнього відчуття спокою у конкретний момент показав: більшість жінок (50%) не відчувають себе спокійними, що свідчить про високий рівень тривожності або стресу серед опитаних; 24% жінок вважають, що вони, скоріше спокійні, що вказує на часткове відчуття спокою, але з певними сумнівами; 14% опитаних відчувають себе спокійними; і лише 12% респондентів цілковито впевнені у своєму спокої. Більшість респонденток (46%) не відчувають себе в безпеці. Це свідчить про високий рівень загрози та тривожності серед опитаних жінок, що є очікуваним в умовах війни. 26% жінок вважають, що, мабуть, вони в безпеці. Це

вказує на часткове відчуття безпеки, але з певними сумнівами. 18% опитаних відчувають себе в безпеці. Та лише 10% респонденток цілковито впевнені у своїй безпеці. Результати дослідження показують, що значна частина респондентів відчуває певний рівень напруги (70%). Лише 30% опитаних не відчувають напруги, що показує наявність стабільності у їхньому емоційному стані.

Результати розподілу респондентів за рівнем стресу показують, що більшість жінок (50%) відчувають середній рівень стресу. Високий рівень стресу зафіксований у 30% респондентів, тоді як низький рівень стресу спостерігається лише у 20% опитаних. Дані дослідження свідчать про те, що значна частина жінок перебуває під помірним або сильним стресовим навантаженням, що вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Загалом, більшість респонденток відчувають середній або високий рівень самотності. Це свідчить про значний вплив війни та вимушеного переселення на психологічний стан жінок. Низький рівень самотності виявлений лише у 15% випадків, що підкреслює потребу в підтримці та ресурсах для зменшення відчуття самотності серед цієї групи.

Наше дослідження показало, що вимушено переміщені жінки під час війни стикаються з високим рівнем тривоги, психологічного стресу та самотності. Це свідчить про необхідність комплексної підтримки,

яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції.

Висновки. Особистість під впливом війни втрачає раніше встановлену емоційну стійкість та відчуває сильну втому від постійного стресу та неспокою. Зміна звичних умов життя, загроза особистій безпеці та втрата близьких людей можуть суттєво підірвати психічне здоров'я та викликати емоційну дезорганізацію. Аналіз проблеми вимушено переміщених жінок під час війни, показав, що військові конфлікти можуть спричинити різні форми стресу. Ці стани можуть впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я жінок, а також ускладнювати їхню адаптацію до нових умов життя. Психологічні аспекти дослідження емоційно-психологічного стану переселенців мають велике значення для створення системи психологічної підтримки, яка б допомагала їм справлятися з негативними наслідками війни та переходу до нового місця проживання. Наше дослідження показало, що вимушено переміщені жінки під час війни стикаються з високим рівнем тривоги, психологічного стресу та самотності. Це свідчить про необхідність комплексної підтримки, яка включає психологічну допомогу, соціальні послуги та програми для зменшення відчуття ізоляції. Оптимальна психологічна підтримка та реабілітація грають ключову роль у підтриманні психічного здоров'я та відновленні стійкості.

Література:

1. Куліченко В.В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. *Теорія та історія соціології*. Вип.49. 2023. С. 124–128.
2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
3. Лібанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. *Demography and social economy*. 2022. № 48.2. С. 37–57.
4. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 159–166.
5. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 15.07.2024)
6. Шкала сприйманого стресу (PSS-10). [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата звернення: 09.08.2024)
7. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д.Рассела -М.Фергюсон. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchytya_samotnosti.html (дата звернення: 20.07.2024)

References:

1. Kulichenko, V.V. (2023) Osoblyvosti nadannia psykhologichnoi dopomohy vymusheno peremishchenym osobam iz naslidkamy travmatyzatsii [Peculiarities of providing psychological assistance to internally displaced persons with consequences of traumatization]. *Teoriia ta istoriia sotsiologii - Theory and History of Sociology*, 49, 124-128. [in Ukrainian].
2. Psikhosotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym ditiam, yikhnim batkam ta simiam z ditmy zi Skhodu Ukrainy: posib. dlia praktykiv sotsialnoi sfery [Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents, and families with children from Eastern Ukraine: a guide for social sphere practitioners]. (2015). Kyiv: TOV "Vydavnychiy dim 'Kalyta'", 72 p. [in Ukrainian].
3. Libanova, E., Tsybal, O. (2022) Mashtaby ta naslidky vymushenoї mihratsii naseleennia Ukrainy vnaslidok zbroinoї ahresii Rosiiskoi Federatsii [The scale and consequences of forced migration of Ukraine's population due to Russian Federation's armed aggression]. *Demography and social economy*, 48.2, 37-57. [in Ukrainian].
4. Timchenko, O. (2022) Obpaleni viinoiu (psykhologichna pamiatka dlia roboty z vnutrishno peremishchenymy osobamy) [Burned by war (psychological guidelines for working with internally displaced persons)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii - Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 1(3), 159-166. [in Ukrainian].

5. Otsinka rivnia sytuatyvnoi (reaktyvnoi) tryvozhnosti (Test Spilberhera-Khanina) [Assessment of situational (reactive) anxiety level (Spielberger-Khanin Test)]. (n.d.). mozok.ua. Retrieved from <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi-splbergera-STAI> (accessed on 15.07.2024) [in Ukrainian].
6. Shkala sprymanoho stresu (PSS-10) [Perceived Stress Scale (PSS-10)]. (n.d.). eztests.xyz. Retrieved from https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (accessed on 09.08.2024) [in Ukrainian].
7. Metodyka diahnozyky subiektyvnoho vidchuttia samotnosti D.Rassela - M.Ferhiuson [Method for diagnosing subjective feeling of loneliness by D. Russell - M. Ferguson]. (n.d.). e-pidruchniki.com. Retrieved from https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html (accessed on 20.07.2024) [in Ukrainian].

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Шевченко Світлана Віталіївна,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0001-8281-243X

Війна в Україні дуже сильно впливає на психоемоційний стан українців і неважливо, де саме вони зараз знаходяться. А це тягне за собою порушення працездатності, фізичного і психологічного стану здоров'я. Вагому роль на емоційний стан також відіграють періодичні тривоги, що змушують бігти в укриття і чекати чи прилетить, а також – економічний стан країни. Зазначене актуалізує дослідження засобів розвитку емоційної стійкості та шляхів їх впровадження в систему психологічної допомоги українцям. У статті авторка досліджує психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, що постраждали під час війни. Авторка також зазначає, що розв'язання цих проблем вимагає більш глибокого та комплексного підходу до дослідження та діагностики емоційної стійкості, розробки ефективних методів і технік діагностики, а також розвитку стандартів оцінки індивідуальних потреб і можливостей кожного клієнта чи групи. Такий підхід може забезпечити більш точне та об'єктивне визначення стану емоційної стійкості та розробку ефективних програм підтримки та розвитку. Розкриває основні підходи у дослідженні емоційної стійкості: активний і реактивний. На основі актуальних досліджень та практичного досвіду роботи аналізує основні напрями діяльності у психологічній підтримці осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, серед яких основними визначено: виявлення та діагностика причин і проблем соціально-психологічної безпеки та дезадаптації постраждалих осіб у новому для них соціальному середовищі; моніторинг та аналіз статистичної інформації для визначення реального стану; розробка методичних рекомендацій з питань організації психологічної підтримки постраждалим особам; розробка порад для фахівців психологічних служб; психологічна підтримка та захист прав сімей та окремих осіб, що зазнали складних життєвих ситуацій через воєнні події; організація інформаційних заходів для підвищення кваліфікації персоналу та керівників у протидії негативним соціально-психологічним явищам у робочих колективах. Стаття буде корисною для науковців, що досліджують феномен емоційної стійкості та фахівців, які шукають ефективні засоби відновлення психосоціального здоров'я суспільства в умовах військового конфлікту.

Ключові слова: емоційна стійкість, емоційність, стресові стани, психологічна допомога, воєнні дії.

Shevchenko Svitlana. Psychological aspects of the development of emotional stability of persons injured during the war

The war in Ukraine has a very strong impact on the psycho-emotional state of Ukrainians, no matter where they are now. And this entails a violation of working capacity, physical and psychological state of health. An important role in the emotional state is also played by periodic anxiety, which forces you to run for shelter and wait to see if it will fly, as well as the economic state of the country. This actualizes the study of means of developing emotional stability and ways of their implementation in the system of psychological assistance to Ukrainians. In the article, the author examines the psychological aspects of the development of emotional stability of persons who suffered during the war. The author also notes that solving these problems requires a deeper and more comprehensive approach to the study and diagnosis of emotional stability, the development of effective diagnostic methods and techniques, as well as the development of standards for assessing the individual needs and capabilities of each client or group. This approach can provide a more accurate and objective determination of the state of emotional stability and the development of effective support and development programs. Reveals the main approaches in the study of emotional stability: active and reactive. On the basis of current research and practical work experience, he analyzes the main areas of activity in the psychological support of persons who have suffered as a result of military actions, among which the following are identified as the main ones: identification and diagnosis of the causes and problems of socio-psychological security and maladaptation of the affected persons in a new social environment for them; monitoring and analysis of statistical information to determine the real state; development of methodological recommendations on the organization of psychological support for injured persons; development of advice for specialists of psychological services; psychological support and protection of the rights of families and individuals who have experienced difficult life situations due to war events; organization of information events for improving the qualifications of staff and managers in countering negative social and psychological phenomena in work teams. The article will be useful for scientists investigating the phenomenon of emotional stability and specialists who are looking for effective means of restoring the psychosocial health of society in the conditions of a military conflict.

Key words: emotional stability, emotionality, stressful conditions, psychological assistance, military operations.

Вступ. У сучасних збройних конфліктах вражається весь народ країни, що втягнута в конфлікт. Військові дії перевертають цінності, досягнення та світогляд, змінюють сприйняття світу та взаємини з іншими, а також впливають на життя та самооцінку. Відбувається збільшення внутрішньої та зовнішньої міграції. Усі ці аспекти є стресовими і ставлять перед особистістю виклик, що

вимагає адаптації та підвищених зусиль для протистояння їм без шкоди для здоров'я. За оцінками фахівців, під час воєнного конфлікту 40–50% населення можуть потребувати психологічної допомоги [5]. У певних категоріях населення кількість осіб, які можуть потребувати психологічної допомоги, оцінюється наступним чином: серед військовослужбовців та ветеранів –

1,8 мільйони; серед людей похилого віку – 7 мільйонів; серед дітей та підлітків – близько 4 мільйонів. Прогнозована кількість звернень за психологічною допомогою на первинному рівні медичної допомоги складатиме 27 мільйонів [6]. Молодь, зокрема студенти, є однією з найбільш вразливих до негативних зовнішніх впливів. У контексті сучасного військового конфлікту в Україні, психічна травматизація охопила 75% населення країни віком до 18 років. Це призвело до того, що кожна п'ята дитина страждає від порушень сну та нічних кошмарів, а у кожній десятої – зменшується бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Це спричиняє соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших випадках – психічні розлади як результат порушення регулятивної функції психіки.

Події у світі, зокрема в Україні, підкреслюють необхідність розробки соціально-психологічного супроводу для розвитку емоційної стійкості у людей, які адаптуються до життя після травм. За даними американських дослідників [7], майже 60% населення пережили хоча б один раз травматичну подію, а 7% страждали на посттравматичний стресовий розлад. Продовжене переживання посттравматичної ситуації супроводжується високим рівнем емоційної напруженості та може призвести до втрати впевненості у власних здібностях контролювати негативні емоції та встановлювати ефективну комунікацію.

Матеріали та методи. У статті використовуються методи теоретико-методологічного аналізу психологічної літератури, узагальнення інформації щодо наявних підходів. Проблема емоційної стійкості, відновлення психоемоційного здоров'я осіб, постраждалих під час війни відображена в роботах Галенко Т., Троценко В., Тарапатова Н., Kessler R. C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K. R., & Walters E. E., Alipour F., Ahmadi S., Silove D. Та інших.

Результати дослідження. Проблема контролю емоцій переважно досліджується в рамках загальної психології, психології спорту, психології праці та психофізіології. Особливо активно це проводилося з кінця 60-х до середини 90-х років минулого століття. Головним чинником досліджень було досягнення спортивних результатів, ефективність роботи операторів та льотчиків. У той же час, соціально-психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості залишалися поза увагою дослідників. Одним з найважливіших серед цих аспектів є впевненість особи у власній здатності контролювати емоції та емоційні вияви у соціальних ситуаціях. Це надзвичайно важливо для прийняття нових обставин, пошуку нових смислів та адаптації до соціальних реалій.

Розвиток емоційної стійкості визначає успішність виконання соціальних ролей особистістю (сімейних, громадських, службових), а також ефективність дій у ситуаціях невизначеності, конфліктів, обмежених часом, під час значних навантажень. Великою мірою це залежить від здатності особистості контролювати свої емоційні стани. Однак теоретичні уявлення про особистісні моделі саморегуляції емоцій наразі мають недостатнє емпіричне обґрунтування.

Згідно з розумінням Л. М. Аболіної, Т. З. Кириленко, В. А. Семиченко та інших дослідників, емоційну стійкість можна визначити як особистісну властивість, яка сприяє гармонійному функціонуванню усіх компонентів діяльності в емоційно насичених ситуаціях. Ця властивість сприяє ефективному виконанню завдань або досягненню поставлених цілей [2].

Сучасні дослідження [2; 4], присвячені проблемі емоційної стійкості, можна об'єднати в три напрями:

1. Дослідження емоційної стійкості в контексті забезпечення належного рівня реалізації діяльності в екстремальних та особливих умовах важливо для розуміння, як особистість може пристосовуватися та функціонувати під час стресових ситуацій або умов екстремальної діяльності, наприклад, в армії, пожежній службі, поліції або рятувальних операціях. Розуміння механізмів емоційної стійкості може допомогти розробити програми підготовки та підтримки для працівників, які працюють у таких умовах.

2. Дослідження в галузі медицини, зокрема психосоматики та психосоматичних розладів, допомагає вивчити взаємозв'язок між емоціями та фізичним здоров'ям людини. Емоційна нестійкість може впливати на розвиток різних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, хронічний стрес, гастроінтестинальні проблеми тощо. Розуміння цих зв'язків дозволяє розробляти ефективніші методи лікування та профілактики.

3. Дослідження особливостей впливу емоцій на соматичну діяльність та поведінку особистості дозволяє краще розуміти, як емоції впливають на наш фізичний стан, спосіб реагування на події та прийняття рішень. Це може мати важливе значення для розвитку стратегій саморегуляції, підвищення ефективності взаємодії з іншими людьми та підтримки загального благополуччя.

Перша проблемна зона, яку ми умовно називаємо теоретичною, включає в себе проблематику соціально-психологічного супроводу осіб, їхніх сімей та внутрішньо переміщених осіб, які адаптуються до умов мирного життя, в контексті розвитку емоційної стійкості та детермінант зростання емоційної нестійкості в соціумі. Це означає дослідження процесів, які відбуваються в суспільстві в умовах зростання частки емоційно нестійких осіб, а також вивчення можливостей впливу на ці процеси.

Друга зона – це прикладна проблематика, яка включає в себе відсутність апаратних методів і методик, що дозволяли б верифікувати результати якісних досліджень в цій області. Також важливою є невизначеність показників та критеріїв оцінювання емоційної стійкості на різних рівнях її прояву. Розробка таких методів і критеріїв може допомогти у визначенні ефективних стратегій соціально-психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості у суспільстві.

Так, низький рівень надійності діагностики емоційної стійкості дійсно ускладнює роботу психологів і робить процес прийняття рішень щодо планування відновлювальних заходів менш ефективним. Неясність у тому, чи намагається респондент приховати інфор-

мацію або викривати її, робить надійність результатів дослідження сумнівною.

У таких умовах складно визначити, яка допомога – групова чи індивідуальна – буде найбільш ефективною для конкретного індивіда чи групи осіб. Також ускладнюється впровадження комплексу заходів щодо розвитку емоційної стійкості у групах ризику.

Розв'язання цих проблем вимагає більш глибокого та комплексного підходу до дослідження та діагностики емоційної стійкості, розробки ефективних методів і технік діагностики, а також розвитку стандартів оцінки індивідуальних потреб і можливостей кожного клієнта чи групи. Такий підхід може забезпечити більш точне та об'єктивне визначення стану емоційної стійкості та розробку ефективних програм підтримки та розвитку.

У сучасних дослідженнях [3] емоційної стійкості виявлено два основних підходи: активний і реактивний. Одна з ключових відмінностей між цими підходами полягає у тому, де на часовій шкалі знаходиться фактор, що визначає поточну поведінку – в минулому чи майбутньому. В реактивному підході передбачається лінійне розгортання подій від минулого через теперішнє до майбутнього. Легко передбачити наслідки дій психолога, який під час відновлювальних заходів постійно повертає клієнта до минулого. У парадигмі активності психолог працює з клієнтом, спрямовуючи його у майбутнє і стимулюючи до самостійного планування та досягнення цілей. В цьому підході емоційна стійкість розглядається як здатність до формування образу бажаного майбутнього, що мотивує особистість до дій. Сам результат та його оцінка розглядаються як минуле, що не стимулює до подальшої активності. Згідно з результатами досліджень, ключовим чинником є не сам досягнутий результат, а різниця між досягнутим результатом і образом бажаного майбутнього. Якщо особа задоволена параметрами цієї різниці, вона припиняє пошуки нових способів досягнення бажаного майбутнього і зосереджується на трансформації набутого досвіду відповідно до поточної ситуації. Однак, якщо розбіжність не відповідає її очікуванням, вона продовжує пошуки шляхів досягнення бажаного результату, що є стимулом до розвитку всіх функціональних систем та зміни поведінки. Тому при плануванні та проведенні соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості важливо опиратися на парадигму активності.

У психологічному дослідженні, за вказівкою С. Рубінштейна, К. Абульханової-Славської та інших авторів, емоційна стійкість не розглядається виключно як внутрішній досвід особистості, але також трактується як специфічна активність, що допомагає особі впоратися зі складними життєвими ситуаціями, відповідно до концепції Ф. Василюка [4, с. 153].

Емоційна стійкість відіграє важливу роль у забезпеченні життєздатності осіб під час кризових ситуацій, таких як воєнні конфлікти. Рівень соціальної підтримки також впливає на здатність особи зберігати психологічну стійкість та життєздатність, надаючи додаткові ресурси необхідні для подолання складних обставин.

Підвищення емоційної та вольової стійкості може сприяти здатності осіб адаптуватися до кризових ситуацій та відновлювати життєздатність після психологічного стресу. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційної та вольової стійкості мають більші шанси подолати кризові ситуації, зберігаючи позитивне ставлення та здатність до дії. У той же час низький рівень емоційної та вольової стійкості може призвести до погіршення психічного стану в кризових ситуаціях, що може вплинути на життєздатність та збільшити ризик розвитку психічних захворювань.

Надзвичайно важливо забезпечувати своєчасну психологічну підтримку для постраждалих, щоб допомогти їм відновити звичне життя та функціонування. У кризових ситуаціях психологічний захист населення є так само необхідним, як медичний, правовий та соціальний захист. Особливо потребують психологічної підтримки літні люди, жінки та діти. Також дуже важливо проводити профілактику психічних розладів та підготовку людей до кризових ситуацій, щоб уникнути можливої негативної психологічної травми [4, с. 154].

Визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я визначає емоційне здоров'я як стан благополуччя, за якого людина може розвивати свої здібності, впоратися зі звичайними стресовими ситуаціями, ефективно працювати та сприяти розвитку суспільства [5, с. 198].

Науковці, проводячи аналіз у сучасній психологічній науці, відзначають наявність двох основних підходів до психологічної підтримки осіб, постраждалих від війни: перший передбачає надання психосоціальної та психологічної допомоги окремим або малим групам. Цей підхід спрямований на вирішення травматичних досвідів та сприяє швидшому подоланню стресових переживань людьми [7, с. 501]. Другий підхід – це профілактичний, який не спрямований на аналіз минулого досвіду, а зосереджується на вирішенні поточних проблем людей. Інтервенції цього підходу спрямовані на те, щоб допомогти їм адаптуватися до максимально продуктивного життя в безпечному оточенні [8, с. 237]. Отже, автори зауважують, що в сучасній психології екстремальних ситуацій спостерігається зміщення акценту з психопатологічного впливу, такого як посттравматичний стресовий розлад, депресія або відхилення в розвитку, на аналіз зміни цінностей, життєвих пріоритетів і соціальних відносин у постраждалих від війни.

Найчастішими методами психологічної допомоги для підтримки та відновлення психічного здоров'я при його порушенні є психотерапія, консультування, поведінкова та когнітивна терапія. Ці методи можна застосовувати в процесі індивідуальної реабілітації та забезпечення психологічної підтримки.

Комплексна психосоціальна реабілітація є важливим аспектом психологічної допомоги, оскільки вона охоплює груповий підхід до роботи з постраждалими. Цей вид допомоги включає такі аспекти, як сімейна та спеціальна терапевтична та реабілітаційна практика, а також перекваліфікація для відновлення працездатності постраждалих.

Комплексна психосоціальна реабілітація охоплює кілька рівнів роботи, перший з яких – мікрогруповий. Цей рівень передбачає роботу з родиною та найближчими оточуючими учасника чи свідка бойових дій. У процесі індивідуальної реабілітації учасників чи свідків бойових подій участь у роботі групи відіграє важливу роль у їх соціальній адаптації, поверненні до суспільства та відновленні їхньої соціальної активності в усіх сферах життя [2].

Для надання адекватної психологічної підтримки особам, які постраждали внаслідок воєнних дій, необхідна участь високопрофесійних психологів з відповідною підготовкою. Діяльність психолога в цьому контексті є різноманітною та багатофункціональною. В процесі виконання своїх завдань психолог користується різними методами, прийомами та технологіями, які об'єднуються в окремі види діяльності [1].

Основною метою психологічної роботи щодо надання допомоги людині, яка опинилася в складних життєвих обставинах через воєнні дії, є збереження її статусу продуктивного суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності. Це сприяє позитивній взаємодії з оточуючим світом, іншими людьми та самою собою.

Для досягнення цієї мети важливо вирішити такі завдання[3, с. 66]:

- сприяти стабілізації емоційного стану та розумному сприйняттю своєї життєвої ситуації;
- розвивати конструктивні методи вирішення складних життєвих ситуацій;
- підтримувати процеси самопізнання, самоприйняття, саморегуляції та самоконтролю;
- формувати позитивне уявлення про майбутнє;
- підтримувати відчуття відповідальності за власний майбутній шлях;
- розвивати соціальну компетентність та активність, вчити стратегій успішної поведінки;
- сприяти орієнтації на особистісний розвиток та соціальну самореалізацію.

Висновки. Підбиваючи підсумок, можна сказати, що емоційна стійкість формується шляхом подолання складних життєвих ситуацій. Розвиток цієї якості обу-

мовлений як внутрішніми особливостями особистості, так і зовнішніми умовами. Емоційна стійкість необхідна не тільки для протидії стресовим ситуаціям на етапі їх виникнення, але і для швидкого відновлення емоційної рівноваги після таких ситуацій.

Основними напрямками діяльності у психологічній підтримці осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій, є:

1. Виявлення та діагностика причин і проблем соціально-психологічної безпеки та дезадаптації постраждалих осіб у новому для них соціальному середовищі.
2. Моніторинг та аналіз статистичної інформації для визначення реального стану справ у середовищі, де проходять або проходили воєнні дії.
3. Розробка методичних рекомендацій для керівників державних органів, установ та підприємств з питань організації психологічної підтримки постраждалим особам.
4. Розробка порад для фахівців психологічних служб щодо оцінки, виправлення та підтримки осіб, які пережили воєнні дії;
5. Психологічна підтримка та захист прав сімей та окремих осіб, що зазнали складних життєвих ситуацій через воєнні події;
6. Організація інформаційних заходів для підвищення кваліфікації персоналу та керівників у протидії негативним соціально-психологічним явищам у робочих колективах [4].

Сучасні дослідження визнають, що найефективнішим засобом відновлення психосоціального здоров'я суспільства в умовах військового конфлікту є комплексна психосоціальна реабілітація.

Аналіз на прикладі воєнних конфліктів свідчить про те, що емоційна стійкість є ключовим фактором для життєздатності осіб у кризових ситуаціях. Низький рівень емоційної та волевої стійкості може спричинити розвиток психологічних та фізичних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та інші психічні захворювання. З іншого боку, високий рівень емоційної та волевої стійкості може допомогти особам впоратися зі стресом та адаптуватися до кризових ситуацій.

Література:

1. Войтенко О. Психологічні наслідки бойового стресу. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка, 24 березня 2017 року Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 13–22.
2. Галенко Т., Троценко В. Особливості прояву емоційної стійкості студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. Збірник наукових праць*. 2008. № 81. С. 250–253.
3. Панок В., Ткачук І., Бондарук Ю., Лунченко Н. Науково-методичні засади надання психосоціальної допомоги дітям, котрі опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 2. С. 64–65.
4. Стасюк В. Психологічні особливості реадaptaції учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка, 6 березня 2018 року Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 153–154.
5. Тарапатова Н. Комплексна психосоціальна реабілітація як інструмент відновлення психосоціального здоров'я суспільства у стані військового конфлікту. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу / за заг. ред. О. Г. Льовкіної, Р. А. Калениченка, 6 березня 2018 року Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 198–211.

6. Kessler R. C., Berglund P., Delmer O., Jin R., Merikangas K. R., & Walters E. E. Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 2005. Vol. 62. No 6. P. 593–602.
7. Alipour F., Ahmadi, S. Social support and posttraumatic stress disorder (PTSD) in earthquake survivors: A systematic review. *Social Work in Mental Health*. 2020. Vol. 18(5). P. 501–514.
8. Silove D. The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*. 2013. Vol. 11(3). P. 237–248.

References:

1. Voitenko, O. (2017) Psykholohichni naslidky boiovoho stresu [Psychological consequences of combat stress]. *Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva: zbirnyk naukovykh prats za materialamy Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho kruhloho stolu* (24 bereznia 2017 roku) / za zah. red. O. H. Lovkinoi, R. A. Kalenychenka. Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy, S. 13-22 [in Ukrainian].
2. Halenko, T., (ed.) (2008) Osoblyvosti proiavu emotsiinoi stiikosti studentiv [Peculiarities of the manifestation of students' emotional stability]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi*. Zbirnyk naukovykh prats, 81, 250-253 [in Ukrainian].
3. Panok, V., (ed.) (2019) Naukovo-metodychni zasady nadання psykhosotsialnoi dopomohy ditiam, kotri opynylis u skladnykh zhyttievykh obstavynakh vnaslidok voiennykh dii [Scientific and methodological principles of providing psychosocial assistance to children who find themselves in difficult life circumstances as a result of military operations]. *Pedahohika i psykholohiia*. № 2 S.. 64-65 [in Ukrainian].
4. Stasiuk, V. (2018) Psykholohichni osoblyvosti readaptatsii uchasyntiv boiovykh dii [Psychological features of readaptation of combatants]. *Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva: materialy III Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho kruhloho stolu* (6 bereznia 2018 roku); za zah. red. O. H. Lovkinoi, R. A. Kalenychenka. Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy, S. 153-154 [in Ukrainian].
5. Tarapatova, N. (2018) Kompleksna psykhosotsialna rehabilitatsiia yak instrument vidnovlennia psykhosotsialnoho zdorovia suspilstva u stani viiskovoho konfliktu [Comprehensive psychosocial rehabilitation as a tool for restoring the psychosocial health of society in a state of military conflict]. *Aktualni problemy psykholohichnoi ta sotsialnoi adaptatsii v umovakh kryzovoho suspilstva: materialy III Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho kruhloho stolu* (6 bereznia 2018 roku); za zah. red. O. H. Lovkinoi, R. A. Kalenychenka. Irpin: Universytet derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy, S. 198-211 [in Ukrainian].
6. Kessler, R. C., Berglund, P., Delmer, O., Jin R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005) Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 62. No 6. P. 593–602 [in English].
7. Alipour, F., Ahmadi, S. (2020) Social support and posttraumatic stress disorder (PTSD) in earthquake survivors: A systematic review. *Social Work in Mental Health*. Vol. 18(5). P. 501–514 [in English].
8. Silove, D. (2013) The ADAPT model: a conceptual framework for mental health and psychosocial programming in post conflict settings. *Intervention*. Vol. 11(3). P. 237–248 [in English].

НОТАТКИ

Наукове видання

СЛОБОЖАНСЬКИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК

Серія: Психологія

Науковий журнал

Випуск 2, 2024

Коректура • *Н. Ігнатова*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Ковальчук*

Підписано до друку: 26.11.2024 р.
Формат 60x84/8. Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 12,56.
Замов. № 0125/006. 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.