

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Журнал заснований у 1918 році

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 35 (74) № 1 2024



Видавничий дім
«Гельветика»
2024

Головний редактор:

Дробот Ольга Вячеславівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

Члени редакційної колегії:

Бегеза Людмила Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;

Біла Ірина Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;

Добровольська Наталія Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент, директор Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;

Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) – професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;

Мітіна Світлана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ронгінська Тетяна Іванівна – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);

Яблонська Тетяна Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 9 від 19.02.2024 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ серія КВ № 24304-14144Р від 28.12.2019 року)

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») у галузі психологічних наук (спеціальність 053. Психологія) на підставі наказу Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

ISSN 2709-3093 (print)
ISSN 2709-8796 (online)

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2024

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Даценко О.А. РЕСУРСНИЙ УНІВЕРСУМ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	1
--	---

Ющенко І.М. РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ЯК ЧИННИК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
---	---

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Крикун Л.В. ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.....	13
---	----

Низовець-Кропта О.А. ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ.....	19
---	----

Сабадаш А.М. СПЕЦИФІКА ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА АСЕРТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	25
---	----

Скрипник Т.В., Таран О.П., Супрун Г.В. УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЩОДО НАДАННЯ ДОДАТКОВИХ ПОСЛУГ З ОПОРОЮ НА МІЖНАРОДНІ СТАНДАРТИ.....	31
--	----

Шляхта В.М. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА НА ЯКІСТЬ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	36
--	----

Janicka-Panek Teresa, Kalishchuk S.M., Serhieienkova O.P. КОМПЕТЕНЦЈЕ KLUCZOWE W UJĘCIU MIĘDZYNARODOWYM I TRENING MODEL ROZWOJU KOMPETENCJI OSOBISTYCH I SPOŁECZNYCH.....	42
--	----

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Августюк М.М. ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: МЕТАКОГНІТИВНА ПРОЄКЦІЯ	49
--	----

Грубі Т.В., Купчишина В.Ч. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕТНОПОЛІТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ	55
--	----

Кононенко А.О., Ходотасв А.А. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНТЕРАКЦІЇ ОДНОЛІТКІВ ТА ВЗАЄМОДІЇ НА РІВНІ ІНДИВІДА НА ФОРМУВАННЯ АДІКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	62
---	----

Нежинська О.О. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТТРАЖДАЛИМ ВІД РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	67
--	----

Парасей-Гочер А.О., Шиманова О.С., Ригель О.В. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ У БІЖЕНЦІВ: АНАЛІЗ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ ПРОЦЕС МІГРАЦІЇ.....	74
--	-----------

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Котвіцька А.А., Владимірова І.М., Пляка Л.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	79
--	-----------

Міщиха Л.П., Щуйко О.Я. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЖІНКОЮ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	86
---	-----------

Парасей-Гочер А.О. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ТА ОСОБИСТІСНИМ ЗРОСТАННЯМ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	92
---	-----------

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Довгань Н.О. ПОШУКИ ВИМІРІВ ЗГУРТОВАНОСТІ: АКАДЕМІЧНИЙ ДИСКУРС.....	97
---	-----------

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Романенкова О.Ю. ПСИХОГЕНЕТИКА ПРОСТОРОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ.....	104
---	------------

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	109
----------------------------	------------

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Datsenko O.A.

THE RESOURCE UNIVERSE IN THE STRUCTURE
OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....1

Yushchenko I.M.

RESOURCE CAPABILITIES OF THE COGNITIVE SPHERE
AS A FACTOR OF PERSONALITY RESILIENCE.....7

APPLIED PSYCHOLOGY.

PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Krykun L.V.

OPTIMIZING EMOTIONAL COMPETENCE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT
OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF A SOCIAL TEACHER.....13

Nyzovets-Kropta O.A.

PROFESSIONAL ADAPTATION OF PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT
OF MILITARY OPERATIONS IN UKRAINE.....19

Sabadash A.M.

THE SPECIFICS OF ENTREPRENEURIAL ACTIVITY AND ITS IMPACT
ON PERSONALITY ASSERTIVENESS.....25

Skrypnyk T.V., Taran O.P., Suprun H.V.

IMPROVEMENT OF THE CONTENT OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST'S ACTIVITY
IN PROVIDING ADDITIONAL SERVICES BASED ON INTERNATIONAL STANDARDS.....31

Shlyakhta V.M.

THE IMPACT OF SOCIAL REFLECTION OF A CONSULTANT PSYCHOLOGIST
ON THE QUALITY OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE.....36

Janicka-Panek T., Kalishchuk S.M., Serhieienkova O.P.

INTERNATIONAL KEY COMPETENCIES AND TRAINING MODEL
FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL AND SOCIAL COMPETENCIES.....42

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Avhustiuk M.M.

MAIN APPROACHES TO CHARACTERISTICS OF PSYCHOSOCIAL REHABILITATION:
METACOGNITIVE ASPECTS.....49

Hrubi T.V., Kupchyshyna V.Ch.

FEATURES OF THE FORMATION OF THE ETHNO-POLITICAL CULTURE
OF MODERN UKRAINE.....55

Kononenko A.O., Khodotaiev A.A.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF PEER INTERACTION
AND INDIVIDUAL INTERACTION ON THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOUR
IN THE YOUTH ENVIRONMENT.....62

Nezhynska O.O.

PSYCHOLOGICAL HELP FOR VICTIMS OF RUSSIAN AGGRESSION
IN THE DE-OCCUPIED TERRITORIES OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR.....67

Parasiei-Hocher A.O., Shymanova O.S., Ryhel O.V. SELF-ACTUALIZATION IN REFUGEES: ANALYSIS OF RECOVERY OF MENTAL HEALTH THROUGH THE MIGRATION PROCESS.....	74
--	-----------

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Kotvitska A.A., Vladymyrova I.M., Plyaka L.V. INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE NATIONAL PHARMACEUTICAL UNIVERSITY UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE IN UKRAINE.....	79
---	-----------

Mishchykha L.P., Shchuyko O.Ya. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING AN EXISTENTIAL CRISIS BY A WOMAN IN EARLY ADULTHOOD.....	86
--	-----------

Parasiei-Hocher A.O. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INTERACTION BETWEEN SELF-FULFILLMENT AND PERSONAL GROWTH IN WOMEN OF DIFFERENT AGE CATEGORIES.....	92
---	-----------

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Dovgan N.O. SEARCHING FOR DIMENSIONS OF COHESION: AN ACADEMIC DISCOURSE.....	97
--	-----------

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Romanenkova O.Yu. PSYCHOGENETICS OF HUMAN SPATIAL ABILITIES.....	104
--	------------

INFORMATION ABOUT AUTHORS.....	109
--------------------------------	------------

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

РЕСУРСНИЙ УНІВЕРСУМ У СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено теоретичне дослідження ресурсної складової в структурі психологічного благополуччя людини. Розглянуто феноменологію, поняття та класифікації психологічних ресурсів на основі теоретичного аналізу літературних даних у вітчизняній та зарубіжній психології. Проведено аналіз наукових уявлень про психологічні ресурси в контексті різних наукових підходів. Зазначається, що ресурси представляють собою деякий запас можливостей, компетенцій, систему інструментальних засобів реалізації життєтворчих функцій; вирізняються варіативною специфікою і розподіляються на окремі види. Проаналізовано системоутворювальні характеристики психологічних ресурсів, надано визначення групам зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Зауважується, що кожен ресурс, представлений як універсальним так і специфічним змістом, може проявлятися перманентно і дискретно в залежності від задач та демонструє тенденцію до центривання, тобто об'єднання в загальну категорію, яку можна визначити як ресурсний універсум. Ресурсний універсум – психологічний феномен, дослідження якого ґрунтується на методологічних принципах інтегральної індивідуальності у тісних зв'язках із поняттями «ресурсної бази», «ресурсозабезпеченості» або «психологічного капіталу» особистості, які активно вивчаються в сучасній психології. Він розуміється як генералізація можливостей, інтеграція запасів, які відображають типовий спосіб інструменталізації активності в процесі життєвого шляху та досягненні благополуччя. Ресурсний універсум виступає інтегрованим елементом досвіду, що визначає людину як діючого суб'єкта, являється показником її автентичності та компетентності, дозволяє зберігати стабільність життєдіяльності під тиском обставин, досягати значущої мети та є надійним предиктором задоволеності існуванням. Представляючи собою систему засобів здійснення індивідуального екзистенційного проєкту, він забезпечує можливості створювати таке життєве середовище, в якому людина почуває себе комфортно і гармонійно. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності подальшої розробки категорії та її системному аналізі в структурі психологічного благополуччя, визначенні провідних властивостей в процесі ефективного життєзабезпечення.

Ключові слова: психологічні ресурси, психологічне благополуччя, ресурсний універсум, життєзабезпечення, компетенції, досвід.

Постановка проблеми. Кардинальні зміни, що відбуваються останнім часом у житті нашого суспільства, обумовлюють поширення різноманітних деструктивних явищ, що значно погіршує фізичне здоров'я та психологічне благополуччя населення. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов породжує труднощі життєдіяльності, призводить до відчуття невизначеності та дискомфорту існування. Людина постає перед необхідністю пошуку внутрішніх сил для подальшої самореалізації та досягнення відчуття позитивності функціонування, навіть

в таких складних обставинах. Досвід психологічної науки, в даному контексті, висвітлює особливу роль ресурсної складової особистості як інструменту вирішення актуальних і прогностичних задач життєдіяльності та операціоналізує процеси і результати позитивного функціонування. У зв'язку з цим, ресурсна проблематика набуває особливої актуальності в сучасних умовах та потребує посилення рефлексивності наукового аналізу у даному напрямку. Її дослідження полягає не лише у поглибленні, систематизації та узагальненні теоретичного знання, але й сприятиме

практичному вирішенню питань, пов'язаних із пошуком внутрішніх резервів для суб'єктивної організації продуктивних способів існування в нинішніх умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогоднішній момент ресурсна проблематика займає почесне місце серед актуальних питань психологічної науки і досліджується в контексті вивчення найрізноманітніших питань. Її теоретичний і практичний аналіз розгорнуто презентовано як у вітчизняній, так і зарубіжній психології і сприяв поступовому оформленню в потужний науковий напрям, який має своїх видатних персоналій, достатньо визначений категоріально-понятійний апарат, сформовані уявлення про детермінанти та умови формування ресурсної складової особистісної самореалізації. Інтерпретація базових дефініцій задавалася вихідними методологічними позиціями авторів, які належать до різних наукових шкіл та напрямів.

У зарубіжній психології проблема ресурсів висвітлювалася в дослідженнях Д. Броуна, Е. Джексона, Д. Нормана, М. Селігмана, К. Петерсона, Ф. Люсенса, С. Юсефа та ін., де робиться спроба тлумачення феномену, як деякого запасу можливостей, що може бути використаний суб'єктом для енергетичного забезпечення розв'язання різних завдань. Психологічні ресурси, як умова досягнення психологічного благополуччя, вивчалась в працях Е. Дінера, Р. Шулера, А. Беккера та ін.; життєстійкості (С. Мадді, С. Хобфолл). У вітчизняній психології ресурсна феноменологія розглядається в парадигмі життєтворчості як механізм її реалізації і вивчається в полі таких конструктів як життєорганізація, життєздійснення, життєздатність і т.д. (В. Ямницький, Л. Сохань, І. Єрмаков, В. Олефір, В. Боснюк, В. Казібекова, Л. Сердюк та ін.). Незважаючи на різноманіття існуючих у психологічній науці підходів до розуміння зазначеного явища, проблема не полишає актуальності та потребує більш системного та ґрунтовного аналізу, зокрема у визначенні ролі ресурсів в структурі психологічного благополуччя. Її вирішення відображає етапи пошуку відповідей на вічне питання як бути благополучним і за рахунок чого його досягти.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз проблеми ресурсного універсуму в структурі психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. В просторі психологічного знання категорія «психологічного благополуччя» розглядається в контексті дефініції щастя, задоволеності життям, позитивного

функціонування, які насичують цей феномен відповідним змістом і властивостями. Серед усього розмаїття підходів до її розуміння можна виділити два основні напрямки: гедоністичний (від грец. *hedone* – «насолада») та евдемоністичний (від грец. *eudaimonia* – «щастя, блаженство») [3].

З позиції евдемоністичного підходу (К. Ріфф) психологічне благополуччя пов'язують із повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих умовах, зі знаходженням внутрішньої гармонії між запитами суспільства і розвитком власної індивідуальності. У межах гедоністичного напрямку психологічне благополуччя визначається через відчуття задоволення, переживання щастя, як універсальних його індикаторів.

На думку Л. Сердюк «психологічне благополуччя особистості – це інтегральне утворення, що виражається в ступені орієнтації людини на реалізацію основних компонентів свого позитивного функціонування та суб'єктивно сприймається як задоволеність собою та своїм життям. [9, с. 124]. Встановлено, що психологічне благополуччя особистості визначається як системна якість людини, що пов'язана із ціннісно-смысловими елементами самосвідомості індивіда, характеризується структурними особливостями (когнітивний, аксіологічний, емоційно-вольовий та конативний компоненти) і є свідченням збереження функцій життєдіяльності людини [9].

Як складне психологічне утворення, психологічне благополуччя обумовлене наявністю специфічних стійких механізмів, які дають змогу функціонувати значно успішніше, ніж за їх відсутності; опосередковується, з одного боку, зовнішніми чинниками, а з іншого, залежить від індивідуальних особливостей самої людини [4], зокрема системи сформованих в ході онтогенезу психологічних ресурсів.

В роботах дослідників під поняттям «ресурс» пропонується розуміти систему засобів, наявність і достатність якої сприяє досягненню мети та підтримці благополуччя, а її відсутність або недостатність – ускладнюють їх [2; 7; 15]. Можна сказати, що дана дефініція пов'язана з позначенням наявних запасів або джерел, до яких звертаються тоді, коли цього потребують обставини. Звідси випливає, що вже на рівні життєвої свідомості існує розуміння того, що ресурси – це те, що накопичено і доступно і використовується по мірі необхідності. Це певні інструментальні можливості індивіда, які сприяють вирішенню прийнятого суб'єктом завдання. Вони можуть розвиватися, накопичуватися, розподілятися, витратитися

і відновлюватися та, на думку О. Штепи, виконувати наступні функції: адаптаційну; інтеграційну, регуляторну; захисну; підтримки психологічного благополуччя та ін. [11]. Ресурси розглядаються як джерело внутрішньої сили, енергії людини, що дає їй змогу впоратися з різними як стандартними, так і нестандартними ситуаціями та здійснювати повсякденне життя. В їх якості можуть виступати різні психічні процеси або властивості, що розглядаються як детермінанти й ознаки життя та підтримують його результативність.

В дослідженнях В. Казібекової психологічні ресурси розглядаються як «комплекс індивідуальних універсальних компетенцій людини усвідомлено й самостійно висувати цілі та керувати їхнім досягненням» [2, с. 51]. Цей комплекс включає знання, навички та вміння планувати діяльність, моделювати значущі умови та сепарувати адекватні способи і засоби її здійснення. Т. Ларіна підкреслює, що ресурсна система інструменталізує не лише загальні функції життєздатності на предмет програмування та операціоналізації, а й забезпечує можливість її коригування та оцінки, що виявляється в індикаторах благополуччя та задоволеності життям [5].

Психологічні ресурси особистості О. Штепа розглядає як індивідуальні екзистенційні можливості людини, що реалізуються в її прагненні до самовизначення. До цієї системи, за авторкою, належать такі утворення: упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація в професії, відповідальність [10, с. 786].

В своїй структурній сутності ресурси охоплюють психологічні та психофізіологічні особливості людини, за допомогою яких здійснюються та регулюються процеси життєдіяльності. Вони виступають засобами, що інтегрують індивідуальні властивості та можливості людини найрізноманітнішого рівня для ініціації цілей активності та організації їх досягнення [8]. Саме у цьому сенсі можна говорити про те, що ресурси є психологічним інструментом усвідомлення та використання усієї палітри індивідуальності як потенціалу розв'язання різноманітних завдань. Вони відображають розвиток суб'єктної активності людини і є показником сформованості універсальних компетентностей, від яких залежить успішність та ефективність людини у різних видах діяльності, а значить і її психологічне благополуччя.

Психологічні ресурси вирізняються варіативною специфікою і розподіляються на окремі

види. Тут можна визначити досить велике поле психологічних феноменів людини, що належать до різних сфер її організації та функціонування. За походженням їх можна умовно розділити на зовнішні та внутрішні, або особистісні (психологічні) і середовищні (соціальні).

Зовнішні ресурси розуміються згідно з методологічною позицією у психології про соціальний спосіб існування особистості. Аксиоматичними виступають положення про соціалізацію, адаптацію, інтеріоризацію, як засвоєння індивідом культурно-історичного досвіду людства та подальшого його відтворення на рівні онтогенезу. Завдяки інтерналізації, як процесу сприйняття і опанування елементів навколишньої дійсності, формується система цінностей та ідеалів, які створюють своєрідну матрицю всіх соціально об'єктивованих і суб'єктивно диференційованих значень, на ґрунті якої формується та змістовно наповнюється особистий досвід. Як динамічна інформаційна система, що включає відомості про зовнішній і внутрішній світ, досвід генералізує різні складові у так званий ресурсний потенціал особистості.

Внутрішні ресурси пов'язані з певними закладеними в людині можливостями, що дають їй змогу планувати, здійснювати, контролювати власну активність, долати різні труднощі внутрішнього і зовнішнього плану та досягати благополуччя. Спектр цих феноменів, як показують дослідження, досить великий і охоплює психологічні структури на різних рівнях існування: аксіологічному, пізнавально-інтелектуальному, емоційно-вольовому, конативному і т.д. Це система наявних психічних утворень та ініційованих психічних станів, що лежать в основі пізнавального та творчо перетворювального ставлення людини до світу й зумовлюють конкретні властивості та результати самоздійснення.

В дослідженнях науковців [1; 5; 7; 8] виділяються ресурси, які можна об'єднати у наступні групи:

– ресурси стійкості – це ціннісно-сміслові підстави, що дають суб'єкту відчуття опори та впевненості в собі, стійку самооцінку, задоволеність та оптимізм; вони дозволяють суб'єкту бути незалежним від обставин та цілеспрямовано йти до мети;

– ресурси саморегуляції – психологічні змінні, які відображають типові стратегії самоуправління в умовах складної взаємодії з обставинами; охоплюють поліструктуровані та динамічні системи процесів, станів і властивостей, що є інструментом ініціації, підтримки і контролю активності людини, спрямованої на постановку і досягнення суб'єктно-значущих цілей;

– мотиваційні ресурси – відображають енергетичне забезпечення дій досягнення, подолання, вирішення і т.д.; виражають цілісність сфери стрижневих потреб і цінностей, установок і переконань, як смислоутворювальних чинників особистісного розвитку; реалізують функції спрямованості та регуляції довільної активності;

– інструментальні ресурси, до яких належать здібності, набуті ЗУН та компетентності, що виступають в якості операціонально-дієвого механізму реалізації діяльності та поведінки; індивідуальні та середовищні засоби, які є в наявності та можуть бути використані в разі необхідності.

Деякі психологічні феномени, наприклад, такі як життєстійкість (С. Мадді), проявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, знижуючи загальну міру вразливості суб'єкта до стресових ситуацій, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, які ухвалює суб'єкт та управління ними. Ресурси резильєнтності пов'язані зі здатністю долати негативні впливи середовища, проявляються як відгук людини на несприятливі, руйнівні соціальні впливи; забезпечують можливості зберігати, захищати цілісність своєї особистості, долати труднощі як внутрішнього, так і зовнішнього характеру [8]. Їх функція виявляється не лише в проактивності складної ситуації, а й у здатності відновлюватися після несприятливого, травмувального досвіду.

В роботах М. Селігмана, К. Петерсона виділяються наступні ресурси, що виявляють свою значущість в досягненні позитивного функціонування: 1) пізнання і мудрість (освіченість, креативність, інтерес, допитливість, гнучкість та аналітичність мислення); 2) життєва енергія (сміливість, активність, залученість, завзятість, наполегливість); 3) альтруїстичність (гуманність, щирість, вдячність, любов і доброта); 4) соціальність (соціальний інтелект, адаптованість, причетність до спільної справи, лідерство); 5) духовність (етичні та естетичні почуття, надія, почуття гумору, релігійність) [12].

У низці робіт [2; 4] було встановлено, що великими можливостями усвідомленого та вольового, управління поведінкою володіють копінг – ресурси. Копінг – ресурси виражають когнітивні та поведінкові зусилля індивіда з метою вирішення складної ситуації; система засобів балансу між внутрішніми можливостями та зовнішніми вимогами; комплекс усвідомлених, адаптивно-перетворювальних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що допомагають людині справлятися з внутрішнім напруженням, дискомфортом та досягти стану благополуччя.

Кожен ресурс, представлений як універсальним, так і специфічним змістом, може проявлятися перманентно і дискретно в залежності від задач. Проте кожен ресурс не існує окремо, а знаходиться в складних взаємодетермінаційних зв'язках один з одним та іншими засобами і демонструє тенденцію до центрування, тобто об'єднання в загальну групу, утворюючи так звані ресурсний універсум особистості.

Ресурсний універсум – категорія, яка ґрунтується на психологічних принципах системності та інтегральної індивідуальності, введених у простір науки відомими радянськими психологами ХХ століття. Її аналіз відбувається в єдиному семантичному просторі поряд із поняттями «ресурсної бази», «ресурсозабезпеченості» або «психологічного капіталу» [11; 13; 14].

Ресурсний універсум – складне структурно-рівневе утворення доступних психологічних засобів, що використовуються суб'єктом для розв'язання як поточних завдань, так і досягнення стратегічних цілей. Це системна організація і динамічна взаємодія всіх груп ресурсів, яка є універсальним запасом, який з одного боку, постійно видозмінюється та поповнюється, а з іншого – є типовим способом інструменталізації індивідуальної активності. Як суб'єктивне відображення сукупності духовних і матеріальних можливостей, що сприяють отриманню соціально і індивідуально значущих результатів, ресурсний універсум виконує функцію базового забезпечення життєдіяльності. Це своєрідний фонд ключових компетентностей людини, який розкривається як широкий варіативний репертуар операційних дій та здатностей, що використовуються за необхідністю. Його зростання і примноження пов'язані з розширенням меж досвіду, з включенням у нові види діяльності, що призводять до актуалізації та модерації потенційних можливостей людини. На думку В. Олефір, В. Боснюк, ресурсний універсум (психологічний капітал) відображає систему сталих, основних зв'язків між ресурсами, а за необхідності додаткових зв'язків з іншими властивостями особистості; виражає узгодження характеристик функціонування включених в активізацію елементів системи забезпечення життєдіяльності; ініціацію виконавчого компонента і запуск необхідної дії або системи дій [6; с. 40].

В своїй структурній моделі ресурсний універсум представляє інтеграцію індивідуально опосередкованих, звичних, можливо, навіть і алгоритмізованих дій, що реалізують різноманіття варіантів розвитку і трансформації особистості в процесі її

життєвого шляху. Обумовлений складними процесами інтеріоризації зовнішніх умов у внутрішні складові, ресурсний універсум відображає психологічний зміст людини, що володіє системою відповідних потенцій. Він виступає узагальненим продуктом психологічної системи організації та регуляції життєдіяльності, у центрі якої перебуває особистість, що прагне до комфортного та благополучного життя. Психологічні ресурси є інтегрованим елементом досвіду, що визначають людину як діючого суб'єкта, являються показниками автентичності та компетентності особистості як автора життя та носія мудрості; виступають психологічним механізмом самодетермінації та саморозвитку.

На думку Ф. Люсенса, С. Юсефа, ресурсний універсум – це інваріантні змінні, що забезпечують успішність суб'єкта в різних видах активності та ідентифікуються в площині психологічного потенціалу можливостей особистості та визначає спрямованість особистості до продуктивності, благополуччя та успішних відносин [13]. Він є системно організованим і збалансованим досвідом життєдіяльності та сприяє підвищенню суб'єктивного добробуту й адаптованості особистості в суспільстві [15]. С. Джексон вважає, що ресурсний універсум є інтеграцією та консолідацією «запасів», які є дають змогу вирішити як актуальні, так і прогностичні задачі повсякденного життя [12].

Ресурсний універсум є інкорпорованим в фундаментальні основи психіки людини та виступає інструментом її життєтворчості та психологічного благополуччя; дозволяє зберігати стабільність діяльності на тлі тисків і мінливих зовнішніх умов та є надійним предиктором задоволеності важливими сферами життя.

Висновки. У світлі вищевикладених уявлень можна зазначити, що психологічне благополуччя – це складне утворення, яке розуміється як процес і результат успішної життєтворчості, що переживається як суб'єктивний стан задоволеності існуванням. Цей стан не є іманентним або метафізичним, а досягається за допомогою системи індивідуально-прагматичних засобів, наприклад психологічних ресурсів. Широка варіативна специфіка людських ресурсів виявляється відповідно до задач діяльності і демонструє тенденцію до центрування, тобто об'єднання в загальну категорію ресурсного універсуму. Ресурсний універсум – генералізація ресурсів, інтеграція запасів, які відображають типовий спосіб інструменталізації активності в процесі життєвого шляху та досягненні благополуччя. Перспективи подальших досліджень полягають у системному моделюванні феномену з інтеграцією відповідних складових, в структурі позитивного функціонування.

Список літератури:

1. Життєва компетентність особистості : науково-методичний посібник / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
2. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2018. Вип. 3, т. 1. С. 47–54.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта. Психологія.* 2015. № 3. С. 48–55.
4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. Максименко С. Д., Онуфрієва Л. А. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. № 34. С. 170–182.
5. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару (Ніжин, 9 червня 2017 р.) / Т. М. Титаренко (гол. ред.) Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–89.
6. Олефір В., Боснюк В. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Випуск 2. 2021. С. 38–49.
7. Перегончук Н. В., Краєвська Т. С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений.* № 2(54). 2018. С. 477–479.
8. Постілякова Ю. В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ : ЦУЛ, 184 с.
9. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. Вип. 17. С. 124–133.

10. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології* : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Вип. 21. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 782–791.
11. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47. 2020. С. 231–252.
12. Jackson S. E., Schuler R. S. Resource unyversum of personality. *Annual Review Psychology*. 1995. Vol. 46. P. 237–264.
13. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. *Psychological capital: Developing the Human Competitive Edge*. Oxford University Press. 2007.
14. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* Vol. 4:339-366 First published online as a Review in Advance on January 23, 2017. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
15. Siu O.L., Bakker A.B., Jiang X. Psychological unyversum among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2014. Vol. 15(4). P. 979–994.

Datsenko O.A. THE RESOURCE UNIVERSE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article presents a theoretical study of the resource component in the structure of human psychological well-being. The phenomenology, concepts and classifications of psychological resources are considered on the basis of theoretical analysis of literature data in domestic and foreign psychology. The scientific ideas about psychological resources in the context of different scientific approaches are analyzed. It is noted that resources are a certain stock of capabilities, competencies, a system of instrumental means for the realization of life-creating functions; they are characterized by variable specificity and are divided into separate types. The system-forming characteristics of psychological resources are analyzed, and the groups of external and internal resources are defined. It is noted that each resource, represented by both universal and specific content, can be manifested permanently and discretely depending on the tasks and demonstrates a tendency to centralization, i.e., unification into a general category that can be defined as a resource universe. The resource universe is a psychological phenomenon, the study of which is based on the methodological principles of integral individuality in close connection with the concepts of «resource base», «resource security» or «psychological capital» of the individual, which are actively studied in modern psychology. It is understood as the generalization of opportunities, the integration of reserves that reflect a typical way of instrumentalizing activity in the process of life and achieving well-being. The resource universe is an integrated element of experience that defines a person as an active subject, is an indicator of his or her authenticity and competence, allows maintaining stability of life under pressure, achieving a meaningful goal, and is a reliable predictor of satisfaction with existence. As a system of means for implementing an individual existential project, it provides opportunities to create a living environment in which a person feels comfortable and harmonious. Prospects for further scientific research are outlined. The necessity of further development of the category and its systematic analysis in the structure of psychological well-being, determination of the leading properties as a mechanism of effective life support is emphasized.

Key words: *psychological resources, psychological well-being, resource universe, life support, competencies, experience.*

Ющенко І.М.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ЯК ЧИННИК РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження ступеня раціональності або ірраціональності установок як ресурсу когнітивної сфери, що впливає на резилієнтність особистості. У даному дослідженні перевіряється припущення про те, що наявність ірраціональних настановлень загалом погіршує самопочуття та ускладнює протистояння стресу у несприятливих умовах життєдіяльності. Дослідження, здійснювалось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, у ньому взяли участь студенти різних спеціальностей, всього 61 особа. Для пошуку співвідношення показників резилієнтності та ірраціональних установок у дослідженні були застосовані методики О. Рильської «Життєздатність людини», «Шкала резилієнтності Коннора – Девідсона 10» та опитувальник А. Елліса. Шляхом аналізу даних із застосуванням методів математичної статистики було з'ясовано, що існують позитивні взаємозв'язки між загальним показником резилієнтності та низьким рівнем прояву ірраціональних установок «катастрофізація», «повинність щодо інших», «повинність щодо себе», «оціночні судження», також виявлено позитивну кореляцію між загальним показником резилієнтності та показниками «фрустраційна толерантність» і «раціональність мислення». Найбільше статистично значущих позитивних взаємозв'язків було виявлено між раціональними установками та такими показниками резилієнтності, як «адаптація» та «саморегуляція». Емпірично доведено, що особистостям з низьким рівнем резилієнтності властивий низький рівень фрустраційної толерантності, схильність до катастрофізації у сприйнятті ситуацій та подій, установка повинності до інших та до себе, тенденція до категоричних оцінок і суджень, ірраціональність мислення. Натомість особам з високим рівнем резилієнтності властива раціональність мислення, фрустраційна толерантність, відсутність схильності до катастрофізації ситуації та подій. Отримані дані свідчать про те, що рівень раціональності мислення значною мірою відображає ресурсні можливості когнітивної сфери і може виступати чинником резилієнтності людини. Результати дослідження свідчать про необхідність корекції ірраціональних установок молоді для підвищення її стресостійкості.

Ключові слова: резилієнтність, ресурс когнітивної сфери, ірраціональне мислення, раціональне мислення, ірраціональні установки, фрустраційна толерантність.

Постановка проблеми У складних, кризових, переломних періодах життя людина потребує певних особистісних якостей, до числа яких відносять резилієнтність («resilience»). В україномовній літературі для позначення даного поняття також використовуються терміни «життєздатність» та «психологічна пружність». Результати теоретичного аналізу наукових джерел дали змогу дійти висновку, що концепт «резилієнтність», що порівняно недавно увійшов у науковий обіг у вітчизняній психології, описує здатність людини долати труднощі та успішно функціонувати у виключно складних умовах життєдіяльності. Резилієнтність дає можливість особистості позитивно адаптуватися до несприятливих наслідків важких і надзвичайних подій, перешкоджаючи розвитку травматичного стресу та психопатології, зокрема

депресивної симптоматики [1]. Тому емпіричне дослідження даного феномену, його чинників та особистісних ресурсів резилієнтності є сьогодні надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Резилієнтність у зарубіжних дослідженнях розглядається як інтегральна якість індивіда, сукупність особистісних властивостей, здібностей, умінь та базових знань про довколишній світ, що дозволяють йому успішно функціонувати і гармонійно розвиватися, всупереч факторам ризику [7, с. 120]. Поряд с такими концептами, як життєстійкість, стресостійкість, працездатність, адаптивність, резилієнтність виступає як особистісний ресурс, який актуалізується при вирішенні завдань адаптації до несприятливих змін у життєдіяльності людини.

Численні дослідження присвячені розгляду змістовно-структурних компонентів резилієнтності та виявленню чинників й умов її формування [1; 3]. Серед них, зокрема, потреба в пізнанні, переконання щодо контрольованості життя, прийняття ризику, винахідливість, гнучкість, оптимізм, толерантність до невизначеності, когнітивна складність та інші. Отже, до змістовно структурних компонентів резилієнтності відносять низку параметрів когнітивної сфери особистості. Водночас зазначається, що управління ресурсами когнітивної сфери дає змогу істотно збільшити можливості свідомого контролю людини за власними діями, сприяючи більш раціональній організації професійної діяльності, ефективному спілкуванню, розширенню меж усвідомлення джерел та механізмів виникнення негативних емоційних станів, дозволяє значно збагатити варіативність поведінкових реакцій у складних стресогенних ситуаціях [4, с. 24].

До ресурсних параметрів когнітивної сфери людини відносять якість і динаміку пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення), індивідуально своєрідні способи переробки інформації (когнітивні стилі), які є специфічними механізмами регуляції інтелектуальної активності, а також наявність або відсутність когнітивних викривлень, тобто думок, настановлень, переконань, очікувань, які можуть бути нераціональними, неконструктивними, нереалістичними, не адаптивними, і тому можуть викликати тривогу, надмірне емоційне напруження, афективні або фрустраційні стани [2]. Отже, до показників ресурсних можливостей когнітивної сфери особистості можна віднести і наявність або відсутність ірраціональних установок.

Відповідно до концепції А. Елліса, ірраціональні установки – це система індивідуальних непродуктивних уявлень про світ, що є жорсткими когнітивно-емоційними утвореннями, і мають характер припису, вимоги, наказу. Тому ірраціональні установки конфронтують з реальністю, суперечать об'єктивним умовам і, закономірно, призводять до дезадаптації особистості та різних психологічних порушень у всьому їх розмаїтті. Елліс виокремлює чотири групи ірраціональних установок: установки катастрофізації; установки обов'язкової повинності (як щодо себе, так і щодо інших) та глобальні оцінкові установки [6].

Ми припустили, що наявність ірраціональних настановлень є додатковим джерелом стресу, тому загалом погіршує самопочуття та ускладнює реалізацію ефективних поведінко-

вих стратегій у несприятливих умовах життєдіяльності. У зв'язку з цим цікавим є дослідження взаємозв'язку ступеня раціональності настановлень та резилієнтності особистості. Саме це припущення було перевірено у нашому емпіричному дослідженні.

Отже, **метою** даної роботи є аналіз результатів емпіричного дослідження ресурсних можливостей когнітивної сфери, що виявляється у переважанні раціональних чи ірраціональних настановлень та їх взаємозв'язок із резилієнтністю особистості.

Виклад основного матеріалу Дослідження проводилось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів). У ньому взяли участь студенти денного відділення за різними спеціальностями, а також студенти заочної форм навчання зі спеціальності «Психологія». Вік досліджуваних – від 17 до 40 років; загальна кількість – 61 особа. Для визначеності резилієнтності застосовано тест О. Рильської «Життєздатність людини» та «Шкала резилієнтності Коннора – Девідсона 10» (CD-RISC-10 в адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук). Для діагностики ступеня ірраціональності мислення використовувалась методика А. Елліса. Обробка даних здійснювалася за допомогою кількісного методу кореляції Спірмена.

Методика А. Елліса дозволяє визначити рівень прояву чотирьох виокремлених автором ірраціональних установок, що відповідають основним чотирьом її шкалам. Також вона містить додаткові шкали, що виявляють рівень фрустраційної толерантності та загальний ступінь раціональності мислення. Результати методики за чотирма основними шкалами наведені нижче (табл. 1).

Як впливає з таблиці 1, для досліджуваних молодих людей (90%) найхарактернішою є установка катастрофізації. Дана установка виявляється у драматизації та перебільшенні несприятливих наслідків подій, сприйняття їх як непереборних, жахливих та нестерпних. Лише у 10% опитаних відсутня дана ірраціональна установка.

У переважній більшості досліджуваних наявна установка про повинність інших, а у 26% з них дана установка максимально виражена. Вона вказує на завищені, нереалістичні, неконструктивні, надмірні вимоги до інших людей. Досліджувані досить нетерпимо ставляться до своєрідності та недосконалості довколишніх. Дана установка свідчить про переконаність у тому, що оточуючі зобов'язані щось відчувати або робити для них,

Рівень прояву ірраціональних настановлень у студентів (у %)

Рівень прояву	Тип ірраціонального настановлення			
	Катастрофізація	Повинність щодо себе	Повинність інших	Оціночні судження
Виражена наявність	26	21	0	12
Наявність	64	50	85	58
Відсутність	10	29	15	30

до прикладу, добре ставитись або бути прихильними. Лише 15% досліджуваних не мають даної установки. Їм властива реалістичність у своїх очікуваннях щодо інших, розуміння того, що вони можуть викликати різні почуття у людей, як позитивні, так і негативні, здатність ставити реалістичні вимоги та вибудовувати позитивні взаємини з іншими.

Для значної частини досліджуваних (71%) характерною є установка повинності щодо себе. Наявність даної установки свідчить про надмірно високі завищені вимоги до себе, тяжкі переживання з приводу власних помилок та невдач, нездоровий перфекціонізм, постійне невдоволення собою та тенденція до самозвинувачення.

Установка на оцінкові судження характерна для 70% досліджуваних. Така установка проявляється у схильності оцінювати особистість інших людей надмірно узагальнено, не враховуючи їхніх окремих якостей і вчинків. Наявність даної установки призводить до того, що молоді люди ототожнюють окремі прояви іншої людини з її особистістю загалом. Водночас, у 30 % досліджуваних не виявлено такої ірраціональної установки. Вони розуміють некоректність оцінювання людини за окремим, можливо, випадковим проявом, неприйнятність таких категоричних суджень, здатні адекватно сприймати особистісні риси та поведінку інших людей.

Дані, отримані за додатковими шкалами, показали, що фрустраційні толерантність виражена на високому рівні у 43% досліджуваних, що, зокрема, свідчить про високий рівень стресостійкості. Середній рівень стійкості до фрустрації виявлено у 57% опитаних, що свідчить про певні труднощі подолання стресу у несприятливих ситуаціях. Досліджуваних із низьким рівнем фрустраційної толерантності дослідження не виявило.

Дані, отримані за шкалою раціональності мислення, свідчать, що у переважній більшості опитаних (79%) переважає середній рівень прояву загального показника. Зазначимо, що чим вищий даний показник, тим в більшій мірі проявляється раціональність мислення, тобто його логічність,

послідовність, відповідність дійсності. Так, для 7% опитаних характерним є високий рівень раціональності мислення, воно досить вільне від когнітивних викривлень та ірраціональних переконань. Водночас 14 % досліджуваних притаманний низький рівень загальної раціональності мислення, що характеризується, насамперед, наявністю жорстких ірраціональних установок. Такі особи схильні сприймати та конструювати довколишню дійсність, власну поведінку без логічного обґрунтування та аналізу, керуючись лише некритично засвоєними, нераціональними переконаннями. Таким чином, дослідження виявило, що у значній частині опитаних наявні ірраціональні установки, водночас у більшості досліджуваних середній рівень раціональності мислення.

Для дослідження психологічних особливостей резиліентності досліджуваних нами було обрано методику «Шкала резиліентності Коннора – Девідсона 10» (CD-RISC-10). Використано опитувальник в короткій версії, який містить 10 питань, які стосуються: 1) адаптаційного потенціалу особистості («Я можу адаптуватися до змін», «Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху», «Я не з тих, кого зупиняють невдачі»); 2) оптимізму («Я намагаюся з гумором підходити до проблем, що виникають», «Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим», «Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя»); 3) визначення ресурсного потенціалу особистості, здатності долати перешкоди всупереч труднощам та перешкодам («Я швидко приходжу в норму після хвороб, травм чи інших негараздів», «Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди»), тощо [5].

Розподіл досліджуваних за результатами проведеної методики показав, що 20 % досліджуваних низький рівень особистісної резиліентності, що є свідченням недостатньої спроможності зазначеної групи досліджуваних адаптуватись до нових, ускладнених умов життя. У 55 % констатовано помірний рівень розвитку резиліентності. Високий рівень розвитку резиліентності виявлено у 25 %

досліджуваних від всієї вибірки. Найвищий рівень сформованості досліджуваної якості вказує на спроможність швидко адаптуватись до різноманітних змін у житті, на те, що, незважаючи на виклики ситуації, значна частина молоді знаходить можливості та ресурси для особистісного зростання.

Для виявлення значущості взаємозв'язку між раціональністю мислення та резилієнтністю використано значення коефіцієнта кореляції Спірмена, що представлено в таблиці 2.

Як бачимо з представленої таблиці, виявлено позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками всіх чотирьох ірраціональних установок та загальним показником резилієнтності. Зазначимо, що, згідно з методикою А. Елліса, чим вищий бал отримано по кожній із шкал, тим раціональнішим є мислення, і навпаки, низькі бали свідчать про наявність ірраціональних установок. Отже, що чим вищі показники по кожній із шкал (що свідчить про відсутність ірраціональної установки), тим вищий загальний показник резилієнтності.

Також позитивні кореляції були виявлені між показниками фрустраційної толерантності та резилієнтності ($r=0,333$, $p<0,05$), а також раціональності мислення та резилієнтності ($r=0,646$, $p<0,01$).

Отримані дані свідчать про те, що чим вищою є раціональність мислення, тим більшою є стій-

кість у тяжких несприятливих ситуаціях, тим швидше відновлюється особистість і стає здатною до позитивного руху. Чим менше у мисленні ірраціональних переконань, більше впорядкованості, обґрунтованості, критичності у ньому, тим більший рівень особистісної резилієнтності або психологічної пружності.

У дослідженні було виявлено статистично значущі взаємозв'язки між окремими показниками резилієнтності та ірраціональними установками (табл. 3).

Застосувавши процедуру ранжування найбільш виражених показників ірраціональних установок (у порядку зменшення їх значень) у групах з низькою та високою резилієнтністю, ми отримали можливість описати індивідуально-психологічні особливості когнітивної сфери представників кожної з виокремлених груп (табл. 4).

Відповідно з наведеними у таблиці даними, представники групи з низькими значеннями загального показника резилієнтності характеризуються, насамперед, низьким рівнем фрустраційної толерантності (ФТ-). Це значить, що вони мають низький рівень стресостійкості, тяжко переносять невдачі та розчарування від нездійснених бажань, нетерпимі до ситуацій дискомфорту, незадоволення, не здійснення власних очікувань та надій. Їм властива установка катастрофізації

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників ірраціональних настановлень та показником резилієнтності

№ з/п	Назва шкал за методикою А. Елліса	Значення	
		Значення коефіцієнта кореляції	Рівень значущості взаємозв'язку
1	Катастрофізація	0,670	$p<0,01$
2	Повинність щодо себе	0,437	$p<0,05$
3	Повинність щодо інших	0,666	$p<0,05$
4	Оціночні судження	0,252	$p<0,05$
5	Фрустраційна толерантність	0,333	$p<0,05$
6	Загальна оцінка ступеня раціональності	0,646	$p<0,01$

Таблиця 3

Взаємозв'язок між показниками раціонального мислення та резилієнтності

Шкали методики А. Елліса	Показники резилієнтності			
	Адаптація	Саморегуляція	Саморозвиток	Усвідомленість життя
Кат	0,142*	0,189*		
ПС	0,277**	0,277**	0,135*	
Пін		0,135*		0,169*
ОС		0,149*	0,201**	
ФТ	0,146*	-0,145*		
РМ	0,218**		0,151*	0,245**

Примітка: * $p\leq 0,05$; ** $p\leq 0,01$

**Порівняння показників ірраціональних настановлень
у групах із високим і низьким рівнем резиліентності**

Ранг	Групи за рівнем резиліентності	
	низький	високий
1	ФТ- (низька фрустраційна толерантність)	РМ+ (раціональність мислення)
2	К+ (наявність установки катастрофізації)	ФТ+ (висока фрустраційна толерантність)
3	Пін+ (наявність повинності інших)	К- (відсутність установки катастрофізації)

(К+), як особистісна характеристика, що виявляється у перебільшенні, драматизації несприятливих наслідків подій, сприйняття їх як вкрай негативних, навіть жахливих та нестерпних. Означеним особистостям властива також ірраціональна установка «Повинність інших» (Пін+), що проявляється у схильності висувати завищені вимоги до інших, наслідком чого можуть бути часті претензії до оточуючих, осуд, звинувачення та неприйняття. Також було встановлено, що для особистостей з низьким рівнем резиліентності характерним є ірраціональне мислення (-РМ) – непродуктивне, таке, що заважає усвідомленню та досягненню реальних цілей і життєвих завдань. Таким особам притаманні «Оціночні судження», як тенденція до надмірно узагальнених суджень; схильність до «навішування ярликів» – однобоких, догматичних, категоричних оцінок. Всі зазначені ірраціональні переконання призводять до нетерпимості та нелояльності, неприйняття себе й інших, зацикленості на негативних аспектах життя, чорно-білого мислення («усе або нічого», «завжди або ніколи»), надмірної чутливості до критики і, загалом, спотвореного оцінювання.

Досліджуваних із високою резиліентністю можна характеризувати як таких, що раціонально (продуктивно) мислять, реалістично планують досягнення своїх цілей; мають високу толерантність до фрустрацій та стресостійкість, терпимі до дискомфорту заради досягнення мети; не схильні висловлювати категоричні судження не висувати завищені вимоги щодо інших; не схильні до ката-

строфізації негативних подій; володіють високим рівнем самоприйняття.

Отже, раціональність мислення значною мірою визначає ресурсні можливості когнітивної сфери та може виступати чинником резиліентності.

Висновки. Теоретично з'ясовано, що особливості опрацювання інформації, її викривлення може бути причиною психологічних проблем та психопатологічних проявів в несприятливих умовах життєдіяльності. Ресурсні можливості когнітивної сфери особистості, що забезпечують її стресостійкість, визначаються, зокрема, наявністю або відсутністю ірраціональних установок.

Емпірично доведено, що резиліентним особистостям властивий високий рівень фрустраційної толерантності, відсутність установки катастрофізації, раціональність мислення.

Встановлено значущі взаємозв'язки між показниками резиліентності («Адаптація», «Саморегуляція», «Саморозвиток», «Усвідомленість життя») та показниками раціональних установок («Відсутність катастрофізації», «Відсутність повинності себе», «Відсутність повинності інших», «Відсутність оцінкової установки», «Висока фрустраційна толерантність», «Раціональність мислення»).

Отримані дані підтверджують припущення про існування позитивного взаємозв'язку між раціональністю мислення та резиліентністю особистості. Все це зумовлює необхідність корекції ірраціональних установок молоді з метою підвищення ресурсних можливостей когнітивної сфери для забезпечення здатності протистояти стресу у несприятливих умовах життєдіяльності.

Список літератури:

1. Грішин Е. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
2. Гуменюк, У. І. Ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка*. 2010, Вип. 14, С. 120–131.
3. Коробка Л. В. Індивідуальна резиліентність осіб з різним рівнем самооцінки. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2019. № 1(6), С. 88–93.
4. Ложкін Г. В. Колосов А. Б. Технологія активізації ресурсних можливостей когнітивної сфери особистості в умовах суспільних змін. *Вісник ЧДПУ. Серія : Психологічні науки*. Чернівці, 2008. Вип. 59. Том 2. С. 23–26.

5. Школіна Н. В., Шаповал І. І, Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2(80). С. 66–72.

6. Ellis, A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 1991. № 9. P. 139–172.

7. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T., Rosenvinge C., Martinussen J. H., Rosenvinge, J. Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Journal of Positive Psychology*. 2013. № 8(2). P. 116–127.

Yushchenko I.M. RESOURCE CAPABILITIES OF THE COGNITIVE SPHERE AS A FACTOR OF PERSONALITY RESILIENCE

The article discusses the results of an empirical study of the degree of rationality or irrationality of attitudes as a resource of the cognitive sphere that affects personality resilience. This study tests the assumption that the presence of irrational attitudes generally worsens well-being and makes it more difficult to withstand stress in unfavorable living conditions. The study was conducted at the Taras Shevchenko National University of Chernihiv Collegium and involved students of various specialties, 61 people in total. To find the correlation between resilience and irrational attitudes, the study used O. Rylska's Human Resilience, Connor-Davidson Resilience Scale 10, and A. Ellis' questionnaire. By analyzing the data using the methods of mathematical statistics, it was found that there are positive correlations between the general indicator of resilience and the low level of irrational attitudes such as "catastrophizing", "duty to others", "duty to oneself", "value judgments", and a positive correlation between the general indicator of resilience and the indicators of "frustration tolerance" and "rationality of thinking". The most statistically significant positive correlations were found between rational attitudes and such indicators of resilience as "adaptation" and "self-regulation." It has been empirically proven that individuals with low levels of resilience are characterized by low levels of frustration tolerance, a tendency to catastrophize situations and events, an attitude of obligation to others and to themselves, a tendency to categorical assessments and judgments, and irrationality of thinking. Instead, individuals with a high level of resilience are characterized by rationality of thinking, frustration tolerance, and no tendency to catastrophize situations and events. The data obtained indicate that the level of rationality of thinking largely reflects the resource capabilities of the cognitive sphere and can be a factor in human resilience. The results of the study indicate the need to correct irrational attitudes of young people to increase their stress resistance.

Key words: resilience, resource of the cognitive sphere, irrational thinking, rational thinking, irrational attitudes, frustration tolerance.

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/03>

Крикун Л.В.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

У статті описано схему оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів як важливого чинника розвитку емоційного інтелекту. Розглядається роль емоційного інтелекту у професійній діяльності соціальних педагогів та його вплив на якість надання соціально-педагогічної допомоги. Визначено взаємовплив емоційної компетентності та емоційного інтелекту. Стаття базується на теоретичних та емпіричних дослідженнях, щоб висвітлити методи та стратегії оптимізації емоційної компетентності, які сприяють розвитку емоційного інтелекту соціальних педагогів. Подано показники дослідження емоційного інтелекту соціальних педагогів до та після проведеної серії навчально-методичних вебінарів. Здійснено порівняльний аналіз міжособистісного та внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту соціальних педагогів. Аналізуються ключові аспекти оптимізації емоційної компетентності, включаючи рефлексію, емоційне розуміння, емпатію та ефективну комунікацію. Описано авторські розробки щодо розвитку емоційної компетентності, засновані на попередніх дослідженнях і практичній роботі з соціальними педагогами закладів освіти, а саме: схема взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності та програма оптимізації емоційної компетентності. Схема взаємовпливу емоційного інтелекту і емоційної компетентності показує необхідність практичної діяльності через програму оптимізації емоційної компетентності задля підвищення емоційного інтелекту. Підвищення емоційного інтелекту подано через інтерактивну тренінгову роботу та рефлексію на кожному етапі практичної діяльності. Програма оптимізації емоційної компетентності включає декілька послідовних складових, що побудовані в етапи послідовних активностей, а саме: діагностичне дослідження, тренінг емоційної компетентності, ведення щоденника розвитку емоційної компетентності, проведення двох супервізій, постекспериментальна діагностика. Визначено подальші перспективи досліджень, основою яких є апробація програми оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів закладів освіти. Результати дослідження надають підстави для рекомендацій щодо подальшого розвитку емоційної компетентності у професійній діяльності соціальних педагогів.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна компетентність, оптимізація емоційної компетентності, схема взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності, рефлексія, професійна діяльність соціального педагога.

Постановка проблеми. У сучасному швидкозмінному світі, де виникають нові виклики, в тому числі війна в Україні, освітнє середовище також піддається і впливу негативних факторів таких як стрес, тривога, надмірне навантаження, невпевненість у майбутньому, недостатність ресурсів, в тому числі людських. Ці негативні фактори можуть впливати на якість освіти, психічне здоров'я та

загальне благополуччя учасників освітнього процесу. Тому важливо виявляти та намагатися усунути ці проблеми для створення сприятливого та підтримуючого освітнього середовища.

Професійна діяльність соціальних педагогів відбувається в умовах підвищення напруги в освітньому середовищі, збільшення кількості дітей, що опинились в складних життєвих обставинах, збільшення

кількості проявів домашнього насильства, що в свою чергу впливає на психоемоційний стан всіх учасників освітнього процесу.

Оптимізація емоційної компетентності для соціального педагога має велику актуальність у сучасному освітньому середовищі, оскільки в першу чергу сучасні соціальні педагоги відіграють важливу роль у підтримці та розвитку соціального та емоційного благополуччя учнів. Розвиток емоційної компетентності допомагає соціальним педагогам покращити якість своєї педагогічної діяльності, виявляючи більшу емпатію, розуміння та ефективність у взаємодії з учнями, сприяє покращенню емоційного стану та загального благополуччя соціальних педагогів, що може позитивно вплинути на їхню професійну діяльність та особисте життя.

Емоційний інтелект є важливою складовою успішної професійної діяльності соціального педагога. Оптимізація емоційної компетентності сприяє розвитку цього важливого аспекту особистості, що в свою чергу може покращити результативність роботи соціальних педагогів. Емоційно компетентні педагоги здатні адаптуватися та вирішувати проблеми більш успішно.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зарубіжній психології емоційний інтелект визначають як групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню й розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих (Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Саловей), поєднання когнітивних здібностей та особистісних характеристик (Д. Гоулмен) [1, с. 38].

Вітчизняні автори трактують поняття емоційного інтелекту як «емоційну розумність» (Е. Л. Носенко), «емоційне самоусвідомлення» (О. І. Власова), детермінанту внутрішньої свободи особистості та показника цілісного її розвитку (О. В. Філатова), «пізнавальну спроможність» (І. В. Опанасюк), «інтегральну властивість особистості» (Н. В. Коврига, І. М. Матійків) [1, с. 38].

Мета статті полягає у описі схеми взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності для оптимізації емоційної компетентності соціального педагога закладу освіти.

Виклад основного матеріалу. У сучасному науковому просторі немає єдиної концепції емоційного інтелекту. Поширеними є дві основні концепції емоційного інтелекту. Перша характеризує емоційний інтелект як модель здібностей, тобто когнітивну здатність, що включає ідентифікацію емоцій, здатність викликати, розуміти і контролювати емоції (Г. Гарднер, П. Саловей, Дж. Маєр, Д. Карузо, К. Саарні) [7; 8]. Друга модель – змі-

шана, яка представлена поєднанням інтелектуальних (когнітивних), емоційних і особистісних характеристик людини (Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Д. Люсін, В. Зарицька, Е. Носенко, І. Матійків, С. Дерев'янка) [5].

Концепція емоційної компетентності включає в себе ряд підходів та моделей, розроблених різними авторами у галузі психології та соціальних наук. Єдиної концепції до розуміння емоційної компетентності також немає. Як із емоційним інтелектом, найбільш поширеними є дві концепції емоційної компетентності, засновані на природі походження: генетичного походження (К. Скайє та О. Гиндина) та сформована під впливом соціуму (Д. Гоулмен, Р. Бойатзіс, С. Марковіц, О. Бодальова, Л. Лепіхової, О. Льошенко, Н. Белоцерковець) [4, с. 157–158].

В ст. 1, п. 15 Закону України «Про освіту» компетентність розглядається як «динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [2].

Кожен вид професійної діяльності потребує ряд компетентностей. Для вивчення шляхів оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів закладів освіти необхідним постає опора на компетентнісний підхід для взаємного доповнення професійної діяльності знаннями, вміннями і цінностями. При цьому знання отримуються для формування конкретних професійних вмінь, оскільки остаточною ціллю навчання дорослих є вміння використовувати здобуте на практиці в типових та нетипових ситуаціях.

Емоційна компетентність вченими визначається як результат розвитку емоційного інтелекту, який є інтегральною властивістю особистості розпізнавати, розуміти, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших людей, використовувати ці здатності для досягнення важливих цілей як в житті в цілому, так і у професійній діяльності, зокрема. Виходячи з вище зазначеного, емоційна компетентність вченими визначається як здатність особистості до саморегуляції емоцій, а розпізнавання, розуміння емоцій інших людей, до рефлексії, як механізму осмислення емоцій, способів їх прояву у себе та у інших, причин їх виникнення, прогнозування їх протікання та наслідків, до яких може привести їх неадекватний прояв [3, с. 243].

Оскільки і зарубіжні, і українські вчені, незалежно від того, яку концепцію застосовують у вивченні емоційного інтелекту чи емоційної

компетентності, наголошують на значному впливі емоційного інтелекту та особливо емоційної компетентності на професійне та особисте життя і благополуччя [6].

Хочемо підкреслити важливість емоційного інтелекту для розвитку емоційної компетентності, в той же ж час, наявність розвинених емоційних компетентностей буде покращувати емоційний інтелект.

У попередній статті ми описали емоційний інтелект соціальних педагогів дослідження якого проводилось з використанням методики ЕмІн Д. В. Люсіна. Низькими виявились показники внутрішньоособистісного інтелекту, а саме: управління своїми емоціями (12,97 балів) та найнижчим показником в структурі емоційного інтелекту виявлено контроль експресії (9,97 бала) [1, с. 39].

Отримавши показники емоційного інтелекту шукали шляхи розвитку найнижчих показників. Впродовж 2020-2021 років проведено серію навчально-методичних вебінарів в межах дослідження емоційної компетентності соціальних педагогів та пошуку оптимальних психолого-педагогічних умов для його формування. Один вебінар спрямували на надання соціальним педагогам інформації, навчання навичок та стратегій

розвитку їхнього емоційного інтелекту. На вебінарі розглядали поняття емоційного інтелекту, його важливості для особистісного розвитку та міжособистісних відносин, розуміння основних емоцій та їх впливу на поведінку та рішення, стратегій керування емоціями, а також практичні поради та приклади використання емоційного інтелекту в професійному та особистому житті, застосування отриманих знань та навичок у реальних ситуаціях.

Другий зріз дослідження емоційного інтелекту соціальних педагогів проведено з вересня по грудень 2021 року з використанням методики ЕмІн Д. В. Люсіна. Учасниками стали 78 соціальних педагогів (74 жінки та 4 чоловіки) закладів освіти Івано-Франківської області, з них – 34 (44 %) соціальних педагогів з сільської місцевості та 44 (56 %) жителів міст. Середній вік досліджуваних 38 років. Педагогічний стаж (середній показник діяльності соціальних педагогів в закладах освіти) становить 14 років.

Порівнюючи результати опитувань, дійшли висновку, що позитивні зрушення в розвитку емоційного інтелекту соціальних педагогів є, проте зміни, на нашу думку, недостатні, щоб вважати їх суттєвими [1, с. 39].

Таблиця 1

Порівняння результатів діагностики емоційного інтелекту соціальних педагогів у 2019 та 2021 рр. із використанням методики ЕмІн Д. В. Люсіна

Шкала	Рівень емоційного інтелекту	Середній бал у дослідженні 2019 року	Значення (діапазон, балів)	Середній бал у дослідженні 2021 року	Значення
MP	<i>Розуміння чужих емоцій</i> (міжособистісний інтелект)	23,61	середнє (23-26)	23,02	середнє (23-26)
MU	<i>Управління чужими емоціями</i> (міжособистісний інтелект)	18,21	середнє (18-21)	18,19	середнє (18-21)
BP	<i>Розуміння своїх емоцій</i> (внутрішньо-особистісний інтелект)	17,71	середнє (17-21)	19,06	середнє (17-21)
BU	<i>Управління своїми емоціями</i> (внутрішньо-особистісний інтелект)	12,97	низьке (10-12)	12,73	низьке (10-12)
BE	<i>Контроль експресії</i> (внутрішньо-особистісний інтелект)	9,97	низьке (7-9)	10,21	середнє (10-12)
MEI	Міжособистісний EI	41,82	середнє (40-46)	41,21	середнє (40-46)
BEI	Внутрішньо-особистісний EI	40,64	середнє (39-47)	42,01	середнє (39-47)
PE	Розуміння емоцій	41,32	середнє (40-47)	42,09	середнє (40-47)
UE	Управління емоціями	41,14	середнє (40-47)	41,14	середнє (40-47)
3EI	Загальний рівень EI	82,46	середнє (79-92)	83,23	середнє (79-92)

Результати діагностики дали можливість визначити ключові точки інтервенції для оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів.

Оскільки емоційна компетентність розвивається при соціальній взаємодії, ключовими інтервенціями обрано роботу в тренінгу, супервізійну підтримку та самостійну практичну діяльність. Для реалізації задуму ми розробили схему взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності представлену на рисунку 1.

Емоційний інтелект впливає на емоційну компетентність, в свою чергу, емоційна компетентність впливає на емоційний інтелект. Розвиток практичних навичок дозволяє усвідомити під час тренінгової роботи, супервізійних зустрічей, самостійної практичної діяльності, наявність чи відсутність складових емоційної компетентності. Після рефлексії емоційний інтелект зростає. Дане припущення ми зобразили в авторській схемі взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності у соціальних педагогів (рис. 1).

Процес усвідомлення та розуміння власних емоційних реакцій, переживань та відчуттів є важливою складовою емоційної компетентності, яка дозволяє соціальному педагогу краще розуміти себе, свої емоції та їхні причини. Процес рефлексії в практичній тренінговій діяльності орієнтований на розуміння педагогами того, що викликало емоційну реакцію, почуття у даний момент, думки та переконання, як ці емоції вплинули на поведінку та взаємодію з іншими людьми. Врешті це допомагає розвивати усвідомлення про себе та свої емоції, встановлювати зв'язок між своїми думками, почуттями та діями, а також навчатися керувати своїми емоціями більш ефективно. Рефлексія у процесі

роботи над собою сприяє покращенню емоційного благополуччя, підвищенню самосвідомості та розвитку емоційної компетентності.

Ключовою складовою в схемі взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності постає практика (тренінг емоційної компетентності, супервізійна підтримка, самостійна практична діяльність), яка стане основою спеціальної програми оптимізації емоційної компетентності, схематично описаної в таблиці 2.

Основною метою програми бачимо оптимізацію емоційної компетентності соціальних педагогів закладів освіти.

Після апробації програми передбачаємо її користь у розвитку емоційної компетентності для інших цільових груп, таких як практичні психологи закладів освіти, педагоги, викладачі, методисти, класні керівники, адміністрація закладів освіти.

Висновки. Оптимізація емоційної компетентності є ключовою для ефективної професійної діяльності соціального педагога та сприяє покращенню якості життя. Дослідження оптимізації емоційної компетентності як чинника розвитку емоційного інтелекту соціального педагога є важливим і актуальним завданням, що може сприяти покращенню професійної діяльності педагога, підвищенню якості педагогічного процесу та загального благополуччя як самих соціальних педагогів закладів освіти, так і їх вихованців. Соціальні педагоги, які мають високий рівень емоційної компетентності, можуть бути більш ефективними в підтримці дітей і допомозі їм впоратися з емоційними проблемами. Емоційно компетентні педагоги здатні створити довірчу атмосферу в роботі з учасниками освітнього процесу, краще розуміти потреби та індивідуальні особливості своїх учнів, що сприяє відкритому спілкуванню та ефективній взаємодії.

Використання розробленої серії вебінарів для підвищення емоційної компетентності соціального педагога має незначний вплив на внутрішньоособистісний інтелект, а саме – контроль експресії. Тому потрібно шукати шляхи оптимізації емоційної компетентності в більш практичному спрямуванні.

Розробка схеми взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності, що передбачає включення ефективних практичних технологій інтервенції для підвищення емоційної компетентності соціального педагога, такі як тренінг емоційної компетентності, супервізійна підтримка, самостійна практична діяльність, дозволяє побачити ефективні стратегії оптимізації емоційної компетентності як чинника розвитку емоційного інтелекту.



Рис. 1 Схема взаємовпливу емоційного інтелекту та емоційної компетентності

Схема програми оптимізації емоційної компетентності

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин/днів	Завдання, очікувані результати
1	Діагностичне дослідження	2 години	Визначити рівень емоційної компетентності соціальних педагогів діагностичними методиками.
2	Тренінг емоційної компетентності	2 дні поспіль по 4 год	Психоедукація щодо підвищення емоційної компетентності, інтерактивне навчання емоційної компетентності, розвиток знань щодо емоційного інтелекту та практичні шляхи реалізації набутого досвіду. Очікуємо включеність в тренінгову роботу і засвоєння базових вмінь та навичок оптимізації емоційної компетентності.
3	Щоденник розвитку емоційної компетентності	30 днів	Рефлексія над емоційними компетентностями, аналіз застосування набутих практичних знань, самостійна практична робота над опануванням компетентностей. Застосування набутих знань в щоденній практичній діяльності та особистому житті. Очікуємо усвідомленого застосування отриманих знань та вмінь в щоденній практичній діяльності.
4	Супервізія 1	Через місяць після тренінгу	Рефлексія щодо набутих навичок емоційної компетентності і труднощів в їх опануванні за підтримки кваліфікованого фахівця в колі групової підтримки. Очікуємо інсайти щодо практики застосування емоційної компетентності не тільки в тих, хто презентуватиме випадки, але й в інших учасників супервізії.
5	Щоденник розвитку емоційної компетентності	30 днів	Рефлексія над емоційними компетентностями, аналіз застосування набутих практичних знань, самостійна практична робота над опануванням компетентностей. Застосування набутих знань в щоденній практичній діяльності та особистому житті. Очікуємо усвідомленого застосування отриманих знань та вмінь в щоденній практичній діяльності.
6	Супервізія 2	Через місяць після тренінгу	Рефлексія щодо набутих навичок емоційної компетентності і труднощів в їх опануванні за підтримки кваліфікованого фахівця в колі групової підтримки. Очікуємо інсайти щодо практики застосування емоційної компетентності не тільки в тих, хто презентуватиме випадки, але й в інших учасників супервізії.
7	Постекспериментальна діагностика	2 години	Визначити наявність чи відсутність змін в емоційній компетентності соціальних педагогів як загалом, так і за окремими показниками.

Розробка і апробація програми оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів закладів освіти за запропонованою схемою (табл. 2) передбачає охоплення ключових інтервенцій для оптимізації емоційної компетентності як основного чинника розвитку емоційного інтелекту, а саме поєднання теоретичних знань, практичної діяльності в інтерактивному тренінгу, опанування набутого досвіду в щоденній професійній діяльності та особистому житті, самостійну практичну діяльність та рефлексію з допомогою щоденника емоційної компетентності, рефлексію на супервізійних зустрічах за підтримки кваліфікованого фахівця в колі групової підтримки.

Грунтовне дослідження цих аспектів дозволить глибше розуміти роль емоційної компетентності у роботі соціального педагога та розробляти більш

ефективні педагогічні стратегії для підтримки емоційного розвитку здобувачів освіти, професійного становлення фахівців та їх особистого благополуччя.

Подальші перспективи досліджень:

– Описати додаткові чинники оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів закладів освіти.

– Дослідити вплив соціального середовища (навчального закладу, сім'ї, спільноти) на розвиток емоційної компетентності соціального педагога.

– Розробити та апробувати програму оптимізації емоційної компетентності соціальних педагогів закладів освіти.

– Дослідити взаємозв'язок емоційної компетентності з іншими психологічними та педагогічними аспектами, такими як мотивація, когнітивні процеси, педагогічні стратегії тощо.

Список літератури:

1. Гасюк М. Б., Крикун Л. В. Емоційний інтелект соціальних педагогів закладів освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. Видавничий дім «Гельветика»*. Том 33(72). 2022. № 1. С. 37–39. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/06>
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
3. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного напрямку. *Молодий вчений*. 2017. № 4. С. 244. С. 241–245. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_4_58
4. Льошенко О. А. Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 16. С. 157–162. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apssp_2012_16_22
5. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual / R. Bar-On – Toronto : Multi-Health Systems, 1997. P. 232.
6. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York : Basic Books, 1983. P. 345.
7. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey. *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433–442.
8. Salovey P., Mayer J. D. Some final thoughts about personality and intelligence. *Personality and intelligence*. Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994. Pp. 303–318.

Krykun L.V. OPTIMIZING EMOTIONAL COMPETENCE AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF A SOCIAL TEACHER

The article describes a scheme for optimizing the emotional competence of social pedagogues as an important factor in the development of emotional intelligence. The role of emotional intelligence in the professional activity of social pedagogues and its impact on the quality of providing social and pedagogical assistance is considered. The mutual influence of emotional competence and emotional intelligence is determined. The article draws on theoretical and empirical research to highlight methods and strategies for optimizing emotional competence that contribute to the development of emotional intelligence of social educators. The indicators of the study of the emotional intelligence of social pedagogues before and after the series of educational and methodical webinars are presented. A comparative analysis of interpersonal and intrapersonal emotional intelligence of social pedagogues was carried out. Key aspects of optimizing emotional competence are analyzed, including reflection, emotional understanding, empathy, and effective communication. The author's developments regarding the development of emotional competence are described, based on previous research and practical work with social pedagogues of educational institutions, namely: the scheme of mutual influence of emotional intelligence and emotional competence and the program for optimizing emotional competence. The scheme of mutual influence of emotional intelligence and emotional competence shows the need for practical activities through the program of optimization of emotional competence in order to increase emotional intelligence. Increasing emotional intelligence is provided through interactive training work and reflection at each stage of practical activity. The emotional competence optimization program includes several sequential components built into stages of sequential activities, namely: diagnostic research, emotional competence training, keeping a diary of the development of emotional competence, carrying out two supervisions, post-experimental diagnostics. The further prospects of research are determined, the basis of which is the approbation of the program for optimizing the emotional competence of social teachers of educational institutions. The results of the study provide grounds for recommendations regarding the further development of emotional competence in the professional activities of social teachers.

Key words: *emotional intelligence, emotional competence, optimization of emotional competence, scheme of mutual influence of emotional intelligence and emotional competence, reflection, professional activity of a social teacher.*

Низовець-Кронга О.А.

Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВЕДЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена теоретичному дослідженню професійної адаптації психологів в умовах військових дій та загостренні соціально-економічної кризи в Україні. Постійна загроза життю, виникнення проблем із становленням самосвідомості і самовизначення, збільшення негативних емоційних станів українців потребують якісної і своєчасної допомоги психологів, адаптованих до цих складних умов.

Особливість професійної адаптації фахівця, як повне і успішне оволодіння професією, звикання і пристосування до змісту, умов та організації праці, сучасні дослідники пов'язують з обставинами зовнішнього і внутрішнього характеру. Зовнішні обставини, фактори, що впливають на процес професійної адаптації людини, включають в себе: особливості змісту, цілей, організації, використовуваних засобів, технологій професійної діяльності; своєрідність соціальних та інших умов, у яких здійснюється професійна діяльність; сформовані системи неформальних, психологічних зв'язків і міжособистісних стосунків. Внутрішні обставини професійної адаптації фахівця – це рівень його адаптаційного потенціалу, ступінь розвиненості адаптивності як якості особистості та організму, адекватність мотивації професійної діяльності вимогам цієї діяльності. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що процес професійної адаптації психолога в сучасних умовах включає наступні компоненти: особистісний (особистісна адаптація), когнітивний (вдосконалення професійних навичок) та мотиваційний (самооефективність та результативність діяльності).

Наявність сучасних кризових явищ у суспільстві вимагає від системи освіти створення таких умов психологічної підтримки психологів-практиків, які б змогли організувати психотерапевтичну, корекційну та рефлексійну роботу з особистістю спеціаліста цієї допомагаючої професії.

Ключові слова: професійна адаптація/дезадаптація, особистісні властивості, професійно важливі якості психолога, психологічна підтримка та супровід професійної діяльності психолога.

Постановка проблеми. Україна сьогодні переживає чи не найбільш трагічні сторінки своєї історії. Військові дії, які було розпочато ще у 2014 році на Сході і Півдні країни та повномасштабне вторгнення російських агресорів у лютому 2022 року, призвели до катастрофічних наслідків: величезних людських втрат, мільйонів переміщених осіб та мігрантів, фізичної та психологічної травматизації населення, постійних стресів, економічного занепаду тощо.

Сучасне суспільство породило чимало проблем, наслідки яких впливають на умови роботи, підготовку та професійну адаптацію психологів. Однією з актуальних та найбільш травматичних проблем сучасної психологічної практики є робота в стресових ситуаціях, пов'язаних з постійною небезпекою для життя, здоров'я та психіки людини, втратою близьких, невпевненістю у завтрашньому дні, відсутністю соціаль-

ної та економічної стабільності, знеціненням моральних норм, правил та принципів. Практикуючі психологи сьогодні стикаються з проблемами консультування та психологічного супроводу осіб, які опинилися у центрі військових конфліктів, пережили складні життєві ситуації, втрату близьких, змушені були залишити свої домівки та майно. Загрози енергетичній та економічній системі, новини про загибель та поранення військових та цивільних провокують загострення травматичного досвіду у населення, посилюють дезадаптацію та знижують стресостійкість українців. Збільшується загальний показник звернень за професійною психологічною допомогою, яка має бути вчасною та більш кваліфікованою, орієнтованою на психологічну підтримку особистості в складних умовах військових дій та постійної загрози життю.

На нашу думку, особливо гостро зараз постає проблема професійної адаптації психолога-практика до роботи з людьми, які потребують психологічної консультації та реабілітації в координатах військового конфлікту. Війна негативного впливає на особистість психолога так само, як і на пересічних українців, а робота з людськими проблемами накладає додаткове навантаження на здатність адаптуватись до нових професійних умов. Виникнення психологічних проблем, пов'язаних із травматичним досвідом, усвідомлення і прийняття якого потребує надмірних зусиль для опанування дійсності, пошуку ресурсів для подолання негативних емоційних переживань, соматичних розладів, посттравматичних станів, змін усталеного способу життя, формування стратегій подолання життєвих випробувань та розвитку потенціалу життєстійкості, вимагає пошуку нових шляхів для адаптації та супервізії психологів-практиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття адаптації є досить дослідженим у психолого-педагогічній літературі. Теоретичні розвідки зарубіжних науковців (Ж.Б. Ламарк, Г. Сельє, І.Г. Гердер, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Т. Шибутані та ін.) дозволили сформуванню основних підходів до визначення цього поняття з біологічної, фізіологічної та соціокультурної точки зору. Актуальним на сьогодні залишаються напрямки досліджень, що дозволяють виявити особливості адаптації особистості в умовах суспільних трансформацій (Є. Головаха, О. Донченко, О. Лактіонов, В. Моргун, Н. Паніна, О. Солодухова, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.); проблем фахової адаптації молодих спеціалістів (І. Бондаренко, Р. Павелків, О. Мороз та ін.); психосоціальні чинники адаптації молоді людини до навчання у закладі вищої освіти та майбутньої професії (І. Бойко, В. Казміренко, С. Кулик та ін.); формування і розвиток адаптивних характеристик особистості (О. Бондарчук, Л. Скрипка та ін.); адаптація як умова якісної підготовки магістрів (І. Андрійчук, С. Дерев'янку, О. Єрмоменко та ін.).

Мета статті – теоретично дослідити особливості професійної адаптації психологів-практиків в умовах військових дій в Україні.

Виклад основного матеріалу. Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють його, перш за все, як сталий процес активного пристосування до умов соціального середовища. Зокрема, у «Психологічному словнику» адаптація тлумачиться як «процес пристосування організму, особистості до зміни оточуючих умов життя, діяльності за допомогою фізіологічних,

психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення передумов нормального функціонування у незвичних умовах» [3, с. 12]. Наприклад, В. Петровський показниками адаптації називає співвідношення адаптивності/неадаптивності, що визначає відповідність/невідповідність між цілями особистості або системи й результатами, що досягаються у процесі діяльності.

Американська психологічна асоціація (APA) визначає адаптивність як здатність правильно реагувати на зміни або ситуації; здатність змінювати чи корегувати свою поведінку, стикаючись з різними обставинами чи різними людьми. Згодом дослідження групи американських психологів (Martin, Nejad, Colmar & Liem, 2013) розширили це визначення, додавши до когнітивної та поведінкової реакції особистості ще й емоційну регуляцію у відповідь на зміни, новизну і невизначеність сучасного суспільства [11]. Згідно цим дослідженням когнітивна регуляція виявляється у здатності людини пристосовувати думки та мислення до мінливих та нових ситуацій в житті і професійній діяльності. Поведінкова регуляція стосується здатності людини змінювати характер, рівень і ступінь поведінки або діяльності, аби успішно адаптуватись до нових умов та випробувань. А емоційна регуляція дозволяє особистості коригувати звичайні або типові емоційні реакції для подолання дезадаптивних станів.

Професійна адаптація передбачає активний процес перетворення як *зовнішнього, так і внутрішнього середовища спеціаліста*. В умовах трансформації суспільства і нових викликів змінюються умови, в яких працює психолог: консультації часто мають бути короткими і максимально корисними, надаються в умовах небезпеки для здоров'я і життя, сам психолог під час надання своїх послуг теж ризикує своїм життям, має постійно контролювати власний стан, емоційні реакції та форми комунікації, що вимагає від нього постійного професійного самовдосконалення.

Зовнішні обставини, фактори, що впливають на процес професійної адаптації людини, включають в себе: особливості змісту, цілей, організації, використовуваних засобів, технологій професійної діяльності; своєрідність соціальних та інших умов, у яких здійснюється професійна діяльність (які, нагадаємо, зараз значно ускладнені через ведення військових дій в Україні); сформовані системи неформальних, психологічних зв'язків і міжособистісних стосунків.

Внутрішні обставини професійної адаптації фахівця – це рівень його адаптаційного потенці-

алу, ступінь розвиненості адаптивності як якості особистості та організму, адекватність мотивації професійної діяльності вимогам цієї діяльності.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє констатувати, що процес професійної адаптації психолога в сучасних умовах включає наступні компоненти: *особистісний* (особистісна адаптація), *когнітивний* (вдосконалення професійних навичок) та *мотиваційний* (самоефективність та результативність діяльності). Причому в процесі взаємодії з соціальним оточенням можливий процес зміни і розвитку даних компонентів, які проявляються в певних стратегіях поведінки особистості.

Проблему особистісної адаптації (*особистісний компонент*) психолога до нових умов професійної діяльності науковці найчастіше пов'язують з особливостями рівня сформованості професійної компетентності, що виступає провідною якістю особистості фахівця. Під час війни та соціально-економічної кризи суспільства процес адаптації психолога-практика ускладнюється власними переживаннями та змінами особистості психолога. Відбувається особистісна адаптація спеціаліста до тих політичних, економічних та соціальних змін, які переживає суспільство, неабияких змін зазнає також морально-етична та психологічна сторона усвідомлення проблем, з яким стикається особистість. Впровадження будь-якого аспекту професійної діяльності психолога завжди пов'язане та зумовлюється його особистістю, станом сформованості внутрішньої психічної динамічної структури як на рівні особистості, так і на рівні індивідуальності. Для успішної адаптації необхідна мобілізація всіх ресурсів особистості, включаючи її психофізіологічні характеристики, і рівень готовності до виконання певного виду діяльності.

Як показують теоретичні дослідження [1], особистісний компонент професійної адаптації психологів включає наступні складові:

1. Індивідуально-психологічні особливості особистості психолога, що виявляються у темпераменті, характері, рівні тривожності, комунікабельності, властивостях і рисах особистості (Т. Вольфовська, В. Лабунська, Т. Мінько, В. Панок та ін.).

2. Здібності, які виступають як можливості особистості (загальні та спеціальні), дозволяють успішно організувати професійну діяльність, вдосконалювати рівень професіоналізму (Ж. Вірна та ін.).

3. Розвинена самосвідомість, адекватна самооцінка, здатність до самореалізації (І. Андрійчук, Л. Карамушка, Л. Скрипко та ін.).

4. Рівень сформованості рефлексії та навичок саморегуляції мислення і поведінки. Рефлексія являє собою відстеження цілей, процесу та результатів своєї діяльності щодо формування власної професійної психологічної свідомості, а також усвідомлення тих власних внутрішніх змін, що відбуваються (Ж. Вірна, Н. Пов'якель та ін.).

Особливого значення сьогодні набуває емпатія психолога-практика, оскільки саме завдяки сформованості вміння розуміти внутрішній світ іншої людини і реагувати на її глибинні переживання відбувається більш точне розуміння особистісних проблем (Н. Чепелева, Т. Федотюк та ін.). Як особливі форми емпатії виділяють: співпереживання – переживання суб'єктом подібних емоційних станів, які відчуває інша людина на основі ототожнення з нею, і співчуття – переживання суб'єктом з приводу почуттів іншого.

Зарубіжні дослідження представників допомагаючих професій (психологи, соціальні та медичні працівники) вказують, що надання тривалої допомоги постраждалим в екстремальних умовах може призвести до виникнення цілого ряду особистісних проблем у психолога: синдром комунікативного перевантаження, загальне психологічне виснаження, стрес, втома від співчуття, роздратованість, апатія, знецінення, психосоматичні розлади [5; 7; 12]. Занадто розвинена емоційна чутливість може перешкоджати здійсненню якісної професійної роботи, призводить до помилок у точності сприйняття партнерів по спілкуванню, виникненню непорозумінь та непрофесійних контактів. Відсутність вчасної допомоги і корекції може призвести до складних особистісних проблем і питань професійної придатності.

Сьогодні професійна адаптація психолога є процесом включення психолога у нове професійне середовище, яке пов'язане з виникненням нових, подекуди складних умов роботи з клієнтами (постійна загроза життю та психологічна напруга, робота з психотравмою та втратою, кризове консультування учасників військових дій та членів їх сімей, психологічний супровід переселенців, підтримка волонтерів). Тому важливим у процесі адаптації психолога є вдосконалення та оволодіння новими формами роботи (*когнітивний компонент*), які дозволяють значно розширити коло професійно важливих навичок та умінь, складають його професійну компетентність. Когнітивний компонент виявляється у психічних процесах, пов'язаних з пізнанням оточення і самого себе, власних здібностей і можливостей, прагненні до самовдосконалення; це система знань

про сутність, структуру, функції та особливості професійного спілкування (комунікативна компетентність); фонове знання, тобто загальнокультурна компетентність, яка, не маючи безпосереднього відношення до професійного спілкування, дозволяє вловити, зрозуміти приховані натяки, асоціації тощо, те, що зробить розуміння глибшим; перцептивно-рефлексивні уміння, які забезпечують можливість проникнення у внутрішній світ клієнта, допомагають чітко інтерпретувати його стан і особистісні властивості.

Поведінка в спілкуванні залежить також від когнітивної інтерпретації негативного впливу партнера. Якщо негативний вплив сприймається як злість або навмисне заподіяння шкоди (фізичної або психологічної), то він викликає негативні тенденції у сприймаючого, що може призвести до фрустрації. Людина в стані фрустрації неспроможна керувати своїми емоціями, і, найчастіше, буває неадекватною в комунікації, що значно знижує рівень професіоналізму психолога-практика.

Наступним важливим компонентом професійної адаптації психолога є мотивація (*мотиваційний компонент*), яка включає самоефективність та результативність професійної діяльності. Психолог, що усвідомлює власну ефективність, як правило, докладає більше зусиль у вирішенні складних питань, виявляє глибокий інтерес до діяльності, не зупиняється перед перешкодами, які можуть виникнути, шукає нових шляхів для вирішення складних питань. Оцінка ситуації з позиції високої ефективності оптимально мобілізує розумові та фізичні можливості людини. Результати діяльності психолога виражаються в кількості високоякісних одиниць продукції (публікацій, консультацій, практичних та тренінгових занять тощо), здатності фахівця вирішувати специфічні професійні задачі, надавати якісну допомогу клієнту, виходячи з тих умов і особливостей особистості, з якими до нього звертається людина. Таким чином, результативність, як ефективність професійної діяльності психолога, дозволяє проаналізувати наслідки психологічних впливів та якість особистісної взаємодії в процесі надання психологічної допомоги населенню.

Поняття самоефективності дослідники (А. Бандура, М. Єрусалем та ін.) пов'язують із сутністю, структурою і функціонуванням самосвідомості особистості. Це усвідомлене уявлення про власну компетентність і успішність, яке створює ґрунт для самоповаги та базується на самоприйнятті, а також містить образ тієї програми дій, яка сприятиме реалізації власних професійних планів [6; 9].

Формування таких уявлень відбувається на основі високого рівня інтернальності особистості, рефлексивного стратегічного планування і тактовного управління діяльністю й, відповідно, позитивного сценарію діяльності.

Емпіричні дослідження показують, що професійна самоефективність виступає певним «буфером» щодо стресу і вигорання (Н. Vozgeyikli, 2012). Існує позитивний кореляційний зв'язок між уявленнями психологів-консультантів про самоефективність щодо навичок психологічного консультування та професійних ролей. У даному випадку розуміння власної самоефективності знижує рівень професійного стресу та вигорання, виснаження і втоми від співчуття [8].

Самоефективність, що пов'язана з очікуванням успіху, скоріше призведе до позитивних результатів і, таким чином, сприятиме формуванню та підтримці високої самооцінки особистості. Особистість, що усвідомлює себе достатньо ефективною, зазвичай бачить можливості для майбутнього вирішення проблеми, і усвідомлено обирає варіанти успішних дій. В даному випадку висока самоефективність психолога сприяє тому, що мотивує клієнта до розвитку власної самоефективності, спроможності долати життєві виклики, формувати потенціал життєстійкості та розвивати волюваті якості навіть в складних умовах війни.

Це підтверджують також дослідження Т. Титаренко [4]. Розглядаючи особливості відновлення психологічного здоров'я українців після тривалої травматизації, дослідниця підкреслює, що під час війни ентузіазм людей відчутно меншає, креативність знижується, значно падає впевненість у собі і власні здібності, надія на успішність послаблена, бо немає віри у перспективність своєї діяльності. Саме тому одним із критеріїв відновлення психологічного здоров'я вона називає можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя. Самоефективність виступає вагомим чинником повоєнного відновлення особистості, оскільки впливає на відновлення психологічного здоров'я через оновлення власної цілісності і значимості, вибудову життєвих перспектив і віри у власні можливості.

Отже, професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні передбачає досягнення фахівцем певного рівня оволодіння навичками саморегуляції та рефлексії, формування професійно-важливих якостей особистості, контролю емоційних станів, розвитку стійкого

позитивного ставлення до професії та наслідків своєї професійної діяльності. Саме ці напрямки слід враховувати сьогодні у організації психологічного супроводу і підвищенні кваліфікації психологів-практиків.

Сучасна система психологічної допомоги населенню неможлива без організації супервізії психологів-практиків, яка є формою підвищення кваліфікації практикуючих психологів і може проводитись в індивідуальній та груповій формах. Супервізори відіграють ключову роль у навчанні та оцінці психологічних компетенцій, необхідних для того, щоб вдало адаптуватись до професійної діяльності. Але слід розуміти, що супервізійні заняття не обмежуються методичними настановами і поглибленням професійних навичок, важливим також є надання допомоги у подоланні особистісних проблем, що можуть виникати в результаті професійного вигорання, втоми від співчуття та інших негативних наслідків роботи в екстремальних умовах ведення військових дій в Україні. Супервізор може надавати в разі необхідності кризову супервізію, яка відбувається одразу після кризового консультування, після якої сам психолог-практик перебуває в складних переживаннях, а іноді – в кризовому стані. Процес супервізії буде більш ефективним, якщо зустрічі супервізора і супервізованого(-их) будуть регулярними та відбуватимуться під час офіційно організованих, регулярних зустрічей.

Важливо зазначити, що індивідуальна та групова супервізія є обов'язковою ланкою професійної підготовки психологів та психотерапевтів згідно європейських стандартів, але у нас цей напрямок психологічного супроводу залишається не достатньо розвинутим. Теоретичні розвідки цього напрямку дослідниці О. Сазонової [3] показують досить широкий спектр у визначенні концепцій і моделей супервізії, а також визначають деяке відставання теорії і практики супервізії від інших психологічних практик. На думку дослідниці, наразі супервізійна практика загалом, і зокрема в Україні, потребує вдо-

сконалення розуміння її сутності, а також розробки методів, прийомів і технік, які б могли реалізувати основну мету супервізії психологів.

Висновки. Поняття адаптації можна визначити як багатоплановий процес активного пристосування психіки та поведінки до умов соціального середовища, яке опосередковане провідною діяльністю особистості на даному етапі її розвитку. Розв'язання головних питань адаптації має враховувати особистісний, когнітивний та мотиваційний компоненти професійної діяльності психолога. Важливим є урахування зовнішніх факторів розвитку суспільства та методів психологічної допомоги населенню і внутрішніх факторів розвитку особистості психолога. До того ж успішна професійна адаптація не можлива без постійної самоосвіти та самовиховання спеціаліста, розвитку навичок саморегуляції та волі.

Професійна адаптація психолога-практика сьогодні ускладнюється цілим рядом об'єктивних причин: ведення військових дій в Україні, загроза життю, велика кількість стресогенних факторів провокують цілу низку особистісних проблем, які спричиняють професійне вигорання та викривлення, знижують рівень професійної придатності. Саме тому так важлива організація якісного і вчасного психологічного супроводу психологів.

Незважаючи на важливість супервізії для сфери психічного здоров'я психологів-практиків, цей напрямок підтримуючої діяльності в Україні залишається найменш розробленим і дослідженим аспектом психологічної підготовки. Регулярна супервізія – це ресурс, на який повинен мати право кожен практичний психолог. Завдання закладів освіти: організувати психологічну допомогу психологам-практикам з метою уникнення негативних проявів дезадаптації, професійного вигорання та зниження ефективності професійної діяльності.

Перспективою дослідження, на нашу думку, може виступати вивчення соціальних уявлень вітчизняних психологів-практиків про феномен супервізії як методу психологічного супроводу.

Список літератури:

1. Низовець-Кропта О. А. Особистісна адаптація психолога-практика в умовах трансформації суспільства. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки.* 2015. Вип. 126. С. 113–117.
2. Сазонова О. В. Актуальні питання супервізійних моделей у психологічній практиці. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 71–75.
3. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Адаптація. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. С. 12.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД., 2018. 160 с.
5. Adams K. B., Boscarino J. A., Figley C. R. Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry.* 2006. Vol. 76(1). P. 103–108.

6. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Self-efficacy in changing societies / Edited by Albert Bandura. Cambridge University Press, 1999, pp. 1–45.
7. Berzoff J., Kita E. Compassion Fatigue and Counter transference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work*. 2010. P. 341–349.
8. Bozgeyikli H. Self efficacy as a predictor of compassion satisfaction, burnout, compassion fatigue: A study on psychological counselors. *African Journal of Business Management*. 2012. Vol. 6(2). P. 646–651.
9. Jerusalem M., Mittag W. Self-Efficacy in stressful life transitions. Self-efficacy in changing societies / Edited by Albert Bandura. Cambridge : Cambridge University Press, 1999. P. 177–201.
10. Kabunga J. Adina, M. Disiye. Compassion Fatigue among Counsellors: Burden of Caring. LAB Lambert, Academic publishers. 2014. P. 34–35.
11. Martin A. J., Nejad H. G., Colmar S., Liem G.A.D. Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 2013. № 105. P. 728–746.

Nyzovets-Kropta O.A. PROFESSIONAL ADAPTATION OF PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF MILITARY OPERATIONS IN UKRAINE

This article is dedicated to the theoretical exploration of the professional adaptation of psychologists in conditions of military actions and the worsening of the socio-economic crisis in Ukraine. The constant threat to life, the emergence of issues related to the formation of self-awareness and self-definition, and the heightened negative emotional states among Ukrainians necessitate high-quality and timely assistance from psychologists who are adept at navigating these complex conditions.

The specificity of professional adaptation for experts, seen as comprehensive and successful mastery of the profession, acclimatization, and adjustment to the content, conditions, and organization of work, is linked by contemporary researchers to both external and internal circumstances. External factors influencing the process of professional adaptation include the characteristics of the content, goals, organization, tools, and technologies of professional activity; the distinctiveness of social and other conditions in which professional activity takes place; and the established systems of informal, psychological connections, and interpersonal relationships.

Internal circumstances of professional adaptation for specialists encompass the level of their adaptive potential, the degree of development of adaptability as a personal and organizational quality, and the adequacy of motivation for professional activity in accordance with its demands. Theoretical analysis of scientific sources allows us to assert that the process of professional adaptation for psychologists in modern conditions comprises the following components: personal (personal adaptation), cognitive (improvement of professional skills), and motivational (self-effectiveness and performance in activities).

The presence of contemporary crises in society necessitates the educational system to create conditions for psychological support for practicing psychologists. Such support should include the organization of psychotherapeutic, corrective, and reflective work with the personality of specialists in this assisting profession.

Key words: *professional adaptation/disadaptation, personal properties, professionally important qualities of a psychologist, psychological support and support of professional activity of a psychologist.*

Сабадан А.М.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

СПЕЦИФІКА ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА АСЕРТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено проблему асертивності особистості в контексті специфіки підприємницької діяльності. Проаналізовано особливості, які відрізняють підприємницьку діяльність від інших видів занять – ризик та нестабільність, творчий підхід, високий рівень відповідальності, постійний розвиток тощо. Визначено функції підприємницької діяльності, які впливають на різні аспекти діяльності підприємця й спрямовані на досягнення його цілей через розвиток асертивних навичок: функція прийняття ризику, інноваційна, створення вартості, соціальної відповідальності та ін. Зроблено акцент на тому, що підприємництво має вплив на соціальну сферу, розвиток громадських ініціатив, поліпшення інфраструктури, стимулює культурний розвиток, творчий потенціал та інноваційний дух суспільства. Особливу вагу приділено позитивним впливам підприємництва на розвиток асертивних навичок та якостей (розвиток впевненості, навички комунікації, лідерські якостей та ін.) та негативним (стрес, перевантаження, великі вимоги до себе, конфлікти, перешкоди тощо). Розкрито підприємницькі здібності як складне й багатогранне явище, що включає в себе креативність, ініціативність, здатність до аналізу та прийняття рішень, уміння працювати в умовах невизначеності та нестабільності, вміння приймати ризик, лідерство та підприємливість. Підприємницькі здібності можуть бути покращені асертивними навичками, оскільки вони допомагають підприємцям ефективно комунікувати – виражати свої потреби, думки та бажання впевнено і ефективно, встановлювати межі та вести конструктивний діалог з партнерами/клієнтами/співробітниками, переконувати та управляти власними і зовнішніми ресурсами. Асертивність є важливою якістю для успішної підприємницької діяльності. Доведено, що взаємодія з різними людьми вимагає від підприємця бути асертивним, тобто вміти висловлювати свої думки та потреби чітко, без агресивності, брати на себе відповідальність за свої вчинки та приймати ризиковані рішення.

Ключові слова: асертивність, асертивні навички, взаємодія, вплив, особистість підприємця, підприємницька діяльність, підприємництво, специфіка, функції.

Постановка проблеми. Активна підприємницька поведінка людей – відповідь на зміни та виклики сьогодення. Підприємництво є однією з найважливіших сфер господарської діяльності, яка впливає на економічний, соціальний та культурний розвиток суспільства. Нестабільність, часті зміни в багатьох сферах, сама підприємницька діяльність вимагають від особистості гнучкості, швидких реакцій, пошуків нових можливостей і стратегій. Підприємництво спонукає людину бути творчою, ініціативною та готовою приймати ризики, що, в свою чергу, сприяє розвитку таких асертивних якостей, як уміння виражати свої думки, встановлювати межі та вести переговори тощо. При цьому важливо не забувати, що підприємницька діяльність може створювати значний стрес для особистості, адже частий тиск, нестабільність у сфері бізнесу та потреба приймати важливі рішення можуть негативно впливати на психологічний стан людини й при-

гноблювати її асертивність. Крім того, у світі підприємництва можуть виникати конфлікти та перешкоди, які потребують вміння ефективно вирішувати проблеми та вести переговори з різними зацікавленими сторонами. Це може бути як позитивним стимулом для розвитку асертивності, так і джерелом стресу та невпевненості.

Отже, підприємницька діяльність є ключовим чинником економічного, соціального та культурного розвитку суспільства, що вимагає високого рівня інноваційності, ризикованості та підприємливості від фахівців даної сфери діяльності, а тому вивчення специфіки підприємництва та його впливу на асертивність особистості є актуальним завданням, що може сприяти подальшому розвитку як бізнес-середовища, так і особистостей, які займаються підприємницькою діяльністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні феномен асертивності вивчають українські науковці-психологи С.К. Мельничук, В.В. Мойсеєнко,

Л.О. Ніколаєв, В.Г. Панок, О.Р. Щіпановська та ін. Дослідження вчених-економістів М.А. Гончарової, Н.Є. Гусак, І.С. Каменка, А.О. Корнецького, Н.С. Тимошик, І.Г. Химич, В.К. Хлівного та ін. розкривають сутність, види, функції підприємництва, його роль та вплив на розвиток професійно необхідних якостей сучасного підприємця, включаючи й асертивні навички.

Мета статті – проаналізувати й розкрити специфіку підприємницької діяльності та її вплив на асертивність особистості.

Виклад основного матеріалу. Підприємництво є особливим видом професійної діяльності, що характеризується високою емоційною енергоємністю; це складне й багатогранне явище, яке відображає активність та ініціативу людей у сфері економіки, соціальних відносин та культурного розвитку. Воно включає в себе створення, управління та розвиток підприємств, виробництво товарів та послуг, впровадження нововведень та розв'язання економічних завдань.

До визначальних ознак підприємницької діяльності, на думку Т.П. Чернявської, належать: системність – наявність у діях єдиного нерозривного зв'язку; цілеспрямованість – підпорядкованість всієї системи дій єдиній меті (отримання прибутку); сталість – тривалість здійснення операцій. Дослідниця зазначає, що підприємницька діяльність – це самостійна діяльність, спрямована на систематичне отримання прибутку від користування майном, продажу товарів, виконання робіт чи надання послуг, однак ця діяльність здійснюється на власний страх і ризик [9]. Основними видами підприємництва є: виробництво товарів та послуг, інноваційна діяльність, науково-технічна діяльність, посередницька діяльність, консультаційна діяльність, аудит, оцінна діяльність. Оскільки підприємництво сприяє створенню нових робочих місць, збільшенню обсягів виробництва та впровадженню інновацій, І.С. Каменко вважає його важливим фактором розвитку економіки. Водночас, підприємницька діяльність впливає на соціальну сферу, зростання рівня життя населення, розвитку громадських ініціатив та покращенню інфраструктури; сприяє культурному розвитку, стимулює творчий потенціал та інноваційний дух суспільства [1].

Сучасний підприємець – це суб'єкт, який поєднує в собі новаторські та комерційні здібності для пошуку і розвитку нових видів і методів виробництва. Інакше кажучи, це особа, яка займається підприємницькою діяльністю, тобто створенням та управлінням бізнесом. Підприємець може бути

власником малого, середнього чи великого підприємства, а також фрілансером чи індивідуальним підприємцем. Україна є країною з великою кількістю підприємців, які діють у різних галузях економіки, таких як сільське господарство, виробництво, ІТ-технології, туризм, послуги та ін., й створюють нові робочі місця, сприяють економічному зростанню та розвитку країни навіть в умовах воєнного стану. Важливими аспектами для успішної підприємницької діяльності є професійні навички, знання законодавства та ринкових умов, а також вміння працювати в умовах конкуренції та змін.

Вивчення нами відповідних проблематиці джерел дає підстави для аналізу специфічних характеристик підприємницької діяльності та їхнього впливу на розвиток асертивних навичок особистості підприємця. Основними характеристиками підприємництва, за Л.І. Федуловою, є інноваційність, ризикованість, конкурентоспроможність та підприємливість. Підприємницька діяльність передбачає пошук нових можливостей, виявлення та використання ринкових прогалів, а також виробництво продукції або послуг, які задовольняють потреби споживачів. Водночас, вважає науковець, підприємницька діяльність досить часто пов'язана з ризиком, оскільки передбачення ринкових умов та успішне управління бізнесом не завжди є простим завданням [8].

Підприємництво має свої власні особливості, які відрізняють його від інших видів занять. Аналіз праць О.В. Коваленко, В.Л. Конащук, А.О. Корнецького, Л.А. Кромської, Т.П. Чернявської та ін. вказують на такі ключові аспекти, що характеризують специфіку підприємницької діяльності:

1. Ризик та нестабільність – підприємець може стикатися з фінансовими труднощами, конкуренцією, змінами на ринку та іншими негативними чинниками, саме тому успішний підприємець повинен бути психологічно готовий приймати ризику та швидко адаптуватися до змін.

2. Творчий підхід – здатність думати нестандартно, шукати нові можливості та інноваційні рішення є ключовими аспектами творчого підходу до вирішення проблем та розробки нових ідей.

3. Високий рівень відповідальності – підприємницька діяльність часто пов'язана з великою відповідальністю перед споживачами, співробітниками, партнерами та іншими зацікавленими сторонами, а також готовністю приймати важливі рішення.

4. Постійний розвиток – швидкі й часті зміни вимагають від підприємця постійного розвитку,

навчання, готовності вдосконалювати свої навички, вивчати нові технології, бути на крок попереду конкурентів, уміти вирішувати конфлікти, створювати комфортний психологічний клімат тощо [2; 6; 9].

Таким чином, можемо сказати, що особливості та специфічні функції підприємницької діяльності впливають на різні аспекти діяльності підприємця, спрямовані на досягнення його цілей через розвиток асертивних навичок. Проаналізуємо та коротко розкриємо деякі функції за результатами вивчення праць І.С. Каменка, Л.І. Федулової, Т.П. Чернявської.

Функція прийняття ризику (фінансові ризики, ризики конкуренції, ризики зміни умов ринку тощо) – підприємець, який приймає на себе ризики, пов'язані з бізнесом, повинен бути впевненим у своїх рішеннях та діях, що впливає на розвиток його асертивності, оскільки йдеться про прийняття суттєвих рішень та захист своїх інтересів та інтересів компанії/організації. *Функція інновацій* – постійний пошук нових ідей, продуктів та послуг, які можуть задовольнити потреби ринку і забезпечити конкурентну перевагу, безумовно, сприятимуть розвитку асертивності підприємця, оскільки це вимагає впевненості в своїх здібностях та готовності виступати з новаторськими, креативними ідеями, пропозиціями чи проєктами. *Функція створення вартості* – успішне створення вартості шляхом виробництва товарів та послуг, задоволення потреб споживачів і створення нових робочих місць впливає на підвищення самооцінки підприємця та його асертивності. *Функція соціальної відповідальності* – прагнення сприяти соціальному благополуччю та взаємодія з громадськістю вимагають впевненості в своїх цінностях, готовності виступати за них, що впливає на розвиток асертивності, оскільки підприємець таким чином може виражати свої переконання та думки, захищати свої інтереси та виступати за принципи етичного управління. Соціальна відповідальність може впливати на репутацію підприємства, його бренд та послуги, і потреба захищати репутацію, вести взаємодію і комунікувати з громадськістю може спонукати підприємця проявляти асертивність у вирішенні конфліктних ситуацій та захисті іміджу свого бізнесу [1; 8; 9].

Реалізація підприємницької діяльності вимагає від фахівця певних компетенцій. Підприємницькі здібності можна розглядати як особливий вид людського ресурсу. Специфіка полягає у здатності та бажанні особистості впроваджувати нові види продукції, технології, форми організації бізнесу

на комерційній основі, а також у здатності зазнавати ризику та збитків, *тобто все це – високий рівень підприємливості*. Практика підприємницької діяльності, на думку О.Р. Щіпановської, може сприяти розвитку асертивності особистості через прийняття фінансових, репутаційних та інших видів ризику, розвиток лідерських якостей, що є важливими складовими успішного підприємництва [10]. Люди, які займаються підприємницькою діяльністю, повинні бути готовими приймати ризики, проєктувати стратегії для їх управління та приймати рішення в умовах невизначеності, тобто мати здатність *швидко адаптуватися до змін у бізнес-середовищі, шукати нестандартні шляхи досягнення поставлених цілей*. Все це, вказує дослідниця, може сприяти розвитку асертивності, оскільки особистість вчиться брати на себе відповідальність за свої вчинки та приймати ризиковані рішення. Взаємодія з різними людьми, включаючи партнерів, клієнтів, постачальників та співробітників вимагає від підприємця бути асертивним, тобто вміти висловлювати свої думки та потреби чітко, без агресивності. Однак, важливо врахувати, що підприємницькі здібності також включають в себе інші аспекти, такі як креативність, ініціативність, здатність до аналізу та прийняття рішень, уміння працювати в умовах невизначеності та нестабільності [10]. Крім того, додамо з власного досвіду, що підприємництво передбачає не лише використання ресурсів, а й управління людськими, фінансовими та матеріальними ресурсами з метою досягнення успіху в бізнесі. Зокрема, підприємницька діяльність потребує впевненості у собі та асертивності в комунікації з іншими, часто вимагає лідерських якостей, таких як уміння мотивувати співробітників, приймати важливі рішення та керувати ефективно.

Таким чином, підприємницькі здібності є складним і багатограним явищем, яке включає в себе не лише здатність до ризику та новаторства, а й низку інших важливих якостей. Вивчення цих аспектів є важливим для розуміння та розвитку підприємницьких здібностей фахівця. Розглянемо низку позитивних та негативних впливів особливостей підприємництва на розвиток асертивних навичок та якостей.

Позитивний вплив специфіки підприємницької діяльності на розвиток асертивних навичок полягає у розвитку впевненості, навичок комунікації, лідерських якостей та ін. На думку Л.О. Ніколаєва, від підприємця його професійна діяльність потребує впевненості – у своїх здібностях, готовності приймати рішення, веденні переговорів із партнерами/клієнтами й прийнятті взаємовигідних угод

з ними, вирішенні конфліктів [5]. Впевнений підприємець здатен виражати свої потреби та інтереси без агресії, що є одним із ключових аспектів асертивності. Для розвитку бізнесу та досягнення нових цілей підприємці мають приймати ризиковані рішення та виступати за свої ідеї навіть у складних ситуаціях. Позитивний вплив позначається також на створенні продуктивного і гармонійного виробничого середовища, адже впевненість керівника, вміння управляти командою, встановлювати чіткі цілі й завдання, визначати результати/очікування та ефективно вирішувати конфлікти є важливими асертивними вміннями, які впливають на весь процес підприємницької діяльності [2]. Отже, розвиток впевненості допомагає підприємцю стати більш асертивним, що в цілому сприяє успішному управлінню бізнесом, взаємодії з клієнтами та партнерами, спілкуванню з колегами, а також ефективному управлінню персоналом.

Навички комунікації відіграють важливу роль у розвитку асертивності підприємця і, відповідно, це ще один позитивний вплив. У світі підприємництва важливо вміти висловлювати свої думки/потреби чітко та впевнено, ефективно спілкуватися з різними людьми, при потребі захищати свої інтереси – від клієнтів до партнерів та співробітників, наголошує Т.П. Чернявська [9]. Так, навички активного слухання, вміння структурувати свої думки та чітко виражати потреби допомагають підприємцю бути асертивним. Дослідниця наголошує, що навички управління конфліктами є суттєвим аспектом асертивності, оскільки асертивна людина вміє комунікувати без порушень прав інших. Підприємцю це дозволяє вести конструктивні дискусії й вирішувати конфлікти без агресії. Зазначимо, що навички комунікації допомагають підприємцю також чітко встановлювати межі та очікування щодо співробітників/колег та підлеглих, клієнтів і партнерів, керувати взаємодією з ними й досягати бажаних результатів [9].

На розвиток лідерських якостей як на позитивний вплив специфіки підприємницької діяльності щодо асертивності вказує Л.А. Кромська. На її думку, лідерство включає в себе низку навичок, які можуть сприяти розвитку асертивності. Йдеться, в першу чергу, про комунікаційні навички та емпатію, адже лідер, який розуміє почуття та потреби інших, може краще виявляти асертивність, враховуючи інтереси своїх партнерів, клієнтів і колег чи підлеглих. Лідер, який уміє слухати і чути, враховувати думки та почуття інших, зазвичай краще розуміє контекст і може асертивно висловлювати свої власні потреби та бажання; має також впев-

неність у собі та своїх рішеннях без страху перед конфліктом чи відмовою [2].

Далі зупинимося на показниках *негативного впливу підприємницької діяльності на розвиток асертивних навичок* особистості підприємця, таких як стрес і перевантаження, великі вимоги до себе, конфлікти та перешкоди. Стрес та перевантаження здатні викликати емоційне виснаження, коли людина почувається роздратованою та нездатною ефективно керувати своїми емоціями, що може призвести до зниження рівня асертивності через невпевненість у собі та своїх можливостях. Погіршення комунікації, зниження самооцінки через постійний стрес, а також часткова або й повна втрата впевненості у вирішенні конфліктів, втрата фокусу зосередження призводять в результаті до ускладнень щодо здатності підприємця чітко висловлювати свої потреби, вимоги чи вести конструктивну комунікацію [10]. На думку Т.П. Чернявської, прагнення до успіху у підприємницькій діяльності може призвести до надмірних вимог до себе, що теж впливатиме на пригноблення асертивності та спричинить почуття невдач. Серед причин дослідниця називає такі:

- постановка перед собою непомірно великих цілей і завдань – це може призвести до емоційного виснаження і втрати впевненості у власних можливостях;

- великі очікування щодо своїх досягнень та успіху – відбувається постійний пошук підтвердження своєї компетентності та впевненості;

- страх провалу – відчуття страху та невдачі через велику відповідальність за успіх бізнесу;

- надмірна самокритика – постійне слідування високим стандартам може призвести до зниження самооцінки та невпевненості у собі [9].

Ще один важливий показник негативного впливу на асертивність особистості підприємця – конфлікти та перешкоди – досліджують О.В. Коваленко, В.Л. Конашук, Л.А. Кромська. Вони зазначають, що конфлікти в роботі можуть призвести до постійного стресу, оскільки підприємець може відчувати напругу та невпевненість у вирішенні конфліктних ситуацій, які, в свою чергу, можуть викликати страх втрати клієнтів, партнерів чи репутації. Асертивність втрачається також через психологічний дискомфорт (роздратованість, обурення тощо) [2].

Подолання негативних впливів можливе шляхом збалансування всіх зазначених аспектів для забезпечення успішного розвитку асертивності у підприємницькій діяльності. Доцільними будуть стратегії навчання стресового менеджменту –

застосування технік медитації, фізична активність тощо. Робота над позитивним сприйняттям себе, позитивне мислення, розвиток навичок саморефлексії, особистих навичок асертивності (наприклад, «Я-повідомлення»), використання методів, прийомів і технік для зниження внутрішнього опору та зменшення страху перед конфліктами тощо слугуватимуть збереженню та розвитку асертивності в роботі підприємця. Окремо зазначимо, що надзвичайно суттєво мати підтримку від колег, друзів або професійних консультантів – це може допомогти підприємцю отримати об'єктивну думку та підтримку у складних ситуаціях.

Висновки. Підприємницька діяльність характеризується великими ризиками, творчим підходом, високою відповідальністю та постійним розвитком, що робить її унікальною серед інших видів занять, і потребує асертивних навичок для її здійснення. Теоретичне дослідження специфіки підприємницької діяльності доводить її багатоаспектний вплив на розвиток асертивних навичок особистості підприємця. Вивчення цього впливу є важливим для розуміння та покращення якостей

особистості у сучасному світі підприємництва, і вимагає від підприємця не лише знань та навичок у галузі бізнесу, а й високого рівня асертивності – здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими, вирішувати конфлікти, вести переговори та приймати рішення. Аналіз особливостей підприємницької діяльності показав, що вони впливають на формування асертивних рис характеру, менталітету та особистісних якостей підприємця. Визначено, що негативні наслідки впливу (стрес та перевантаження, великі вимоги та очікування, страх провалу, надмірна самокритика тощо) можуть призвести до пригнічення асертивності шляхом зниження самооцінки, погіршення комунікації та втрати фокусу, що ускладнює здатність ефективно комунікувати та управляти. Для обмеження негативного впливу підприємцю важливо працювати над розвитком впевненості, практикувати навички асертивності, застосовувати техніки роботи з самокритикою, стресовий менеджмент та підтримку оточуючих, – все це допомагатиме підприємцю у подоланні стресу, страху перешкод та збереженню асертивності у своїй роботі.

Список літератури:

1. Каменко І. С. Соціальне підприємництво в Україні: економіко-правовий аналіз. Київ, 2020. 37 с.
2. Коваленко О. В., Конащук В. Л., Кромська Л. А. Управління інноваційною діяльністю: шляхи вдосконалення : монографія. Запоріжжя : ЗДІА, 2014. 144 с.
3. Методологія та технологія управління сучасними підприємствами: теоретичний та практичний аспекти : монографія / під заг. ред. д-ра екон. наук, проф. Т. І. Лепейко. Харків : Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. 338 с.
4. Мойсєнко В. В. Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості* : колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцева та ін. / відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018 С. 45–49.
5. Ніколаєв Л. О. Дослідження проблеми асертивності у вітчизняній та зарубіжній школах психології розвитку. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка Національної АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. С. 138–146.
6. Соціальне підприємництво : посібник для викладачів курсу / за наук. редакцією к.е.н. А. О. Корнецького. Київ : Фамільна друкарня Huss, 2019. 160 с.
7. Черноіванова Г. С. Концептуальні засади оцінювання інноваційної активності на підприємстві. *БІЗ-НЕСІНФОРМ*. 2018. № 7. С. 72–78.
8. Федулова Л. І. Концептуальні засади управління інноваційним розвитком підприємств. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2014. № 2. С. 112–135.
9. Чернявська Т. П. Психологічний аналіз сучасних концепцій особистості підприємця. *Вісник Одеського національного університету*. 2003. Т. 8. Вип. 10. Психологія. С. 155–160.
10. Щіпановська О. Р. Асертивність особистості як основа успішної міжособистісної взаємодії у діяльності майбутніх фахівців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : зб. наук. пр. / ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О. Г. РОМАНОВСЬКИЙ. Харків : НТУ «ХПІ», 2012. Вип. 32–33(36–37). С. 269–275.

Sabadash A.M. THE SPECIFICS OF ENTREPRENEURIAL ACTIVITY AND ITS IMPACT ON PERSONALITY ASSERTIVENESS

The article addresses the issue of assertiveness in the context of the specificity of entrepreneurial activity. It analyzes the distinctive features that set entrepreneurial activity apart from other types of occupations, such as risk and instability, creative approach, high levels of responsibility, and constant development.

The functions of entrepreneurial activity influencing various aspects of an entrepreneur's performance and aimed at achieving goals through the development of assertive skills are identified, including the risk-taking function, innovation, value creation, social responsibility, and more. Emphasis is placed on the positive impacts of entrepreneurship on societal development, public initiatives, infrastructure improvement, cultural development, creative potential, and innovation spirit.

Special attention is given to the positive and negative influence of entrepreneurship on the development of assertive skills and qualities (confidence, communication skills, leadership qualities, etc.), as well as the challenges faced (stress, overload, high self-demands, conflicts, obstacles, etc.). Entrepreneurial abilities are depicted as complex and multifaceted phenomenon, encompassing creativity, initiative, analytical skills, decision-making abilities, adaptability to uncertainty and instability, risk-taking, leadership, and entrepreneurship. It is argued that assertive skills play a crucial role in enhancing entrepreneurial abilities by helping entrepreneurs effectively communicate, express their needs, thoughts, and desires confidently, set boundaries, and engage in constructive dialogue with partners/clients/colleagues, persuade, and manage both internal and external resources. Assertiveness is a proved vital quality for successful entrepreneurial activity. It is proven that interacting with different people requires an entrepreneur to be assertive, meaning to express their thoughts and needs clearly, without aggressiveness, take responsibility for their actions, and make risky decisions.

Key words: *assertiveness, assertive skills, interaction, impact, entrepreneur's personality, entrepreneurial activity, entrepreneurship, specificity, functions.*

Скрипник Т.В.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Таран О.П.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Супрун Г.В.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ЩОДО НАДАННЯ ДОДАТКОВИХ ПОСЛУГ З ОПОРОЮ НА МІЖНАРОДНІ СТАНДАРТИ

Сучасний підхід до організації інклюзивного освітнього середовища передбачає високий рівень інклюзивної компетентності фахівців, що впроваджують освітній процес для осіб з обмеженнями життєдіяльності. В контексті даного дослідження наголошується на вкрай недостатній увазі до формування інклюзивної компетентності практичних психологів та їхньої здатності працювати в умовах командної взаємодії. У плані розбудови ефективного інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП) основна спрямованість діяльності практичного психолога має полягати у здатності узгоджено, послідовно та цілеспрямовано співпрацювати з іншими учасниками міждисциплінарної команди супроводу, фахівцями та батьками, на кожному етапі процесу супроводу, у тому числі, щодо надання ними додаткових (корекційно-розвиткових) послуг. Незважаючи на те, що в професійному стандарті практичного психолога серед різних видів діяльності зазначено участь у міждисциплінарній команді супроводу осіб з ООП, на практиці виявляється, що ці фахівці в умовах інклюзивного освітнього середовища не мають належної компетентності. Проведене нами анкетування практичних психологів дало змогу отримати дані, що свідчать про такі особливості стосовно корекційно-розвиткових послуг, як: відсутність будь-яких вимог з визначення змісту цих послуг, організації й алгоритму їх впровадження, а також подальшого моніторингу динаміки розвитку дитини з ООП у відповідності до сформульованих конкретних, вимірюваних, визначених у часі першочергових цілей її розвитку. Результати дослідження українських науковців, так само як і наші власні наукові розвідки свідчать про низький рівень усвідомлення психологами закладів освіти змістом діяльності команди супроводу осіб з ООП на кожному етапі впровадження цього супроводу; окремо ми розглядаємо особливості впровадження корекційно-розвиткових послуг. Аналіз успішної міжнародної практики реалізації якісної освіти для осіб з ООП дав нам змогу узагальнити головні ідеї, які уможливають позитивні перетворення у діяльності практичного психолога закладу освіти.

Ключові слова: практичний психолог, додаткові послуги, команда супроводу, SMART-цілі, динаміка розвитку, моніторинг.

Постановка проблеми. Аналіз наявного стану корекційно-розвиткових послуг в Україні за нормативно-правовими джерелами, навчально-методичними розробками, форматом Висновку про комплексну оцінку розвитку дитини та індивідуальної програми розвитку дає змогу з'ясувати, що вкрай недостатньо приділено увагу: 1) змісту таких послуг, а саме: зумовленості змісту актуальними потребами дитини з ООП та сформульованими відповідними цілями її розвитку й навчання; 2) впровадженню цих послуг в умовах узгодженої

співпраці між усіма учасниками команди супроводу дитини з ООП; 3) безперервному моніторингу динаміки успіху у досягненні поставлених цілей.

У професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти» [9], затвердженому в 2020 році, відсутня так звана інклюзивна компетентність. Це, на наш розсуд, створює вкрай обмежене нормативно-правове забезпечення діяльності цього фахівця, не надає необхідних орієнтирів для чіткого розуміння, що саме й у якій послідовності вони

мають робити, щоб бути максимально ефективними у плані підтримки осіб з ООП.

Наявні прогалини у нормативно-правовому й організаційно-методичному забезпеченні діяльності психологів як учасників команд супроводу осіб з ООП зумовлюють низький рівень компетентності цих фахівців, унеможливають командну взаємодію, що, у свою чергу, створює суттєву перешкоду на шляху до впровадження якісного освітнього процесу для осіб з ООП.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У таблиці «Опис трудових функцій» професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» (2020 р.) згадано про інклюзивне навчання у великому переліку різних «видів ситуацій» надання психологічної допомоги, серед яких: булінг, прояви насильства, шкідливі звички тощо [8]. Зазначено також, що психолог має мати знання про психолого-педагогічні особливості організації інклюзивного навчання та навички щодо участі у різних видах діяльності, у тому числі складання індивідуальної програми розвитку та індивідуальної навчальної програми. Вважаємо такий підхід фрагментарним щодо ролі психолога в інклюзивному процесі, тобто таким, що не передбачає його системну й послідовну роботу у напрямі підтримки дітей з ООП.

Коли ж йдеться про корекційно-розвиткову діяльність психолога, то можна зустріти типові серед українських фахівців уявлення про завдання такої діяльності, такі як «підвищення особистісного, пізнавального та соціального статусу особи» [2]; пошук та реалізація всебічного розвитку дитини [7] або прагнення допомогти учням з ООП «продуктивно розвиватися, зводячи до мінімуму ймовірні негативні наслідки їхньої поведінки у процесі навчання у закладі загальної середньої освіти» [4]. Подібні вислови позбавлені конкретики, розуміння сутності пропонованих ідей: яким чином підвищувати «статус» особи у різних сферах розвитку; що приховано за виразами всебічний, або продуктивний розвиток і як практичний психолог безпосередньо у своїй роботі може реалізовувати таку спрямованість. Водночас уявлення про таке завдання психолога, як «зведення до мінімуму негативних наслідків поведінки» учня з ООП, по-перше, стосується не стільки дитини, скільки передбачає задоволення запиту педагогів, щоб діти «не заважали», по-друге, виявляє брак розуміння закономірностей розвитку дитини, (поведінка є не чинником, а результатом стану дитини), а також відповідальності команди супроводу, у тому числі, психолога, за створення сприятливих для неї умов освітнього процесу.

В одному з вітчизняних досліджень, що представлено І. Астремською, виявлено відмінності в особливостях усвідомлення власної діяльності такими учасниками психолого-педагогічного супроводу осіб з ООП, як фахівці зі спеціальної освіти, соціальні працівники та практичні психологи. Так, практичні психологи продемонстрували найменшу відповідальність за перебіг процесу супроводу, натомість – найвищі показники з професійного вигорання, а також потреби у підтримці [1]. Це, на нашу думку, є свідченням невпевненості у власній компетентності та брак задоволення від ефективності своїх професійних дій.

Проведене анкетування щодо змістового наповнення діяльності практичних психологів виявило відсутність у них достатнього розуміння змісту своєї діяльності у команді супроводу, нехтування таким ресурсом, як партнерська співпраця з батьками дітей з ООП, що передбачає рівноцінність, рівнозначність, спільну участь в освітньому процесі [9].

Зрозуміло, що практичний психолог, як і будь-який учасник команди супроводу, має брати участь у також напрямках роботи, як: обстеження дитини з ООП, розроблення індивідуальної програми розвитку, впровадження психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових послуг та ін. Проте можна сказати, що, за нашими попередніми науковими розвідками [6], частіше за все ці види діяльності, по-перше, недостатньо усвідомлені як у методичному, так й у практичному аспектах, а по-другому, здійснюються стереотипно, без визначення очікуваних результатів і відсутності інструменту вимірювання цієї результативності. Для наповнення конкретикою діяльності психолога як учасника команди супроводу осіб з ООП необхідною є цілеспрямована розробка поняття «інклюзивна компетентність» цих фахівців [2]. Нагальним постає завдання перегляду і вдосконалення змісту та алгоритму впровадження практичними психологами (як і іншими фахівцями) корекційно-розвиткових послуг в українській системі освіти.

Аналіз нормативних документів та організаційно-методичних розробок зарубіжних колег свідчить про продуманість щодо відповідальної, послідовної й компетентної діяльності психологів закладів освіти. Так, наприклад, департамент спеціальних освітніх послуг США узагальнює умови та зміст діяльності шкільних психологів, де йдеться про: 1) дієву співпрацю психологів з педагогами, батьками, іншими фахівцями для створення сприятливого для розвитку усіх учнів середовища (з подальшим спостереженням та оцінюванням ефективності цього середовища); 2) оцінювання стану

сформованості соціально-емоційної сфери дітей з ООП задля визначення SMART-цілей та відповідного чіткого змісту програм втручання; 3) використання науково обґрунтованих досліджень для розробки та застосування успішних втручань; 4) підвищення компетентності інших учасників команди супроводу щодо особливостей розвитку дитини, стилю навчання та програм підтримки її поведінки (відповідне спостереження та оцінювання ефективності цих програм, спрямованих на керування навчанням та поведінкою); 5) розвиток загальношкільних ініціатив для підвищення ефективності освітнього процесу, сприяння плануванню та оцінюванню загальношкільних реформ.

Як бачимо, за міжнародними орієнтирами, діяльність психолога передбачає: позитивний вплив на умови навчання і розвитку усіх учасників освітнього процесу, у тому числі, осіб з ООП; чіткі вимоги до програм втручання, що мають спиратися на доказові практики, а також орієнтуватися на першочергові потреби дитини, виявлені завдяки оцінюванню стану її розвитку; неодмінність відстеження ефективності як програм втручання, так і освітнього середовища.

Мета статті – представити систематизовані нами орієнтири для практичних психологів щодо надання дітям з ООП додаткових освітніх послуг, що спираються на положення міжнародних орієнтирів для фахівців зі спеціальної освіти.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження наявної ситуації з наданням додаткових освітніх послуг, нами було проведено анкетування, у якому взяли участь 56 практичних психологів, які працюють у закладах освіти і є учасниками команд супроводу учнів з ООП. Анкета містила 12 питань, присвячених змісту та особливостям впровадження корекційно-розвиткових послуг; відповіді оцінювалися за 5-бальною шкалою Лікерта. Також були два відкритих питання: перше – стосовно визначення ними змісту корекційно-розвиткових занять, друге – відносно труднощів, з якими вони стикаються при наданні корекційно-розвиткових послуг.

Аналіз отриманих відповідей дав змогу зробити наступні узагальнення стосовно розуміння практичними психологами сутності, змісту та особливостей впровадження корекційно-розвиткових послуг:

а) *недостатньо усвідомлений і обґрунтований зміст корекційно-розвиткових занять*, що охоплює: орієнтир на першочергові потреби дітей з ООП при визначенні змісту занять (тільки 30%); врахування у плануванні корекційно-розвиткових занять

етапів закономірного розвитку (30%); прагнення радитися з експертом, щоб розібратися, яку саме підтримку надавати особам тих чи інших категорій (41%); прагнення зрозуміти, з якими труднощами у житті стикається дитина для визначення змісту своїх занять (52%) та ін. Цей висновок підтверджено й за відповідями на перше відкрите питання, де більшість практичних психологів зазначали, що зміст занять залежить від: визначеного орієнтиру щодо роботи психолога на корекційно-розвиткових заняттях (передусім це розвиток психічних процесів), безвідносно до категорії дітей з ООП; наявності тих чи інших методик; їхнього уявлення, виходячи з попереднього досвіду, що саме треба робити з конкретною дитиною з ООП;

б) *брак командної взаємодії*: визначення змісту корекційно-розвиткових занять разом з батьками (32%); прагнення узгодити спрямованість занять з іншими фахівцями команди супроводу (41%); з'ясування в батьків, чим з дитиною займаються інші фахівці (52%);

в) *відсутність фіксації позитивних змін у дитини*: застосування у роботі бланків для фіксації динаміки успіху дитини (28%); задіяння батьків для надання зафіксованих підтверджень позитивних змін у дитини (32%);

г) *брак компетентності стосовно вирішення головних завдань для осіб з ООП, необхідних для їхньої життєдіяльності*: застосування прийомів чи засобів для нормалізації психоемоційного стану (41%); формування соціальних якостей (45%). Також за відкритим запитанням щодо труднощів, з якими стикаються практичні психологи, було визначено, що типовими були такі відповіді, як незадоволення: позицією батьків, відсутністю необхідних методик та засобів для проведення занять; скарги на: емоційне вигорання; визнання деякими свого невміння щодо того, як «підібрати мотивацію» для дитини, умови проведення занять та ін.

Одним з надійних шляхів збагачення ідеями та успішним практичним досвідом впровадження додаткових послуг для осіб з ООП, на наш розсуд, можуть бути міжнародні стандарти фахівців з розбудови освіти для цих осіб (Special education teacher, Special education needs coordinator, Case manager та ін.), де бачимо принципово відмінне (у порівнянні з ситуацією в Україні) ставлення до змісту і алгоритму впровадження додаткових освітніх послуг.

На підставі обраних нами важливих концептуальних та методичних орієнтирів, зазначених у цих стандартах, ми розробили перелік важливих положень щодо розбудови додаткових освітніх послуг для осіб з ООП, що охоплює:

1. Орієнтир на успішну життєдіяльність, взаємодію з іншими особами, участь у різних видах діяльності разом з однолітками як головне призначення додаткових програм та послуг.

2. Планування та впровадження послуг, що здійснюється не кожним фахівцем окремо, а колегіально усіма фахівцями, які проводять додаткові заняття, у співпраці з педагогами загальної та спеціальної освіти, батьками.

3. Наявність обґрунтування змісту програм і послуг: визначені потреби дитини з ООП та сформульовані командою супроводу конкретні, вимірювані, визначені у часі цілі (SMART-цілі) мають зумовлювати: 1) зміст та структуру заняття, 2) методи втручання і підтримки, 3) додаткові (альтернативні) систем комунікації (за потреби), 4) розроблення методів зворотного зв'язку для демонстрації академічних знань учнів та ін.

4. Зосередження уваги на розвитку навичок соціальної взаємодії та полегшення соціального контексту, що надає можливість сприяти розвитку в кожного учня з ООП здатності ефективно спілкуватися та збільшувати ступінь і розмаїття соціальних взаємодій задля: досягнення й розширення значущих соціальних стосунків й повної участі осіб з ООП в житті класу, школи та суспільства; підбір та використання дієвих методів, процедур, засобів, освітніх технологій, допоміжних технологій та адаптивного обладнання для збільшення ефективної участі цих осіб.

5. Обсяг годин на додаткові послуги гнучкий, в залежності від першочергових потреб особи, а також її досягнень у відповідності до SMART-цілей (дбайлива фіксація прогресу, очікування позитивних зрушень).

6. Широка варіативність програм та послуг, співпраця з державними і недержавними агенціями, центрами, установами; залучення експертів, супервізорів та тренерів для підвищення компетентності персоналу закладу освіти з певних питань задля підвищення якості освітнього процесу.

7. Впровадження системи втручання у процес життєдіяльності дитини, що базується на розкладі дня особи з ООП та дає змогу батькам й усім дотичним до освітнього процесу цієї особи впроваджувати необхідні втручання у повсякденні природні умови її життєдіяльності.

8. Придбання додаткових засобів з урахуванням стану благополуччя осіб з ООП та їхніх родин (забезпечення усіма необхідними девайсами й пристосуваннями, наприклад, обов'язковим «комунікатором» усіх дітей з РАС, які мають труднощі в комунікації).

9. Неперервне оцінювання ефективності додаткових програм та послуг, які ще на етапі розроб-

лення орієнтовані на результат; також планується й реалізовується безперервна система супутніх послуг, що гарантує доступ, рівність і можливості в наданні безперешкодної та освіти в найменш обмежувальному середовищі.

Таким чином, постають очевидними напрями необхідних змін у діяльності психологів в інклюзивному освітньому середовищі з опорою на ефективний міжнародний досвід, а саме: позбавлення застарілого уявлення про індивідуальні заняття у межах кабінету, натомість – досягнення обізнаності щодо особливостей і обмежень життєдіяльності дитини з подальшим прагненням вплинути на подолання цих обмежень; набуття здатності колегіального планування змісту корекційно-розвиткових послуг з усіма учасниками команди супроводу, що має спиратися на доказові практики, з одного боку, а з іншого, першочергові потреби дитини й сформульовані довго- й короткотривалі цілі її навчання і розвитку (SMART-цілі); плідна співпраця з експертами й зовнішніми центрами та організаціями, здатними структурувати життєдіяльність дитини з ООП і наповнити її розвивальним впливом; оволодіння умінням неперервно відстежувати прогрес розвитку дитини, а також зовнішніх умов, що забезпечують її повноцінний освітній процес.

Висновки. Представлений нами систематизований і конкретизований перелік положень щодо розбудови додаткових освітніх послуг для дітей з ООП, що спирається на вимоги міжнародних стандартів та орієнтирів, охоплює як стратегічну спрямованість на підвищення якості життя осіб з ООП, так і урахування низки методичних орієнтирів щодо надання додаткових освітніх послуг практичними психологами. Визначені зміст й умови здійснення професійної діяльності практичних психологів за цими орієнтирами дають змогу досягати інклюзивної компетентності, що охоплює: міждисциплінарну й міжвідомчу взаємодію, обґрунтованість змісту та обсягу додаткових освітніх послуг, а також змінність цих параметрів в залежності від прогресу дитини; прагнення створити розвивальне освітнє середовище на рівні усього закладу освіти, у тому числі, придбання необхідного для якісної освіти дитини з ООП обладнання; неперервна фіксації динаміки успіху щодо: розвитку дитини, практик втручання, а також рівня функціонування інклюзивного освітнього середовища.

Подальше дослідження передбачає спрямованість на розроблення показників та критеріїв ефективної діяльності практичного психолога як учасника команди супроводу особи з особливими освітніми потребами.

Список літератури:

1. Астремська І. В. Супервізія: профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги : монографія. Миколаїв : ФОП Швець В.М., 2023. 328 с.
2. Бірюкова К. Д. Зміст інклюзивної компетентності психолога як учасника команди супроводу дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий часопис університету. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 16(61). С. 5–14.
3. Гетьманенко К. В. Особливості проведення корекційно-розвиткових занять практичним психологом інклюзивно-ресурсного центру з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру. *Соціальної роботи : збірник доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона*. 2023. С. 40–43.
4. Калиновська І. С. Функції професійної діяльності практичних психологів в умовах інклюзивної загальної середньої освіти. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 2(7). С. 870–879. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/1153/1150> ; DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-870-879](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-870-879)
5. Колбасова Х. В. Використання інноваційних технологій в корекційно-розвитковій роботі з дітьми з розладами аутичного спектру в умовах інклюзивно-ресурсного центру. In *The 11 th International scientific and practical conference “International scientific innovations in human life”*. Cognum Publishing House, Manchester, United Kingdom. 2022. Pp. 496–500.
6. Мартинчук О. В., Скрипник Т. В. Потреба у концептуалізації понять інклюзивної освіти в Україні як виклик сьогодення. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : збірник наукових праць*. 2020. № 16(1). С. 186–197.
7. Міщенко М. С. Роль практичного психолога як члена команди супроводу інклюзивного процесу. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2021. № 17. С. 196–204.
8. Професійний стандарт «Практичний психолога закладу освіти»: Наказ Мінекономіки від 24.11.2020 № 2425. 2020. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf
9. Скрипник Т. В., Харченко, М. С. Особливості інклюзивної компетентності практичних психологів як учасників команди супроводу дітей з аутизмом. In *The 9 th International scientific and practical conference “Modern research in world science” (November 28-30, 2022) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine*. 2022. Pp. 1133–1139. URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-research-in-world-science-28-30-11-2022-lviv-ukrayina-arhiv/>

Skrypnyk T.V., Taran O.P., Suprun H.V. IMPROVEMENT OF THE CONTENT OF THE PRACTICAL PSYCHOLOGIST’S ACTIVITY IN PROVIDING ADDITIONAL SERVICES BASED ON INTERNATIONAL STANDARDS

The modern approach to the organization of an inclusive educational environment involves a high level of inclusive competence of specialists who implement the educational process for people with special educational needs (SEN). In the context of this research, it is emphasized that there is an extremely insufficient attention to the formation of inclusive competence of practical psychologists and their ability to work in teamwork. In terms of developing effective inclusive education for students with SEN, the main focus of a practical psychologist’s activity should be the ability to cooperate in a coordinated, consistent and purposeful manner with other members of the multidisciplinary team, specialists and parents at each stage of the support process, including the provision of related services. Despite the fact that the professional standard of a practical psychologist specifies participation in a multidisciplinary team to support people with SEN among various activities, in practice it turns out that these specialists do not have the appropriate competence in an inclusive educational environment. Our survey of practical psychologists allowed us to obtain data indicating the following peculiarities regarding related services: the absence of any requirements for determining the content of these services, organization and algorithm of their implementation, as well as further monitoring of the dynamics of the development of a student with SEN in accordance with the formulated Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound goals of his or her development. The results of the study of Ukrainian scientists, as well as our own research, indicate a low level of awareness of psychologists in educational institutions of the content of the activities of the team supporting persons with SEN at each stage of implementation of this support; we consider separately the peculiarities of the implementation of related services. The analysis of successful international practice of implementing quality education for students with SEN allowed us to summarize the main ideas that enable positive transformations in the activities of a practical psychologist of an educational institution.

Key words: practical psychologist, related services, support team, SMART goals, developmental dynamics, monitoring.

Шляхта В.М.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ РЕФЛЕКСІЇ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА НА ЯКІСТЬ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті розкрито сутність соціальної рефлексії, яка включає в себе аналіз взаємодії з іншими людьми та вплив на них, оцінку внутрішніх подій у контексті соціальних умов, переосмислення своєї ролі в суспільстві у контексті соціальних умов; сприяє розвитку соціальної компетентності. З'ясовано основні професійні обов'язки психолога-консультанта – проведення індивідуальних консультацій, групові сесії, оцінка та діагностика психологічного стану клієнтів, розробка і впровадження плану допомоги (підбір психотерапевтичних методів, проведення тренінгів, консультування та ін.), співпраця з іншими фахівцями для надання комплексної допомоги клієнтам, професійний розвиток та ін. Визначено чинники якісної психологічної допомоги психологом-консультантом: глибокі знання в галузі психології, вміння застосовувати різні підходи й методики у роботі з клієнтами; якість процесу консультування та інформаційно-методичного забезпечення; вирішення проблем клієнтом через ухвалення ним відповідальності; прийняття клієнтом власного досвіду, подолання труднощів та інсайти клієнта щодо свого життєвого досвіду; налагодження клієнтом відносин із собою та іншими; ефективно спілкування; здатність до аналізу; терпимість до невизначеності та ін. Виявлено, що використання різноманітних психотерапевтичних підходів і методик у роботі з клієнтами (когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, психодрама, сімейна терапія та ін.) дозволяє психологу-консультанту працювати з широким спектром проблем (депресія, тривожність, страхи, стосунки, проблеми з самооцінкою тощо). Встановлено, що духовні цінності можуть бути важливим ресурсом для психолога в роботі з клієнтами, але вони повинні використовуватися з урахуванням потреб та цінностей самого клієнта. Доведено, що рефлексія професійної діяльності є обов'язковою, оскільки це процес, який включає в себе оцінку та аналіз власного рівня професійного розвитку, здатність до саморозвитку, співвідношення внутрішнього стану особистості та її особливостей.

Ключові слова: професійні обов'язки, психолог-консультант, психологічна допомога, рефлексія, соціальна рефлексія, соціальне середовище, якість.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство стикається з різноманітними соціальними викликами, які позначаються на психічному здоров'ї людей. Психолог-консультант, який вміє застосовувати соціальну рефлексію в своїй роботі, може значно покращити якість надання психологічної допомоги, адже розуміння ним впливу соціальних умов, культурних норм, етнічних традицій тощо на життя й психологічний стан клієнтів дозволить йому більш дієво адаптувати підходи та методи до конкретних соціальних контекстів.

Системний погляд на запити клієнтів є важливим через бачення психологом-консультантом проблем клієнта в контексті соціальної взаємодії та структур, що впливатиме на розробку комплексних та системних планів допомоги. Йдеться про врахування соціальної рефлексії в роботі психолога-консультанта для забезпечення більш ефективного та адаптованого до конкретних потреб клієнтів обслуговування. Таким чином, дослідження соціальної рефлексії може стати основою

для пошуку нових підходів до вивчення її впливу на якість надання психологічної допомоги психологом-консультантом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен рефлексії та її вплив на особистість вивчають зарубіжні психологи. Так, Т. Зінгер (T. Singer), Німеччина, досліджує соціальну нейронауку та емпатію; Р. Кочюнас, Литва, – структуру соціальної рефлексії; Д. Бавельє (D. Bavelier), Швейцарія, – вплив відеоігор на соціальну рефлексію; С. Марія Альтоті (S. Maria Aglioti), Італія, – спеціалізується на дослідженні соціальної взаємодії. У вітчизняній психології рефлексивні процеси досліджують І.Д. Бех, І.К. Зубіашвілі, С.Ю. Іллющенко, О.В. Крюкова, О.В. Лавренко, Л.Б. Маліцька, М.М. Марусинець, Л.О. Ніколаєв, Р.В. Павелків, Н.І. Пов'якель, Л.К. Пилипенко, О.В. Савченко та ін.

Мета статті – з'ясувати сутність соціальної рефлексії та її роль у роботі психолога; розкрити чинники якісної психологічної допомоги психологом-консультантом.

Виклад основного матеріалу. Психолог-консультант – це фахівець, який надає психологічну допомогу та консультує людей у вирішенні їхніх проблем. Аналіз джерел з проблеми дослідження дозволяє визначити основні професійні обов'язки психолога-консультанта: проведення індивідуальних консультацій, групові сесії, оцінка та діагностика психологічного стану клієнтів, розробка і впровадження плану допомоги (підбір психотерапевтичних методів, організація і проведення тренінгів, консультування та ін. психологічні практики), співпраця з іншими фахівцями (лікарями, соціальними працівниками, вчителями та ін. спеціалістами) для надання комплексної допомоги клієнтам, професійний розвиток та ін. [5; 8]. Зауважимо, що це лише загальний огляд професійних обов'язків психолога-консультанта; реальні обов'язки можуть варіюватися в залежності від спеціалізації, місця роботи та контексту надання психологічної допомоги. Отже, коло професійних завдань у психолога-консультанта досить широке: звернення з питань міжособистісних стосунків (подружніх, сексуальних, стосунків із дітьми тощо), взаємин людей у сфері суспільного життя та ін. У процесі надання психологічної допомоги, вважає Л.О. Ніколаєв, важливо створити сприятливе середовище для особистісного розвитку, розуміння емоцій і поведінки, подолання проблем клієнтами, застосуванні доцільних психотерапевтичних методик та сприянні їхньому професійному зростанню. Через прояв емпатії і розуміння клієнта психолог-консультант створює також і безпечну, психологічно комфортну атмосферу для висловлення почуттів та думок, оскільки допомагає клієнтам зосередитися на їхніх потребах, розвивати навички саморегуляції, вирішувати конфлікти та приймати свідомі рішення [8]. Отже, мета професійної діяльності психолога-консультанта – допомога людям у подоланні життєвих криз, підвищення здатності вирішувати проблеми та самим приймати рішення.

Ефективність професійної діяльності психолога-консультанта залежить від його особистих якостей, професійних навичок й досвіду роботи з клієнтами. Так, за І.Я. Мельничук, якість консультаційних послуг психолога, визначають наступні фактори: якість управління консультаційним процесом; якість процесу консультування; якість рекомендацій консультантів; якість досвіду консультантів; якість інформаційно-методичного забезпечення; якість досвіду клієнта [6]. О.В. Крюкова називає схожі чинники: емоційні стани, поведінка, думки клієнта; інсайти щодо свого життє-

вого досвіду; прийняття клієнтом власного досвіду, подолання труднощів; налагодження клієнтом відносин (з собою, з іншими); вирішення проблем клієнтом через ухвалення ним відповідальності [4]. Наші напрацювання в процесі теоретичного дослідження проблеми дають можливість виокремити характеристики психолога-консультанта, які впливають на якість його роботи:

- емпатія як здатність розуміти та переживати емоції клієнта;

- професіоналізм – глибокі знання в галузі психології, уміння застосовувати різні підходи й методики у роботі з клієнтами;

- ефективне спілкування – уміння слухати, ставити запитання, вести діалог/полілог, передавати інформацію клієнту так, щоб він зміг її зрозуміти і прийняти;

- здатність до аналізу – вміння аналізувати ситуацію, виявляти причини проблем і, відповідно, знаходити адекватні рішення;

- терпимість до невизначеності – здатність працювати з клієнтами, які не мають чіткого розуміння власних проблем чи бажань [2; 4; 8; 11].

На результативність роботи психолога-консультанта впливають також і організація групових сесій, тренінгів та семінарів з метою психологічної підтримки та розвитку особистості. В цих групових форматах учасники можуть отримати підтримку від інших учасників групи, здобути нові знання/навички для подолання своїх проблем. Крім роботи з клієнтами, психолог-консультант співпрацює з іншими фахівцями: лікарями, соціальними працівниками, вчителями та ін. спеціалістами з надання комплексної допомоги клієнтам. Важливою частиною роботи психолога-консультанта є постійний професійний розвиток, який може відбуватися в тому числі й шляхом участі в навчальних семінарах, майстер-класах, воркшоплах, тренінгах, професійних конференціях тощо. Рефлексивна діяльність відкриває перед психологом нові горизонти, у нього з'являється можливість контролювати своє мислення. Н.І. Пов'якель вивчала проблему професіогенезу мислення майбутніх психологів на основі розробленої нею рефлексивно-творчої тренінгової програми. Вона розробила спеціальні психотехнічні прийоми виходу психолога в «рефлексивну позицію, основним змістом яких є зміна точки зору на ситуацію, в якій виникло ускладнення, із внутрішньої на зовнішню, у виході за межі ситуації, у позицію, що дозволяє розібратися в ситуації і знайти спосіб вирішити її [10, с. 234]. Розкриємо наступні прийоми за Н.І. Пов'якель:

– *Прийом усвідомлення ускладнення* – допомагає знайти способи регулювання та подолання проблеми для чого потрібно вийти за межі поточної ситуації та проаналізувати її з більш широкою перспективи, що є необхідним для ефективного розв’язання завдань та подолання труднощів.

– *Прийом вибору психологом рефлексивної позиції або точки зору на ситуацію* – психолог-консультант може вибрати рефлексивну позицію, яка відрізняється від власної точки зору на ситуацію. Це може бути позиція партнера по взаємодії, колеги-психолога або будь-яка інша позиція, корисна для розгляду ситуації з іншого ракурсу. Вибір такої позиції залежить від її потенційної корисності у конкретній ситуації.

– *Прийом самовизначення та рефлексивного налагодження* – вимагає від консультанта раціонального осмислення ситуації з різних точок зору. Також важливо контролювати емоції, що ускладнюють ситуацію, формувати широкий репертуар професійно-психологічних рефлексивних позицій та розвивати плюралістичну позиційність у регулюванні мислення.

– *Прийом рефлексивного відображення ситуації* – полягає в здатності розглядати її з різних позицій і точок зору, щоб сформулювати новий образ або уявлення, яке допоможе краще розуміти причини ускладнення, що виникло.

– *Прийоми рефлексивних інтерпретацій* – це означає, що психолог-консультант використовує рефлексивні методи, такі як інтерпретація та аналіз, для того, щоб уважно вивчати та аналізувати ситуацію з різних точок зору і зрозуміти причини її ускладнення. В процесі цього аналізу психолог активно фіксує свої рефлексивні позиції, щоб бути усвідомленим і об’єктивним у своїх висновках.

Отже, рефлексивно розвинена особистість психолога-консультанта здатна рухатися вперед, виховувати в собі рефлексивний режим мислення, високу духовність, оскільки, як наголошує Н.І. Пов’якель «вільне й гнучке володіння рефлексивними прийомами саморегуляції мислення – показник високого рівня розвитку професійного мислення фахівця» [10, с. 235].

У контексті даного дослідження викликає інтерес праця відомого литовського психолога, автора розвитку концепції соціальної рефлексії Р. Кочюнаса «Структура соціальної рефлексії» (Вільнюс, 1990), яка допомагає розуміти вплив соціальних умов на психологічний стан людини й сприяє розвитку етичного та культурно-сенситивного підходу до психологічної практики. Нау-

ковець зробив спробу уявити узагальнену модель ефективного консультанта з наступними характеристиками: автентичність, сила особистості та ідентичність, прийняття особистої відповідальності, емпатія тощо. Вважається, що це є перспективне бачення особистості консультанта і потребує емпіричної перевірки [10].

Таким чином, можемо зробити висновок, що рефлексія професійної діяльності є обов’язковою, оскільки це процес, який включає в себе оцінку та аналіз власного рівня професійного розвитку, здатність до саморозвитку, співвідношення внутрішнього стану особистості та її особливостей [5]. І.К. Зубіашвілі та О.В. Лавренко вважають, що соціальна рефлексія «як складова частина соціогуманітарного знання відрізняється від будь-яких інших видів складових його елементів, підкреслює зверненість філософії та психології до суспільного суб’єкта» [1, с. 40]. Соціальна рефлексія є основою механізму, що спонукає людину до самореалізації, самостійності та активності, до прагнення здійснювати вільний вибір, досягати цінності та норми суспільства, створює умови для соціалізації та розвитку суб’єкта [1].

У контексті виховання та соціалізації особисті вагомий внесок в теоретико-методологічну характеристику рефлексії зробив видатний український психолог І.Д. Бех. Він доводить, що рефлексія є «... усвідомлення індивідом підґрунтя власних дій, зорієнтованість мислення на себе і продукти своєї діяльності ...» [1, с. 291], «процес самопізнання суб’єктом внутрішніх психічних актів і станів [1, с. 287]. «Лише усвідомлення вищих духовних цінностей, – наголошує науковець, – робить із конкретного, індивідуального Я-безкінечне Я як вищий сенс життя особистості. Вагомою в саморозвитку особистості є проєкція потужності особистості в площину духовного фонду, яким вона володіє. Щоб цей фонд став реальним вираженням духовного Я, рефлексія має представити його як ідеальну власність, одержану в процесі духовної самодіяльності особистості. Саме за духовно орієнтованого життя відбувається її вдосконалення» [1, с. 297]. Доречно буде додати, що духовні цінності психолога-консультанта можуть впливати на його способи розуміння та підходу до клієнтів. Наприклад, психолог, який цінує мир, гармонію та доброту, може активно працювати над тим, щоб створити таке саме середовище для своїх клієнтів. Духовні цінності також можуть надати психологу опору та напрямок у складних етичних ситуаціях. Проте важливо пам’ятати, що психолог повинен бути в змозі виокремлювати власні духовні цінності від цінностей клієнта та не нав’язувати

їх. Крім того, психолог повинен бути відкритим до різноманітності духовних переконань своїх клієнтів та поважати їхню індивідуальність. Отже, духовні цінності можуть бути важливим ресурсом для психолога-консультанта в роботі з клієнтами, але вони повинні використовуватися з урахуванням потреб та цінностей самого клієнта.

Концепція соціальної рефлексії має вагомий вплив на якість роботи психолога-консультанта в сенсі розуміння системної природи проблем клієнта, адже вона дає можливість розглядати їх у контексті соціальних взаємодій та структур, що, у свою чергу, допомагає в наданні комплексної допомоги, спрямованої на зміну не лише індивідуальних психологічних процесів, а й соціального середовища, в якому функціонує клієнт. Важливою для нашого дослідження є праця Л.А. Найдьоновой «Рефлексивна психологія територіальних спільнот» (2012). Автор доводить, що в територіальній громаді, яка рефлексивно самоорганізує, можливо вирішувати різні проблеми: власного добробуту, взаємодопомоги, стабільності та ін. «При цьому зв'язки і стосунки людей стають реальною економічною силою, складаються у соціальний капітал територіальної спільноти, а рефлексивні властивості, що забезпечують примноження спільного блага, утворюють своєрідний рефлексивний капітал [7, с. 9]. На переконання дослідниці, «саме від розвитку рефлексивних властивостей територіальних спільнот залежить перспектива виживання і гармонійного розвитку людства як частини біо- і ноосфери планети... Загалом можна говорити про єдину територіальну спільноту глобального масштабу – людство, яке проживає на планеті Земля. Усвідомлення цього макромасштабу складає психологічний сенс глобалізації» [7, с. 8].

У вивченні проблеми впливу соціальної рефлексії психолога-консультанта на якість надання психологічної допомоги нашу увагу привернула робота В.В. Рибалки «Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації» (Київ, 2023). Науковець зазначає, що в процесі обговорення проблем рефлексії сьогодні роль внутрішнього мовлення у здійсненні рефлексивних процесів майже не розглядається сучасними філософами, психологами і педагогами. Наведемо цитату В.В. Рибалки, де він посилається в свою чергу на Б.Ф. Баєва: «... роль внутрішнього мовлення в рефлексії очевидна і вона впливає вже з робіт Л.С. Виготського, Б.Г. Ананьєва, П.Я. Гальперіна, М.І. Жинкіна, О.М. Соколова та ін. На це вказується в роботах відомого українського психолога Б.Ф. Баєва, який переконаний, що

«дослідження внутрішнього мовлення і насамперед його участі в різних психічних процесах (мисленні, пам'яті, самосвідомості, переживаннях) допоможе глибше зрозуміти природу і структуру цих процесів, з яких і складається свідоме життя». Учений слушно вважає «головною специфічною відзнакою внутрішнього мовлення функціональну відзнаку: воно виконує функції обдумування, планування, регуляції діяльності, внутрішньої підготовки процесу спілкування та обміну думками, тобто психологічно внутрішні функції» [11, с. 67] і далі: «участь внутрішнього мовлення в мисленні визначається насамперед тим, що воно є: а) засобом розуміння чужих думок; б) знаряддям нашого власного думання, самостійного розв'язування мислительних задач; в) засобом підготовки процесу обміну думками. Це специфічні функції внутрішнього мовлення, якими забезпечується мислительна діяльність» [11, с. 68]. Для нашого дослідження цінним є розуміння того, що внутрішнє мовлення і зовнішнє в рефлексивній діяльності психолога-консультанта з клієнтом тісно пов'язані й функціонально взаємодіють, що впливає на якісний результат і краще розуміння клієнтських потреб у контексті їхнього соціального середовища. Зазначимо також, що вплив соціальної рефлексії психолога-консультанта на якість надання психологічної допомоги забезпечується низкою факторів, які включають в себе професійні навички, особисті якості та методи роботи. Так, рефлексивний психолог-консультант повинен мати широкі теоретичні знання з психології, розуміння психологічних теорій та підходів для ефективного аналізу проблем клієнтів, адаптації методик та розробки відповідних стратегій консультування. І.Я. Мельничук вказує, що здатність сприймати емоційний стан клієнта, проявляти співчуття до його ситуації сприятиме покращенню результатів консультування. Крім того, на думку дослідниці, ефективний психолог-консультант повинен бути добрим слухачем, який уважно слухає клієнта, активно виявляє інтерес до його ситуації та демонструє зацікавленість щодо його благополуччя, бути емпатійним для кращого розуміння клієнтських потреб у контексті їхнього соціального середовища [6].

Додамо з власного досвіду, що рефлексивна практика психолога-консультанта слугуватиме вдосконаленню навичок консультування. Наприклад, ведення журналу рефлексії, в якому можна аналізувати власні реакції на взаємодію з клієнтами, свої емоції, спостереження. Доцільно залучати супервізора (досвідченого колегу або професійного наставника) для обговорення своєї роботи та пошуку способів покращення професійних

навичок. Запис сесій консультування та їх подальший аналіз може допомогти психологу отримати більше інформації про свою роботу, комунікаційні навички, емоційну взаємодію з клієнтами. Гнучкість та креативність є ще одним чинником впливу соціальної рефлексії психолога-консультанта на якість надання психологічної допомоги, який може бути забезпечений здатністю фахівця дотримуватися різних підходів до консультування та бути готовим до змін у процесі роботи з клієнтом. Загалом, варто сказати, що ефективні результати роботи рефлексивного психолога-консультанта забезпечуються комплексом професійних навичок, особистих якостей та методик, які сприяють покращенню ефективності консультування та досягненню успішних результатів для клієнтів.

Висновки. Таким чином, можемо зробити висновки і навести наступні аргументи того, що соціальна рефлексія відіграє важливу роль у наданні якісної психологічної допомоги. По-перше, соціальна рефлексія дозволяє психологам бути більш свідомими своїх власних уявлень, переконань та стереотипів. Це важливо, оскільки у психологічній допомозі важливо мати здатність приймати інших людей такими, як вони є, тобто без упереджень та переконань. Соціальна рефлексія

допомагає психологам розрізняти свої власні емоції та думки від того, що вони спостерігають у своїх клієнтів. По-друге, соціальна рефлексія сприяє розвитку емпатії та співчуття у психолога, що впливає на розуміння своїх клієнтів, допомагає відчувати їхні емоції та бачення ситуації з їхнього боку. Такий підхід відіграє важливу роль у прояві довіри та зближенні психолога з клієнтом, що в свою чергу теж сприяє якості надання психологічної допомоги. По-третє, соціальна рефлексія сприяє розвитку культурної компетентності у психолога. В сучасному суспільстві ми маємо справу з різноманітними культурами, традиціями та цінностями. Психолог повинен бути здатний розуміти цю різноманітність та пристосовувати свою практику до потреб різних груп людей. Соціальна рефлексія допомагає психологам розробляти власну культурну чутливість та адаптувати свою роботу до конкретних потреб клієнтів.

Отже, соціальна рефлексія є важливим компонентом професійної діяльності психолога-консультанта, оскільки вона має вплив на їхню свідомість, розвиток емпатії та сприяє культурному розмаїттю, що в свою чергу позитивно впливає на якість надання психологічної допомоги та створює безпечне й комфортне середовище для клієнтів.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. У 2-х томах. Том 2. Виховання особистості. Чернівці : Букрек, 2015. С. 286-310.
2. Зубіашвілі І., Лавренко О. Соціальна рефлексія як основа механізму економічної соціалізації особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 2(26). С. 30–47.
3. Іллющенко С. Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 4(57). С. 32–43.
4. Крюкова О. В. Соціальна рефлексія як складова соціального розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 16. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. С. 636–647.
5. Маліцька Л. Б. Розвиток рефлексії у майбутніх фахівців. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2014. Вип. IV. С. 84–88.
6. Мельничук І. Я. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2001. 25 с.
7. Найдьонова Л. А. Рефлексивна психологія територіальних спільнот. Київ : Міленіум, 2012. 280 с.
8. Ніколаєв Л. О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2016. 325 с.
9. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. праць. 2019. № 8(37). С. 84–98.
10. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 295 с.
11. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ, 2023. 160 с.

Shlyakhta V.M. THE IMPACT OF SOCIAL REFLECTION OF A CONSULTANT PSYCHOLOGIST ON THE QUALITY OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

The article reveals the essence of social reflection, which includes the analysis of interaction with other people and their influence, evaluation of internal events in the context of social conditions, rethinking one's role in society in the context of social conditions; contributes to the development of a social competence. The main professional duties of a consultant psychologist are clarified, including conducting individual consultations, group sessions, assessment and diagnosis of clients' psychological state, development and implementation of assistance plans (selection of psychotherapeutic methods, conducting training sessions, counseling, etc.), collaboration with other specialists to provide comprehensive assistance to clients, professional development, etc. The following factors of a quality psychological assistance by a psychologist-consultant are determined: deep knowledge in the field of psychology, ability to apply various approaches and methodologies in working with clients; quality of the counseling process and information-methodical support; solving client's problems by making them take responsibility; client acceptance of their own experience, overcoming difficulties, and client insights into their life experience; client's establishment of relationships with themselves and others; effective communication; analytical ability; tolerance for uncertainty, etc. It is found that the use of various psychotherapeutic approaches and techniques in working with clients (cognitive-behavioral therapy, gestalt therapy, psychodrama, family therapy, etc.) allows the consultant psychologist to address a wide range of issues (depression, anxiety, fears, relationships, self-esteem issues, etc.). It is established that spiritual values can be an important resource for a psychologist in working with clients, but they must be used taking into account the client's needs and values. It is proven that reflection on professional activities is mandatory, as it is a process that includes the assessment and analysis of one's own level of professional development, the ability for self-development, the relationship between the internal state of the individual and its characteristics.

Key words: professional duties, consultant psychologist, psychological assistance, reflection, social reflection, social environment, quality.

Janicka-Panek Teresa

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego (Polska)

Kalishchuk S.M.

Borys Grinczenko Uniwersytet Metropolitalny w Kijowie

Serhieienkova O.P.

Borys Grinczenko Uniwersytet Metropolitalny w Kijowie

KOMPETENCJE KLUCZOWE W UJĘCIU MIĘDZYNARODOWYM I TRENING MODEL ROZWOJU KOMPETENCJI OSOBISTYCH I SPOŁECZNYCH

У статті наведено багаточисельні підходи до визначення поняття «компетентності» у регламентуючих документах Польщі, ЄС і світу, зокрема – Національного комітету з професійних кваліфікацій у Польщі, Програми стандартизації навчальних закладів, Європейської комісії, Постійної конференції міністрів освіти країн Європи, Організації Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО), Організації економічного співробітництва і розвитку (ОЕСР) та Ради Європи. Крім того, здійснено теоретичний аналіз поняття компетентності, розглянуто його зв'язок не тільки з навичками і вміннями фахівця, але й з особистісними рисами, такими як відповідальність, спроможність реалізовувати на практиці професійні дії, цінності, ставлення, синергія мислення і критичної рефлексії тощо. Надано опис і визначено роль ключових компетентностей, а саме – мати потенціал приносити користь усьому суспільству незалежно від статі, соціального становища, раси, культури, соціального походження та мови і мають бути сумісними з етичними, культурними та економічними цінностями і законами, прийнятими в кожній країні ЄС. Охарактеризовано зміст і специфіку ключових компетентностей вчителя, визначених у світлі законодавства Європейського Союзу. Наголошено на важливій умові – на підготовці особистості до навчання впродовж усього життя. Визначено принципи професії вчителя в країнах-членах Європейського Союзу, до яких віднесено: вищу освіту, інтегрування в контекст навчання впродовж життя, мобільність, партнерство. Проаналізовано вісім ключових компетентностей: інформаційна грамотність, багатомовність, математична, цифрова, особистісна та соціальна компетентності, громадянська, підприємницька, компетентність у сфері культурної обізнаності та самовираження. Наведено приклад практично зорієнтованої моделі розвитку особистісних і соціальних компетентностей, зокрема – збереження життєстійкості. Охарактеризовано три вектори моделі. Описано методичний план і вміст тренінг-програми «Життєстійкість особистості».

Ключові слова: компетентності, педагогічна компетентність, навчання впродовж життя, компетентності, спільні для всіх країн-членів ЄС, модель розвитку особистісних і соціальних компетентностей, обізнаність, прояв ресурсів, тренінгова робота.

Stwierdzenie problemu. Krajowy Komitet ds. Kwalifikacji Zawodowych oraz Programu Standaryzacji Agencji Szkoleniowych w 1997 roku przedstawił następującą definicję pojęcia kompetencji: jest to umiejętność transferu umiejętności i wiedzy do nowych sytuacji w obrębie sytuacji zawodowej. Obejmuje ono również organizację i planowanie pracy, gotowość do wprowadzenia innowacji i umiejętność radzenia sobie z niecodziennymi zadaniami. Termin ten obejmuje również cechy osobowości niezbędne do efektywnej współpracy z kolegami, menedżerami i klientami [5].

Uprawnienia do czegoś, prawe właściwości, z łacińskiego „zajmowanie danej pozycji”, a także „odpowiedzialność” – to ogólne, najczęstsze i najpowszechniejsze skojarzenia dla kompetencji. Pojęcie to może określać również sposób wykonywania czynności jako „odpowiedni, właściwy” [3, s. 770]. Z drugiej strony, kompetencje oznaczać mogą też „możliwości” i „potencjał” [8].

Jedno z najbardziej znanych i najczęściej cytowanych definicji pojęcia kompetencji pochodzi z Encyklopedii pedagogicznej XXI wieku i brzmi następująco: Kompetencja – jedno z ważniejszych pojęć pedagogicz-

nych, którym trudno jest przyznać jednoznaczny zakres pojęciowy. Zaznaczają się dwa ujęcia kompetencji. Pierwsze z nich to takie, gdzie kompetencję można pojmować jako adaptacyjny potencjał gdzie kompetencję można pojmować jako adaptacyjny potencjał podmiotu, pozwalający mu na dostosowanie działania do warunków wyznaczonych przez charakter otoczenia. Drugie ujęcie obejmuje taką koncepcję kompetencji, w której jawi się ona jako transgresyjny potencjał podmiotu, gdzie generowane przezeń typy działań są podatne na twórczą modyfikację, następującą w rezultacie interpretacji kontekstu działania [6].

Warto zaznaczyć, że dostępne w literaturze pedagogicznej pojęcia kompetencji mają różne znaczenie, ale każde z nich ma istotne znaczenie. Rozważania nad omawianym terminem zaczynają się od założenia, że kompetencje są czymś, co „rodzi się” ze związku działania z myśleniem, z kolei refleksja a propos działania przybiera postać tzw. konstruktorów, dzięki którym można tworzyć następne działania w formie koncepcji. Morał z tego jest taki, że koncepcja odnosi się do umiejętności danej osoby i można przez nią rozumieć:

- kwalifikacje, czyli poczucie odpowiedzialności za konkretne zadanie;
- wyuczoną umiejętność ważnego, istotnego działania;
- plan, który jest fundamentem działania.

Zdaniem Barbary Gołębiak, kompetencje są źle rozumiane, jeśli kojarzone są tylko z umiejętnościami i sprawnościami. W jej opinii kompetencje to połączenie myślenia i krytycznej refleksji – wówczas, powstaje determinanta, która pozwala na odpowiednie działanie, profesjonalny i świadomy osąd tego, co się robi [4, s. 145].

Niezwykle ważną rolę w pedeutologicznej literaturze światowej odegrała definicja kompetencji nauczycielskich stworzona przez J. Prucha, który założył, że praca nauczyciela będzie efektywna, gdy każdy nauczyciel opanuje zbiór profesjonalnych umiejętności, wartości, wiedzy i postaw [7, s. 306].

Analiza najnowszych badań i publikacji. Definicje kompetencji oraz ich klasyfikacje w literaturze przedmiotu to pokaźny zbiór, ponieważ wielu pedagogów (pedeutologów) podjęło się analizy tego zagadnienia. Można wywnioskować, iż ich charakterystyczną cechą jest złożoność, a także uniwersalność i elastyczność – dzięki tym cechom kompetencje można opisywać i klasyfikować mając na uwadze konteksty zewnętrzne i wewnętrzne. Zanim zostaną scharakteryzowane kompetencje w świetle zaleceń Unii Europejskiej, należy jeszcze zdefiniować węższe pojęcie – kompetencji kluczowych.

Tak, jak w przypadku środowiska pedagogów na całym świecie, tak samo Komisja Europejska nie zdecydowała się na przyjęcie jednej, konkretnej, właściwej definicji kompetencji. Wyodrębnione zostały z kolei kompetencje kluczowe – z całego spektrum kompetencji wybranie najważniejszych i wspólnych dla wszystkich krajów członkowskich Unii Europejskiej. Propozycja sposobu wydzielenia kompetencji kluczowych zaproponowana przez Komisję Europejską w 2005 roku polegała na przede wszystkim dwóch kryteriach:

- kompetencje kluczowe powinny nieść za sobą potencjalne korzyści dla całego społeczeństwa niezależnie od płci, pozycji społecznej, rasy, kultury, pochodzenia społecznego i języka;

- kompetencje kluczowe muszą być zgodne z wartościami i prawami etyki, kultury i gospodarki, przyjętymi przez poszczególne państwa.

Oprócz powyższych kryteriów, Komisja Europejska w trakcie procesu tworzenia kompetencji kluczowych posiłkowała się dorobkiem organizacji takich jak: Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Oświaty, Nauki i Kultury (UNESCO), Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) i Rady Europy.

Komisja Europejska opracowując kompetencje kluczowe nauczyciela europejskiego wzorowała się również na postanowieniach Rady Europy, która w 1996 roku określiła pierwsze europejskie kompetencje kluczowe dla absolwentów szkół średnich polegające na [8]:

- współpracowaniu w zespołach;
- rozwiązywaniu problemów;
- podejmowaniu odpowiedzialności;
- porozumiewaniu się w kilku językach;
- korzystaniu z różnorodnych źródeł informacji;
- organizowaniu i ocenianiu własnej pracy;
- radzeniu sobie ze złożonością i z niepewnością;
- słuchaniu i korzystaniu z poglądów innych ludzi;
- posługiwaniu się nowoczesnymi środkami komunikacji i informacji;
- łączeniu i porządkowaniu różnorodnych, jednostkowych elementów wiedzy.

Kompetencje kluczowe nauczycieli w świetle zaleceń Unii Europejskiej, ustanowione w Brukseli, w roku 2005 przez Grupę Roboczą ds. umiejętności podstawowych powołaną przez Komisję Europejską, zostały podzielone na dwie grupy [10]:

- związane z procesem uczenia się / nauczania;
- związane z kształtowaniem postaw uczniowskich.

Wyżej wspomniane kompetencje nauczyciela w Unii Europejskiej, związane z procesem uczenia się i nauczania oznaczają:

- umiejętność pracy w zróżnicowanej i wielokulturowej społecznie grupie;
- kompetentność włączenia technologii komunikacyjno-informacyjnych do codziennego funkcjonowania podopiecznych;
- umiejętność rozpoznawania i odwikływania problemów;
- tzw. „team work”;
- talent do współpracy przy organizowaniu i spisywaniu programów nauczania, procesu kształcenia i oceniania;
- umiejętność współpracy z otoczeniem lokalnym oraz rodzicami;
- zdolność do stworzenia odpowiednich warunków do uczenia się; urządzenie procesu uczenia się, uczynienie ze swoich uczniów badaczy, polepszanie swojej pracy, działanie w różnych organizacjach, inspirowanie życia społeczno-kulturalnego w otoczeniu lokalnym;
- umiejętność ciągłego poszerzanie swojej wiedzy i polepszania umiejętności.

Z kolei kompetencje nauczyciela w świetle zaleceń Unii Europejskiej, związane z kształtowaniem postaw uczniowskich określone są jako:

- umiejętność przygotowania i oswojenia uczniów z przyjmowaniem prawidłowej postawy społecznej i obywatelskiej;
- umiejętność sprzęgania wymaganych kompetencji z nauczaniem poszczególnego przedmiotu;
- umiejętność popularyzowania u podopiecznych rozwoju kompetencji umożliwiających z sukcesem funkcjonować w społeczeństwie wiedzy, czyli: motywowanie do nauki – również tej nieformalnej, nieobjętej obowiązkiem szkolnym; krytyczna przebudowa informacji; doszkalanie swoich umiejętności uczenia się; użytkowanie komputera i wszelakich urządzeń cyfrowych; rozstrzyganie sporów; przedsiębiorczość; łatwość w komunikacji z innymi; kreatywność i

innowacyjność; umiejętność poruszania się w kulturze wizualnej; współuczestnictwo.

Celem artykułu jest nakreślenie głównych kompetencji nauczycieli i zbudowanie stosowanego modelu rozwoju osobistej odporności.

Prezentacja głównego materiału. Na podstawie dokumentu „Edukacja na rzecz zrównoważonych demokratycznych społeczeństw: rola nauczycieli” będącym Deklaracją Stałej Konferencji Europejskich Ministrów Edukacji, opracowanego w 2010 roku, dalej udoskonalano zakres kompetencji nauczycielskich. Na podstawie określonych powyżej kompetencji kluczowych nauczyciela w świetle przepisów Unii Europejskiej można wywnioskować, że głównym zadaniem nauczyciela jest przygotowanie podopiecznego do uczenia się przez całe życie. Przygotowanie to polega na zdobyciu umiejętności i wiedzy, umiejętności współpracy z innymi, na nauce rozwiązywania problemów i samodzielnym korzystaniu z dostępnych informacji. Ponadto, nauczyciel wspólnie z innymi nauczycielami opracowuje programy, systemy oceniania, reguły procesie uczenia się. Niezwykle istotnym jest również to, żeby nauczyciel – jako członek zespołu uczącego się, wykazywał empatię w kierunku uczniów i identyfikował się z nimi.

Komisja Europejska wypracowała i następnie, określiła zasady dla zawodu nauczyciela w krajach członkowskich Unii Europejskiej. Zostały one przedstawione w tabeli 1 [10].

Najnowszy dokument, w którym wyróżnia się osiem kompetencji kluczowych to Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie. Do tych kompetencji kluczowych zalicza się:

- „kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje w zakresie wielojęzyczności;

Tabela 1

Wspólne europejskie zasady odnoszące się do zawodu nauczyciela

Nazwa zasady odnoszące się do zawodu nauczyciela	Charakterystyka zasady
Zawód wymagający wyższego wykształcenia	Dzięki temu nauczyciel w każdym kraju członkowskim UE może podjąć się pracy bez dodatkowych egzaminów. Oprócz tego, nauczyciel w każdym ww. kraju może dalej się kształcić i przy tym – podnosić swoje kwalifikacji zawodowe, kompetencje.
Zawód osadzony w kontekście uczenia się przez całe życie	Nauczyciel powinien dbać o swój rozwój zawodowy. Powinien ciągle doskonalić swój dotychczasowy warsztat, rozwijać swoje kompetencje. Ponadto, powinien być wspierany w tym przez system oświaty.
Zawód mobilny	Zdobywanie doświadczenia możliwe jest poza granicami kraju i w innych krajach członkowskich UE. Mobilność polega na możliwości pobytu w tych krajach.
Zawód oparty na partnerstwie	Szkoły powinny współpracować z innymi szkołami, instytucjami. Nauczyciele dzięki temu mają możliwość prowadzenia badań, rozwoju, kształcenia.

- kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii;

- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje obywatelskie;
- kompetencje w zakresie przedsiębiorczości;
- kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalne” [11].

Kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji to umiejętność do identyfikowania, rozumienia, wyrażania, tworzenia i interpretowania pojęć, uczuć, faktów i opinii w mowie i piśmie, przy wykorzystaniu obrazów, dźwięków i materiałów cyfrowych we wszystkich dziedzinach i kontekstach [11]. Dzięki zdobyciu tych kompetencji komunikowanie się z otoczeniem powinno odbywać się na właściwym poziomie i w sposób kreatywny. Omawiane kompetencje można rozwijać w następujących językach: ojczystym, edukacji szkolnej, urzędowym, krajowym, regionalnym. Odnoszą się również do prawidłowego czytania i pisania. Wymagają wobec tego odpowiedniej znajomości funkcji języka, słownictwa i gramatyki. Komunikowanie się na piśmie jest również niezbędne do funkcjonowania. Tę formę informowania często wykorzystuje się również m.in. do gromadzenia i przetwarzania danych.

Kompetencje w zakresie wielojęzyczności znaczą zdolność do prawidłowego i skutecznego korzystania z różnych języków w celu porozumiewania się [11]. Komunikowanie się za pomocą języków obcych opiera się w zasadzie na podobnych umiejętnościach, co porozumiewanie się w ojczystym języku. Jest tak, ponieważ fundamentem komunikowania się w języku ojczystym i obcym jest zdolność rozumienia, wyrażania i interpretowania pojęć, myśli i uczuć. Okazuje się, że oprócz znajomości słów w języku obcym, gramatyki, niezwykle istotnym jest również umiejętność mediacji, rozumienie różnic kulturowych [9].

Kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii. Charakteryzując te kompetencje warto je rozdzielić na trzy grupy. Pierwsza grupa to kompetencje matematyczne, które definiuje się jako „zdolność rozwijania i wykorzystywania myślenia i postrzegania matematycznego” [11]. Kompetencje te mają pomóc i umożliwić rozwiązywanie codziennych problemów. W tym przypadku, ważna jest wiedza oraz umiejętności, które pozwolą tę wiedzę wykorzystać. Z kolei kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych to nic innego jak próba i chęć objaśnienia zjawisk występujących w świecie przyrody. Niezwykle ważnym jest w tym przypadku wykorzystywanie

istniejącej już wiedzy, następnie – obserwacje, opracowywanie analizy oraz formułowanie wniosków. Trzecia grupa to kompetencje techniczne i inżynierskie. Polegają na wykorzystywaniu wiedzy i metod w celu odpowiadaniu na pytania i potrzeby ludzi [11].

Kompetencje cyfrowe to odpowiedzialne i krytyczne używanie technologii cyfrowych. To także zaciekawienie się nimi w celu uczenia się, pracy i udziału w społeczeństwie. Opierają się na najważniejszych umiejętnościach z obszaru wykorzystywania komputerów w celu pozyskania, oceniania, przetrzymywania, sporządzania, pokazywania, wymieniania informacji. Kompetencje informatyczne to również umiejętność komunikowania się w sieci z innymi ludźmi za pomocą Internetu [9].

Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się to przede wszystkim [11]:

- umiejętność do autorefleksji;
- efektywnego zarządzania informacjami;
- efektywnego zarządzania czasem;
- konstruktywnej pracy z zespołem ludzi;
- zarządzanie własną karierą zawodową;
- zachowania odporności.

Dzięki tym kompetencjom można radzić sobie z niepewnością i złożonością, nabywa się umiejętność uczenia się oraz zachować zdrowie psychiczne i fizyczne. Ponadto, człowiek posiada zdolność do współpracy, asertywności i prawości.

Kompetencje obywatelskie są kompetencjami [9]:

- osobowymi;
- interpersonalnymi;
- międzykulturowymi.

Obejmują cały obszar zachowań mających na celu przygotowanie każdego człowieka do odpowiedniego uczestnictwa w życiu, zarówno zawodowym jak i społecznym. Są niezbędne do rozwiązywania konfliktów. Dzięki omawianym kompetencjom obywatelskim człowiek może w pełni uczestniczyć w życiu obywatelskim tzn. zna pojęcie i struktury polityczno-społeczne, dzięki czemu może aktywnie uczestniczyć w systemie demokratycznym.

Kompetencje w zakresie przedsiębiorczości polegają na [11]:

- umiejętności wykorzystywania pomysłów;
- zdolności zamieniania szans w konkretną wartość dla innych osób;
- kreatywności;
- umiejętności podejmowania inicjatywy;
- wytrwałości;
- umiejętności rozwiązywania problemów.

Dzięki wszystkim wyżej wymienionym umiejętnościom i zdolnościom, człowiek posiada kompetencje w zakresie przedsiębiorczości, dzięki

którym może planować projekty finansowe, społeczne czy kulturalne.

Kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej, to ostatnie z kolei, jako ósme wymienione kompetencje. Dzięki zdobyciu tych kompetencji człowiek jest w stanie docenić znaczenie twórczego wyrażania idei, doświadczeń i uczuć za pośrednictwem szeregu środków wyrazu, w tym muzyki, sztuk teatralnych, literatury i sztuk wizualnych [9].

Każda z tych kompetencji ma swoje własne warunki, przestrzeń i udogodnienia rozwoju. Oto przykład zorientowanego na praktykę modelu rozwoju kompetencji osobistych i społecznych, w szczególności odporności. Model składa się z trzech wektorów:

1. Wektor semantyczny, który zapewnia aktualizację kluczowych cech realizmu w korelacji Ja i Świata: mianowicie wsparcia (perspektywa interpersonalna), egzystencjalnej kompletności (perspektywa egzystencjalna) i nadwyżki interakcji między Ja i Światem (perspektywa intrapersonalna).

2. Wektor procesu, który polega na manifestacji zasobów osobowości.

3. Wektor operacyjny i technologiczny, mający na celu stworzenie specjalnie zorganizowanej przestrzeni psychologicznej, która promuje zmianę osobistą.

Opiszmy każdy z tych wektorów bardziej szczegółowo.

Znaczenie jako narzędzie odkrywania świata jest zinternalizowaną intencją, która znajduje związek między znaczącym a znaczoną. Znaczenie zawsze ma swoje pierwotne korzenie i dynamiczną tendencję do rozpoznawania i akceptowania jako subiektywnego punktu odniesienia i subiektywnego polegania na znalezieniu odpowiedzi na aktywujący (zewnątrzny lub wewnętrzny) wpływ w wielu interakcjach zdarzeń na osobę [2]. Dlatego głównymi wyznacznikami realizmu są dynamika pól semantycznych osobowości, która systematycznie redukuje błędy subiektywnego zniekształcania rzeczywistości. Znalezienie regulacyjnych znaczeń występuje w pewnym obszarze osobistego doświadczenia, w szczególności w określaniu wewnętrznych i zewnętrznych podpór, w aktualizowaniu egzystencjalnej pełni obecnego życia, w kształtowaniu postaw wobec osobistej wolności i odpowiedzialności, w stopniu globalności interakcji ze światem, gdy kontekstualne i regulacyjne znaczenia zatrzymują pracę psychologicznych mechanizmów obronnych, przede wszystkim unikania.

Uwolnienie zasobów następuje w określonych warunkach doświadczania przez człowieka wyzwań

egzystencjalnych, które przyczyniają się do wzrostu stresu emocjonalnego i aktualizują rewizję utrwalonych ludzkich postaw wobec postrzegania i rozumienia zdarzeń zewnętrznych. W szczególności mają miejsce trzy następujące po sobie procesy: różnicowanie sygnałów zewnętrznych, ich analiza funkcjonalna i operacyjna oraz inicjacja zasobów poprzez zmiany w zawartości pól semantycznych ludzkiego systemu [1]. Tak więc manifestacja zasobów jest kombinacją warunków, metod i procedury reorganizacji osobistej świadomości osobistego doświadczenia. Transteoretyczna egzystencjalno-systemowa procedura reorganizacji pól semantycznych obejmuje:

1) budowanie obrazu ludzkiego świata;

2) znalezienie równowagi między światem wewnętrznym człowieka («Ja jestem», «To ja») a światem zewnętrznym;

3) uświadomienie sobie ważności zadań życiowych inicjowanych przez wydarzenia życiowe terażniejszości;

4) wzmocnienie zdolności do równomiernego budowania wielu wymiarów życia osobistego w nowych warunkach;

5) znalezienie znaczeń regulacyjnych, które stabilizują system na pewien czas.

Wektor operacyjny i technologiczny jest reprezentowany przez działania szkoleniowe, które mają następujące cechy:

1. Podstawowa metodologia, która jest podstawą psychotechnologii programu szkoleniowego z udziałem ogólnych metodologicznych technik wpływu psychologicznego (aktywne słuchanie; informacja zwrotna; refleksja).

2. Planowanie programu szkoleniowego – sekwencja; rosnąca złożoność; dynamika grupy.

3. Opracowanie interwencji psychokorekcyjnej – systematyczne zadania psychokorekcyjne, psychoprofilaktyczne i rozwojowe; złożoność metod interwencji psychologicznej; uwzględnienie objętości, stopnia różnorodności i złożoności emocjonalnej materiału.

Tak więc program szkoleniowy «Odporność osobista» opiera się na paradygmacie humanistycznym, odpowiednio skorelowanym z narzędziami psychotechnicznymi z innych dziedzin psychologii. Celem programu szkoleniowego jest nauczenie się osobistych możliwości tłumaczenia reprezentowanych reprezentacji (nieświadomych znaczeń) na język wewnętrzny (na znaczenia kontekstowe – przyczynowe i regulacyjne – «Ja-Mogę-Tutaj») poprzez zatrzymanie zautomatyzowanego, a zatem nieefektywnego mentalnego przepływu

orientacji i percepcji. Tabela 2 przedstawia plan metodologiczny programu szkoleniowego «Odporność osobowości».

Całkowity czas trwania programu szkoleniowego „Odporność osobista” wynosi 24 godziny, 6 lekcji po 4 godziny każda. Podejścia systemowo-strukturalne i ontologiczne pozwalają nam wprowadzić jedną podstawę i przeprowadzić semantyczny opis programu szkoleniowego „Odporność osobowości” według jednego schematu: motywacja (przypowieści, metafory, mini-dyskusje); informowanie (mini-wykłady); auto-diagnoza; uczenie się jako opanowanie i demonstracja (demonstracja możliwości, mini-dyskusje, ćwiczenia indywidualne); praktyczne zastosowanie teorii (naśladowanie prawidłowych działań, ćwiczenia na symulatorze, praca w diadach i triadach); utrwalanie (zadania twórcze, ćwiczenia indywidualne, rozwijanie umiejętności, odgrywanie ról jako działania całościowe); sprawdzanie uczenia się (refleksja nad pracą). Oś technik operacyjnych programu szkoleniowego Personal Resilience przedstawia środki, które zapewniają ogólny dostęp do problemu edukacyjnego i rozwojowego każdej lekcji i obejmuje następujące ćwiczenia w kolejności: „Rozwijanie umiejętności uświadamiania sobie i werbalizowania własnych stanów”, „Rozwijanie rozumienia stanów drugiej osoby”, „Analizowanie niewerbalnej i mimicznej ekspresji drugiej osoby”, „Werbalizowanie stanów i reakcji niewerbalnych”, „Rozwijanie rozumienia niewerbalnych środków wyrażania znaczenia”: adekwatna kombinacja gestów, postaw, mimiki twarzy”, „Rozwój werbalizacji uczuć”, „Rozwój wrażliwości interpersonalnej”, „Werbalizacja cech drugiej osoby”, „Opis i zrozumienie cech drugiej osoby”, „Rozwój umiejętności kształtowania „obrazu siebie”: Wyobrażenie o tym, jak jestem postrzegany przez innych”, „Werbalizacja cech drugiej osoby”,

„Zrozumienie cech i postaw drugiej osoby”, „Rozwój zdolności prognostycznych”, „Świadomość własnego problemu w komunikacji”, „Świadomość wielopoziomowego funkcjonowania w sytuacji komunikacyjnej”, „Określenie empatii i synchroniczności wobec drugiej osoby”. Te techniki operacyjne tworzą całościowy proces aktywnego uczenia się w grupie i służą jako środek rozwoju kompetencji osobistych i społecznych.

Wnioski. Nauczyciel powinien swoją pracę wykonywać w taki sposób, by oprócz realizowania podstawy programowej, kształtowane były u uczniów założone kompetencje kluczowe. Jest to możliwe, dzięki wykorzystaniu odpowiednich ku temu, innowacyjnych metod pracy. W Zaleceniach Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie, zostały zidentyfikowane i scharakteryzowane trzy wyzwania w obszarze wspierania kształcenia, szkolenia i uczenia się przez całe życie. Pierwszym z nich jest różne podejście do uczenia się i różne środowiska edukacyjne. Drugi obszar to wspieranie kadry edukacyjnej, zaś trzeci – ocena i walidacja rozwoju kompetencji [11].

Praca pedagogiczna wymaga od samego nauczyciela posiadania lub nabywania w trakcie pracy odpowiednich kompetencji do pracy z uczniami w różnym wieku. Przede wszystkim, należy zrozumieć, że zawód nauczyciela nie należy do tych zawodów, w których można idealnie określić finalne kwalifikacje.

W trakcie kształtowania kompetencji kluczowych należy korzystać z takich metod jak: metoda projektu, metoda Storyline, drama, happening, szczęście kapeluszy myśliwych, filozofowanie z dziećmi, burza mózgów, a przede wszystkim – gry i zabawy [9].

W zawód nauczyciela, jako stała cecha, wpisuje się – rozwój. Pedagog, nauczyciel musi na bieżąco definiować sytuację edukacyjną, wybrać metodę

Tabela 2

Przedstawia plan metodologiczny programu szkoleniowego „Odporność osobista”

Główne etapy programu szkoleniowego	Formy pracy podczas jednej lekcji (240 min.)						Całkowity czas trwania (6 lekcji-1440 min)
	Przypowieść	Mini-wykład	Mini dyskusja	Ćwiczenie	Wizualizacja	Odgrywanie ról	
Pozdrowienia	-	-	-	10	-	-	60 min
Ankiety dotyczące dobrego samopoczucia	-	-	5	-	-	-	30 min
Motywacja	5	-	-	-	-	-	30 min
Informowanie	-	20	-	-	-	-	120 min
Szkolenie	-	-	50	50	30	50	1080 min
Refleksja nad doświadczeniem	-	-	20	-	-	-	120 min

postępowania, wziąć za to odpowiedzialność, następnie znowu analizować efekty, wyciągnąć wnioski i po raz kolejny – definiować sytuację edukacyjną itd. Obecna dydaktyka to tzw. proces nauczania – uczenia się. Pozwala na ciągle planowanie, kontrolowanie i mierzenie rezultatów. To zwiększa świadomość nauczyciela oraz zwalcza subiektywną, niesprawiedliwą ocenę [10].

Przedstawiony praktyczny model rozwoju rezyliencji jest odpowiednią metodą rozwijania kompetencji w zakresie analizowania sytuacji interpersonalnych, formułowania problemów, identyfikowania „przestrzeni własnej niewiedzy” oraz budowania osobistych znaczeń na podstawie treningowej pracy badawczej.

Literatura:

1. Каліщук С. Ресурсна матриця психологів-консультантів у подіях війни: монографія. Київ : МайстерКниг, 2023. 103 с.
2. Каліщук С. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів : монографія. Львів : Сполум, 2020. 498 с.
3. Bańkowski A. *Etymologiczny słownik języka polskiego*. T. 1. Warszawa : Wydawnictwo PWN, 2000. S. 770.
4. Gołębiak B. *Zmiany edukacji nauczycieli: wiedza – biegłość – refleksyjność*. Toruń – Poznań: Wydawnictwo Edytor, 1998. S. 145.
5. Jeffries C., Lewis R., Meed J., Merritt R. *Kształcenie otwarte od A do Z*. Warszawa : FRSE, MEN, 1997.
6. Мęczkowska A. Kompetencja. *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. Pilch. T. 2. Warszawa, 2003. S. 693–696.
7. Prucha J. Kompetencje nauczyciela. *Pedagogika*. T. 2. Gdańsk : GWP, 2006. S. 306.
8. Sielatycki M. Kompetencje nauczyciela w Unii Europejskiej. *Kształcenie nauczycieli w szkole wyższej*. Wrocław: CEN UW, 2008. S. 13–21.
9. Smółka L. Kompetentny nauczyciel – kompetentny uczeń. *Edukacyjne i wychowawcze wyzwania nauczyciela w przedszkolu i szkole podstawowej*. Kielce : Wyższa Szkoła Ekonomii, Turystyki i Nauk Społecznych w Kielcach 2012. S. 199–200, 203.
10. Zbróg Z., Kaleta-Witusiak M., Walasek-Jarosz B. Kompetencje nauczyciela w zakresie sprawnego prowadzenia lekcji. *Casebook ze wskazówkami dla praktykantów*. Kielce: Staropolska Szkoła Wyższa w Kielcach, 2013. S. 24–28.
11. Zalecenie Rady z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=en](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=en), data dostępu: 22.04.2020 r.

Janicka-Panek T., Kalishchuk S.M., Serhieienkova O.P. INTERNATIONAL KEY COMPETENCIES AND TRAINING MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF PERSONAL AND SOCIAL COMPETENCIES

The article presents numerous approaches to the definition of the concept of “competence” in the regulatory documents of Poland, the EU and the world, in particular; the National Committee for Professional Qualifications in Poland, the Standardization Program of Educational Institutions, the European Commission, the Standing Conference of Ministers of Education of Europe, the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), the Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) and the Council of Europe. In addition, there was a theoretical analysis of the concept of competence, its relationship not only to the skills and abilities of a specialist, but also to personal qualities such as responsibility, ability to practically perform professional activities, values, attitudes, synergy of thinking and critical reflection, etc. The article describes and defines the role of key competencies, namely the potential to benefit society as a whole regardless of gender; social status, race, culture, social background and language, and must be consistent with ethical, cultural and economic values and laws adopted in each EU country. The content and specifics of the teacher’s key competencies, as defined in light of European Union legislation, are described. An important condition was emphasized – preparation of the individual for lifelong learning. The principles of the teaching profession in EU member states were defined, which include: higher education, integration in the context of lifelong learning, mobility, partnership. Eight key competencies are analyzed: information literacy, multilingualism, mathematical competence, digital competence, personal and social competence, citizenship, entrepreneurship, cultural awareness and self-expression. An example of a practice-oriented model for the development of personal and social competencies, particularly resilience, is presented. The three vectors of the model were characterized. The methodological plan and content of the “Individual Resilience” training program are described.

Key words: competence, pedagogical competence, lifelong learning, competencies common to all EU member states, personal and social competence development model, awareness, resource manifestation, training work.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.955

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/09>**Августюк М.М.**

Національний університет «Острозька академія»

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: МЕТАКОГНІТИВНА ПРОЄКЦІЯ

У статті проаналізовані основні науково-психологічні підходи до характеристики психосоціальної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій. Зокрема, ми виокремили основні постулати тлумачення психосоціальної реабілітації, проаналізували основні завдання та принципи, встановили видо-родові відносини з категоріями психосоціальної підтримки, відновлення та благополуччя.

Необхідність дослідження основних теоретичних та методологічних підходів до метакогнітивної проєкції психосоціальної реабілітації зумовлена впливом неоднозначності ролі цього явища в психологічній науці. Відповідно до цього, ми зосередили увагу на врахуванні у процесі ефективної психосоціальної реабілітації особливостей метапізнання, а саме – навичок метакогнітивного моніторингу та метакогнітивного контролю, що в процес свідомого керування своїми пізнавальними процесами включають ідентифікацію проблеми, її розуміння, а також причинно-наслідкову атрибуцію. Аналіз наукової психологічної літератури показав, що, на рівні припущення, правильно організований і точний метакогнітивний моніторинг має сприятливий вплив на тренування когнітивного потенціалу отримання знань на метакогнітивному рівні, оскільки допомагає використовувати відповідні стратегії для вирішення проблем, що лежать в основі психосоціального відновлення. Досягнення терапевтичних цілей залежить від встановлення ефективного контролю над когнітивно-атенційним синдромом.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо, зокрема, у вивченні особливостей структури психосоціального реабілітаційного процесу військовослужбовців, ветеранів та осіб, які постраждали внаслідок військових дій, шляхом формування метакогнітивного моніторингу.

Ключові слова: метакогнітивний контроль; метакогнітивний моніторинг; психосоціальне благополуччя; психосоціальне відновлення; психосоціальна підтримка; психосоціальна реабілітація; метакогнітивна терапія.

Постановка проблеми. Сучасні наукові пошуки актуалізують розробку цілеспрямованого формування ефективної психосоціальної реабілітації військовослужбовців, ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій (далі – осіб, які постраждали від травматичних подій).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічних та методологічних наукових джерел з проблеми вивчення психосоціальної реабілітації дозволяє констатувати різноаспектну зацікавленість дослідників до вирішення даного питання. Зокрема, наразі в рамках українського наукового дискурсу активно досліджують психолого-соціальні особливості сучасного українського

мілітарного дискурсу (О. Зеленько), психологічне забезпечення як елемент сектору національної безпеки та оборони України (К. Кравченко, О. Соколіна), морально-психологічне забезпечення збройних сил України (А. Романишин, А. Неурова), психологічні умови розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) у військовослужбовців (С. Васильєв), психоосвіту (психоедукацію) й елементи НЛП для профілактики та подолання ПТСР у військових і ветеранів (О. Древіцька, В. Самусєва, О. Павлюк), психоемоційний стан і поведінку військовослужбовців у бойових умовах (Р. Поляков), психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах

довготривалих збройних конфліктів (В. Демидюк, М. Пілат). Вивчають також соціально-психологічні аспекти відновлення психологічного здоров'я (М. Краснокутський, С. Чижевський), постдосвідне зростання у військовослужбовців (В. Олійник), проблеми адаптації військовослужбовців до умов цивільного життя (З. Гаркавенко, С. Гриллон), соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб (С. Дудецька, І. Клименко, Д. Товстенко) тощо. Необхідність дослідження основних теоретичних та методологічних аспектів психосоціальної реабілітації зумовлена вдосконаленням основних положень, пов'язаних, зокрема, із вивченням метакогнітивних аспектів цього поняття.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз основних положень організаційних підходів до характеристики психосоціальної реабілітації осіб, які постраждали від травматичних подій, з урахуванням особливостей метапізнання, а саме – навичок метакогнітивного моніторингу та метакогнітивного контролю.

Виклад основного матеріалу. Термін «психосоціальна реабілітація» (з *англ.* – *psychosocial rehabilitation*) (інші назви – психологічна, рідше – психіатрична) є динамічним комплексним процесом, що спрямований на відновлення, корекцію психічного й особистісного здоров'я, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження людини шляхом її повернення в суспільство (з *англ.* – *psychosocial reintegration*) [11; 6; 8; 9; 14]. Першочерговими завданнями психосоціальної реабілітації є: збір інформації для визначення потреби в спеціалістах або службах, ідентифікація необхідних потреб і переживань, планування подальших соціально-психологічних інтервенцій; діагностика наявності, виду та рівня психічного розладу; розробка систематичного шляху вирішення проблем для сприяння відновленню відчуття контролю та підвищення самоефективності; нормалізація психічного стану; відновлення порушених (втрачених) психічних функцій; сприяння корекції самоосвідомості, самооцінки, самопочуття і мотивації; гармонізація «Я-образу» осіб зі сформованою соціально-особистісною ситуацією (поранення, інвалідизація тощо); надання допомоги у встановленні конструктивних відносин з референтними [3; 5; 8]. Діапазон форм психологічної допомоги широкий і включає: просту співучасть, що породжує ефект фасилітації (полегшення), повідомлення корисної інформації, психічне зараження, демонстрацію ефективних моделей поведінки, навчання, стимуляцію, консультування, психотерапію тощо [5].

Основні принципи психосоціальної реабілітації полягають у стимулюванні мотивації до досягнення незалежності та впевненості в собі через майстерність і компетентність, а також у забезпеченні адаптаційних здібностей для задоволення потреб і досягнення цілей у процесі відновлення [11; 9; 14]. Сюди входять: недостатньо розвинений потенціал, навички (соціальні, професійні, освітні, міжособистісні тощо), право і відповідальність за самовизначення, надання послуг в максимально нормалізованих умовах, індивідуальний підхід до оцінювання потреб і надання допомоги, глибока відданість справі відповідних спеціалістів, інтимність реабілітаційного відновлення, здібність інтервенції в кризові ситуації, готовність відповідних структур надавати підтримку, зміна середовища (научіння та реструктуризація середовища для догляду за людьми, які постраждали внаслідок травматичних подій), можливість вільного отримання реабілітаційної допомоги, повсякчасне залучення діяльнісного підходу, акцентуація на соціальній моделі (на відміну від медичної, акцентуація на сильних сторонах клієнта (а не на патологіях чи симптомах), акцентуація на теперішньому (а не на проблемах, що мали місце в минулому) [11; 13; 12].

Видами психосоціальної реабілітації є медична допомога, психологічна підтримка, сімейне консультування, навчання професійному та самостійному життю, робота по дому, інструктаж з пошуку роботи або перекваліфікація, допомога з навчанням, соціальна підтримка. Відповідно до цього, методологічно важливим є встановлення видо-родових відносин між поняттями психосоціальної реабілітації з такими категоріями:

1) психосоціальна (психологічна) підтримка (з *англ.* – *support*) – направлена на відновлення внутрішньоособистісної та міжособистісної гармонії, реалізації своїх можливостей та особистісного розвитку. Може бути як профілактичною (з *англ.* – *preventive*) (інша назва – превентивна) (знижує ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям), так і лікувальною (з *англ.* – *curative*) (допомагає впоратися з психосоціальними проблемами, які могли виникнути внаслідок шоку або наслідків травматичних подій, криз);

2) психосоціальне відновлення (з *англ.* – *recovery*), що, як основна концепція практики психічного здоров'я [11], поєднує в собі три виміри – об'єктивний (передбачає зменшення об'єктивних показників хвороби та недієздатності завдяки ефективному оцінюванню за стандартизованими показниками симптомів, соціального функціону-

вання чи якості життя, змін у статусі зайнятості або інших об'єктивних показників соціального функціонування. Метапізнання набуває вигляду несвідомих процесів моніторингу та контролю [11; 7; 1; 2]), суб'єктивний (передбачає відновлення самовідчуття, яке може перебувати в певній невідповідності щодо тих чи тих симптомів або показників хвороби, коли показники симптомів покращуються, однак самовідчуття залишається слабким [11; 10; 15]. На метакогнітивному рівні відбувається усвідомлення або не усвідомлення змісту власної свідомості, здійснення моніторингу та контролю пізнання [1; 2]), а також сервісний (соціальний) (визнає важливість суб'єктивних елементів відновлення та віру в можливість такого відновлення [11; 16]. Метакогнітивні аспекти цього виміру забезпечують появу соціальних наслідків для індивідуальної регуляції пізнання через процес відновлення [1; 2]);

3) психосоціальне благополуччя (здоров'я) (з *англ.* – *well-being*), що є станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутністю хвороби чи фізичної вади. Найкраще визначається по відношенню до трьох основних областей: медичної (медико-психологічна реабілітація або медико-соціальний напрям передбачає надання кваліфікованої лікувальної (з *англ.* – *curable*) допомоги постраждалим внаслідок травматичних подій у подоланні наслідків поранень, травм, інвалідизації, купірування больових відчуттів, психологічну підготовку постраждалих до хірургічної операції та в післяопераційний період [5; 8]), соціальної (соціально-психологічна реабілітація / реадаптація – система заходів, спрямованих на створення і забезпечення сприятливих реабілітаційних умов соціального середовища з метою сприяння організованому, поступовому психологічному поверненню осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій, до активної участі в житті, відновлення їхнього соціального статусу та здібностей до самостійної суспільної (зокрема, професійно-психологічної реабілітації) та родинно-побутової діяльності, а також безконфліктного, нетравмуючого «вбудовування» їх у систему соціальних зв'язків, профілактики розвитку посттравматичних стресових розладів, дезадаптації, конфліктів з оточуючими [5; 6]) та психологічної (опанування досвіду переживання власне психотравми як такої, а також труднощів повернення до нормальної життєдіяльності, що виникають як наслідок, за допомогою пропрацювання внутрішніх, емоційних та мисленневих процесів, почуттів та реакцій [14; 9; 3; 5]), які утворюють так званий

«трикутник допомоги», ефективність якого визначають самоусвідомленням повноцінності активної участі в соціумі [8; 14].

Контроверсійність поняття психосоціальної реабілітації також полягає в розрізненні найменувань учасників реабілітаційного процесу – надавачів та одержувачів послуг. Так, зокрема, варіативними термінами є «практик» (з *англ.* – *practitioner*) (хто фактично надає практичну допомогу), «клініцист» (з *англ.* – *clinician*) (лікар-психіатр або спеціаліст із психосоціальної реабілітації), «кейс-менеджер» (з *англ.* – *case-manager*) (стосується як клінічних, так і неклінічних ролей, однак, доречність повсякчасного вживання цього поняття у психосоціальної реабілітації може бути висловлена словами постраждалого: «Я не випадок і не хочу, щоб мною керували!»), «координатор за доглядом» (з *англ.* – *care coordinator*) (дещо менш безособове поняття), «спеціаліст із психічного здоров'я» (з *англ.* – *mental health professional*) (ширший термін, ніж лікар або кейс-менеджер, але дещо вужчий, ніж практик, і передбачає обов'язкове членство у відповідній професійній асоціації) [11]. Найпоширенішими варіантами одержувачів послуг є «клієнт» (з *англ.* – *client*) (пасивний одержувач інформації або порад від немедичних фахівців у сфері психічного здоров'я) і «пацієнт» (з *англ.* – *patient*) (відбувається актуалізація медичної моделі догляду з акцентом на фізичних, на відміну від соціальних чи психологічних, аспектах психічної хвороби), «споживач» (з *англ.* – *consumer*) або «користувач послуг» (з *англ.* – *service user*) (наявність прав та розумних очікувань щодо якості послуг), «той, хто вижив» (з *англ.* – *survivor*) (означає певну стійкість перед основними викликами хвороби і є найбільш популярним серед людей, які були незадоволені реабілітаційними послугами, оскільки вони часто вважають себе такими, що пережили не тільки руйнівну дію хвороби, але й вижили у недосконалій і навіть шкідливій системі психічного здоров'я). Однак твердження «Я не пацієнт, клієнт, споживач, чи той, хто вижив, – я особистість!» свідчить про те, що жодна з наявних назв не є задовільною і за кожним поняттям стоїть ризик знеособлення стосунків, оскільки психосоціальна реабілітація передбачає специфічність стосунків і термін «особа» (з *англ.* – *person*) не є адекватним для передачі якостей такої взаємодії. Таким чином, термін «клієнт», з певним варіюванням основних ознак відповідно до ситуації, є найбільш придатним для вживання у контексті психосоціальної реабілітації [11].

Доведено, що психопатології найчастіше виникають через порушення в процесах регуляції формування та динаміки змісту когнітивної сфери (сприймання, увага, обробка інформації). Усуненням дисфункціональних режимів обробки тієї чи тієї інформації займається метакогнітивна терапія як доказова психотерапія, що знаходить ефективне застосування у лікуванні соціально-тривожного розладу, генералізованого тривожного розладу, ПТСР або навіть депресії [4; 17].

Метакогнітивна терапія (МКТ) (з *англ.* – *metacognitive therapy, MCT*) направлена на виявлення малоадаптивних метакогнітивних переконань і надання клієнту альтернативних шляхів та способів реагування на симптоматику тривоги, переживань, румінації (нав'язливий тип мислення, коли виникають ті самі думки (здебільшого негативні), які витісняють іншу психічну діяльність) тощо. Намагання змінити спосіб своїх реакцій на думки має сприятливий вплив на глибше осмислення проблеми, на відміну від традиційної когнітивної терапії, оскільки відбувається зміна не лише змісту думок, але й способу мислення [4; 17].

При врахуванні важливості метакогнітивних умов психосоціальної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій, варто взяти до уваги виокремлені постулати ефективності будь-якої діяльності, що направлена на вирішення тих чи тих завдань. До складу свідомого керування своїми пізнавальними процесами входять [1; 2]: 1) ідентифікація проблеми – умови формування знання про проблему та зовнішні стимули (експліцитні та імпліцитні вірування щодо своїх думок, що за змістом можуть бути як позитивними (пов'язані з перевагами стилів мислення), так і негативними (можуть бути неконтрольованими або небезпечними); 2) розуміння проблеми – здібність розуміти, яким чином (як) відбувається процес формування метакогнітивних суджень про природу проблеми, яку необхідно вирішити, що представлена оцінюванням власного психічного стану. Відповідно до цього, основними стратегіями метакогнітивного моніторингу є самоспостереження у процесі пошуку та прийняття рішень, в тому числі в ситуаціях морального вибору, направлених на ефективне вирішення тих чи тих проблем. Іншими словами, це відслідковування прогресу та дієвості застосованих стратегій [1; 2]; 3) причинно-наслідкова атрибуція – здібність усвідомлювати причини виникнення тієї чи тієї проблемної ситуації (чому така ситуація виникла), а також можливі наслідки (врахування мети та просторово-часових показників). Необхідними кроками є застосування метаког-

нітивних стратегій, які відображають емоційну та когнітивну саморегуляцію, ідентифікація можливих стратегій поведінки, що має на меті здійснення керування власними пізнавальними процесами, і, нарешті, сприяння саморегуляції та самокорекції. Основною функцією метакогнітивного контролю є здійснення ефективного керування у процесі вирішення тих чи тих проблем [1; 2].

Зазначені підходи беруть початок із моделі саморегуляції виконавчих функцій (з *англ.* – *Self-Regulatory Executive Function Model, S-REF*): 1) початковий (низький) рівень обробки автоматичної інформації, 2) рівень свідомої обробки інформації (когнітивний стиль) і 3) рівень контролю за метакогнітивними знаннями (мета-система) [4; 17]. Основними компонентами моделі *S-REF* є: 1) когнітивно-атенційний синдром (з *англ.* – *Cognitive Attention Syndrome, CAS*) – основний чинник психологічних розладів (увага зосереджується на загрозах та невдалих наслідках поведінки, продиктованої здійсненням контролю над можливими небезпечними варіантами та намаганням уникати їх, що, однак, призводить до зворотного ефекту – збереження негативних емоцій і посилення негативних почуттів). Складовими когнітивно-атенційного синдрому є румінації (занепокоєння), моніторинг загроз та неефективні спроби виправити ситуацію, що ведуть до зворотного; 2) метакогнітивні вірування (з *англ.* – *metacognitive beliefs*) – стосуються лише значення та важливості пізнавальних процесів, а не їх змісту. Метакогнітивні вірування відповідають за вибір та актуалізацію стилів мислення, а також за когнітивно-атенційний синдром. Доведено, що найстійкішими є негативні вірування, оскільки вони збільшують чутливість до загроз, безнадійність та неефективність, актуалізуючи таким чином так званий «емоційний дистрес» [4; 17]; 3) увага, контроль за виконанням (з *англ.* – *attention, executive control*) – неадаптивний спосіб контролю уваги, що виникає внаслідок постійного, неконтрольованого розумового переосмислення (румінації). Основними завданнями метакогнівної терапії є зміщення процесів уваги [4; 17]; 4) психічні режими (з *англ.* – *mental models*) – структури, що визначають взаємозв'язки людини з власними когнітивними процесами. Сприймання думок відбувається в рамках об'єктного (актуалізація когнітивно-атенційного синдрому) та метакогнітивного режимів (перспектива інтерпретації клієнтом подій через встановлення відстані між думками, самим собою та зовнішнім світом [4; 17; 16].

Таким чином, за допомогою метакогніцій можливе здійснення рефлексії мислення, цінностей та характерних рис (функція метакогнітивного моні-

торингу), а також виправлення того, що заважає ефективному керуванню щасливим індивідуальним буттям [2]. Метакогнітивний моніторинг може сприяти особам, які постраждали внаслідок травматичних подій, контролювати власний когнітивний потенціал і оцінювати його результати в процесі відновлення. Як наслідок, можна припустити, що правильно організований і точний метакогнітивний моніторинг сприятливо впливає на тренування когнітивного потенціалу отримання знань на метакогнітивному рівні та допомагає використовувати відповідні стратегії для вирішення проблем, що лежать в основі психосоціального відновлення [1; 2]. Досягненням терапевтичних цілей є встановлення ефективного контролю над когнітивно-атенційним синдромом [4; та ін.].

Висновки. Отже, ми здійснили теоретичний аналіз основних положень організаційних підходів до характеристики психосоціальної реабілітації осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій, з виокремленням основних постулатів тлумачення цього поняття у науковій психологічній літературі, аналізом завдань та принципів, встановленням видородових відносин із категоріями психосоціальної

підтримки, відновлення та благополуччя тощо. Крім того, ми зосередили увагу на врахуванні у процесі ефективної психосоціальної реабілітації особливостей метапізнання, а саме – навичок метакогнітивного моніторингу та метакогнітивного контролю, що в процес свідомого керування своїми пізнавальними процесами включають ідентифікацію проблеми, її розуміння, а також причинно-наслідкову атрибуцію. На рівні припущення узагальнено, що правильно організований і точний метакогнітивний моніторинг має сприятливий вплив на тренування когнітивного потенціалу отримання знань на метакогнітивному рівні, допомагаючи таким чином у використанні відповідних стратегій для вирішення проблем, що лежать в основі психосоціального відновлення. Досягнення терапевтичних цілей залежить від встановлення ефективного контролю над когнітивно-атенційним синдромом. Перспективу подальших досліджень вбачаємо, зокрема, у вивченні особливостей структури психосоціального реабілітаційного процесу військовослужбовців, ветеранів та осіб, які постраждали внаслідок військових дій, шляхом формування метакогнітивного моніторингу.

Список літератури:

1. Августюк М. М. Емоційний інтелект у дискурсі точності метакогнітивного моніторингу : монографія. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2023. 374 с.
2. Августюк М. М. Теоретико-методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р. К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. С. 6–11.
3. Коқун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
4. Крупельницька Л. Ф. Психотерапія у постнекласичній парадигмі : посібник. К. : ГО «МНГ», 2023. 176 с.
5. Мельник А. П. Структура реабілітаційного процесу військовослужбовців, які перебували в умовах бойових дій. *Психологічні студії*. 2022. № 2. С. 5–8.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
7. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
8. Хаустова О. О. Психосоціальна реабілітація: проблеми і шляхи вирішення. *Архів психіатрії*, 2015. Т. 21, № 2. С. 36–42. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2015_21_2_9
9. Cherry K. What Is Psychosocial Rehabilitation? A Holistic, Person-Centered Approach to Mental Health Care. 2023. Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/psychosocial-rehabilitation-4589796>
10. Davidson L., Strauss J. S. Sense of self in recovery from severe mental illness. *British Journal of Medical Psychology*, 1992. No. 65. Pp. 31–45.
11. King, R., Lloyd, C., Meehan, T. Handbook of psychosocial rehabilitation : Blackwell Publishing, 2007. 225 p.
12. Liberman R. P., Hilty D. M., Drake R. E., Tsang H. W. Requirements for multidisciplinary teamwork in psychiatric rehabilitation. *Psychiatric Services*, 2001. No. 52. Pp. 1331–1342.
13. Pilgrim D. The biopsychosocial model in Anglo-American psychiatry: Past, present and future? *Journal of Mental Health*, 2002. No. 11. Pp. 585–594.
14. Psychosocial interventions. A handbook. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: 2009. Режим доступу: http://pscentre.org/wp-content/uploads/PSI-Handbook_EN_July10.pdf

15. Schiff A. Recovery and mental illness: Analysis and personal reflections. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 2004. No. 27. Pp. 212–218.
16. Turner-Crowson J., Wallcraft J. The recovery vision for mental health services and research: A British perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 2002. No. 25. Pp. 245–254.
17. Wells A. Advances in metacognitive therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2013. Vol. 6, No. 2. Pp. 186–201.

Avhustiuk M.M. MAIN APPROACHES TO CHARACTERISTICS OF PSYCHOSOCIAL REHABILITATION: METACOGNITIVE ASPECTS

The article analyzes the main scientific and psychological approaches to the characteristics of psychosocial rehabilitation of persons who suffered as a result of traumatic events. In particular, we singled out the main postulates of the interpretation of psychosocial rehabilitation, analyzed the main tasks and principles, and established species-generic relations with the categories of psychosocial support, recovery and well-being.

The need to study the main theoretical and methodological approaches to the metacognitive projection of psychosocial rehabilitation is due to the influence of the ambiguity of the role of this phenomenon in psychological science. Accordingly, we focused on taking into account the features of metacognition in the process of effective psychosocial rehabilitation, namely, the skills of metacognitive monitoring and metacognitive control, which include problem identification, understanding, and cause-and-effect attribution in the process of consciously managing one's cognitive processes. The analysis of scientific psychological literature showed that, at the level of assumption, properly organized and accurate metacognitive monitoring has a beneficial effect on training the cognitive potential of acquiring knowledge at the metacognitive level, as it helps to use appropriate strategies to solve problems underlying psychosocial recovery. Achieving therapeutic goals depends on establishing effective control over cognitive-attentional syndrome.

We see the prospect of further research, in particular, in the study of the features of the structure of the psychosocial rehabilitation process of military personnel, veterans and persons injured as a result of military operations, through the formation of metacognitive monitoring.

Key words: *metacognitive control; metacognitive monitoring; psychosocial well-being; psychosocial recovery; psychosocial support; psychosocial rehabilitation; metacognitive therapy.*

Грубі Т.В.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Купчишина В.Ч.

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕТНОПОЛІТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

Проблеми культури міжгрупових відносин, формування історичної та етнічної ідентичності, гармонійного розвитку етнонаціональних взаємин є базовими для будь-якого соціуму. В сучасній Україні, в умовах надскладних викликів, вони набувають особливої ваги. Адже однією із умов подальшого функціонування її як незалежної держави є становлення української політичної нації, міжнаціональний та міжетнічний гармонійний розвиток.

Під «етнополітичною культурою» більшість дослідників розуміють систему морально-етичних і політичних цінностей, норм поведінки, форм діяльності суб'єктів етнополітики. В межах дослідження було виокремлено змістові складові концепту «етнополітична культура», виявлено умови її формування та розвитку.

На думку вчених, утвердження нової моделі етнополітичної культури пов'язане насамперед із трансформаційним переходом від пріоритету колективістських цінностей до усвідомлення переваг саморозвитку соціуму. З'ясовано, що у безмежному розширенні простору політичного і культурного плюралізму криється небезпека атомізації соціуму, поглиблення явищ амбівалентності ціннісних орієнтацій.

Зафіксовано спільні та відмінні риси між етнополітичною культурою та культурою міжетнічного спілкування через когнітивний, емоційно-оцінний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Підкреслено, що важливим елементом в структурі етнополітичної культури є етнокультура, яка базується на особливих стереотипах етнічного буття і є базисом відтворення національної свідомості українців. Розглянуто інші складові даного феномену, зокрема: міжетнічну толерантність, етнічні стереотипи, установки та упередження.

Підкреслено, що для України і досі головною проблемою залишається проблема самоідентифікації та відсутність дієвої моделі етнополітичного розвитку, зафіксовано перспективи подальших досліджень у даній проблематиці.

Ключові слова: етнополітична культура, поліетнічне суспільство, етнополітичні процеси, міжетнічні відносини, культура міжетнічного спілкування, нація, етнос.

Постановка проблеми. В умовах сучасних викликів, з якими зіткнулася Україна в результаті повномасштабного вторгнення росії у лютому 2022 року, актуалізувалися проблеми дослідження формування історичної та етнічної ідентичності, гармонійного розвитку етнонаціональних взаємин, становлення української політичної нації. Сьогодні такі цінності, як українська нація, українська культура, національна ідея, національна самосвідомість, детермінували увагу науковців до вивчення психології нації, етнічної свідомості та самосвідомості, адже нагальними постають питаннями щодо єдності інтересів, спільності дій більшості українців з збереження територіальної цілісності та недоторканості держави.

На думку вітчизняних науковців, в етнодержавотворчих процесах сучасного українського су-

спільства, можна простежити дві взаємопов'язані та водночас суперечливі за своєю природою тенденції. З одного боку, можемо вести мову про етнічне відродження як титульного етносу, так і решти етнонаціональних спільнот, що знаходить вияв у самоорганізації їх життєдіяльності, підвищенні інтересу до історії, культури українського народу, участі у владних структурах і процесах державного управління; з іншого – утвердження титульної нації, етнонаціональних спільнот, етнічних груп як активних суб'єктів етнополітичних процесів українського соціуму, їх інтеграція в політичну націю.

Така ситуація змушує підійти по-новому до осмислення етнонаціональних процесів, їх ролі та значення у житті як суспільства, так і конкретної особистості, формування етнічної свідомості

й етнічної ідентичності і потребує фундаментальних наукових обґрунтувань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми формування та розвитку етнополітичної культури, етнічної свідомості та самосвідомості стали об'єктом наукових розвідок вітчизняних учених порівняно недавно. Серед фундаментальних праць у даній царині можемо згадати роботи Ю. Бадзьо, Н. Беліцера, В. Єленського, Г. Касьянова, А. Колодій, В. Крисаченко, В. Степаненко, М. Степико та ін. Особливий інтерес для нас складають наукові дослідження І. Кураса, який один із перших обґрунтував концепт «етнополітична культура». Проблемам взаємодії суб'єктів багатоетнічного середовища, особливостям культури міжетнічного та міжнаціонального спілкування присвячені наукові праці А. Авксентьева, Т. Бурмістрової, Н. Гасанової, Л. Дробіжевої та ін.

Етнічна самосвідомість стала об'єктом досліджень ряду науковців, зокрема: О. Болдецької, І. Данилюка, М. Зайцева, В. Кайгера, Д. Піонтовської, С. Ситник, Л. Співака, Г. Ставицького, В. Чубарко та ін. Серед західних дослідників питання природи етнополітичної культури аналізувалося у наукових працях Р. Абдулатіпова, В. Вундта, Л. Гумільова, Е. Гелнера, Е. Сміт, Е. Фромма та ін.

Водночас потребують подальшого наукового аналізу питання особливостей формування та розвитку етнополітичної культури України в умовах глобалізаційних процесів, а також в умовах військового стану.

Метою нашого дослідження є вивчення змістових характеристики концепту «етнополітична культура» та виявлення джерел її формування та розвитку в умовах сучасного українського суспільства.

Виклад основного матеріалу. Систему морально-етичних і політичних цінностей, норм поведінки, форм діяльності суб'єктів етнополітики останнім часом визначають терміном «етнополітична культура». З'явившись у термінологічному арсеналі на початку 80-х років ХХ ст., дане поняття було вкрай заідеологізовано, його активне вивчення та переосмислення розпочалося в період здобуття Україною незалежності. Так, одним із перших поняття «етнополітичної культури» ввів у науковий обіг В. Скуратівський у «Малій енциклопедії етнодержавознавства» [6, 491]. Пізніше дослідження даного феномену фіксуємо у наукових доробках вітчизняного науковця І. Кураса [4]. Етнополітична культура визначалася ним як система морально-етичних і політичних цінностей,

норм поведінки, форм діяльності суб'єктів етнополітики. Роль етнополітичної культури дослідник вбачав у набутті особою глибоких політичних знань й політичного досвіду, який би допоміг їй вільно орієнтуватися у складних конфігураціях масової свідомості і розстановці політичних сил у поліетнічному середовищі. Дана дефініція фіксує комплекс елементів політичної культури, пов'язаних зі станом етнічної свідомості і діяльністю національно-політичних інститутів. Тобто, є способом людського буття в поліетнічному соціумі [4, с. 594].

Погоджуємося із позицією ряду вітчизняних фахівців щодо того, що даний концепт відкриває широкі можливості як для аналізу чинників, які зближують чи, навпаки, роз'єднують народи, так і для регулювання етнополітичних процесів. Іншими словами, він допомагає осмислити природу історичної індивідуальності та самобутності, глибше проаналізувати процеси національної самоідентифікації, виявити причини, що детермінують кризи ідентичності. Об'єктивна, критична оцінка досвіду минулого в контексті міжетнічних взаємин та взаємодій дозволить врахувати точки напруги, цим самим забезпечити формування сприятливого соціального морально-психологічного клімату та забезпечити належні умови для розвитку міжетнічної взаємодії [4, с. 595].

Отже, посилення інтересу до даного поняття було зумовлено рядом обставин. По-перше, сьогодні як в усьому світі, так і в Україні спостерігається певна девальвація традиційних методів дослідження етнічних та політичних культур; натомість посилюється науковий інтерес до проблем ідентичності і мультикультуралізму. По-друге, в умовах соціотрансформаційних змін в етнічній сфері неминуче загострюється вся гама ціннісних диференціацій між традиціоналізмом і модернізмом, колективізмом і індивідуалізмом, толерантністю і нетерпимістю, що вимагає більш досконалих методів дослідження ментальностей і точнішого наукового інструментарію [4, с. 592].

Утвердження нової моделі етнополітичної культури пов'язане насамперед із трансформаційним переходом від пріоритету колективістських цінностей до усвідомлення переваг саморозвитку соціуму. Місце і роль цінностей плюралізму, ідейної і моральної терпимості зросли незмірно. У цьому, з одного боку позитивному процесі виявились і негативні сторони. Виявилось, що у безмежному розширенні простору політичного і культурного плюралізму криється небезпека атомізації соціуму, поглиблення явищ амбівалентності ціннісних орі-

ентацій. Криза самоідентифікації виразно переходить у фазу дифузної ідентичності із наростанням настроїв невпевненості, тривоги, що у будь-який час може стати ґрунтом для проявів національної нетерпимості, ксенофобії, міжконфесійних конфліктів.

Моделювання ситуацій, здатних ускладнити перебіг етнонаціональних процесів, неможливе без ґрунтового вивчення мотивацій і напрямів діяльності усіх суб'єктів етнополітичних відносин, традицій політичної культури і особливостей етнічної психології населення. Роль етнополітичної культури якраз і полягає у набутті особою глибоких політичних знань, політичного досвіду, який допоможе їй орієнтуватися у складних конфігураціях масової свідомості і розстановки політичних сил у поліетнічному середовищі.

Підкреслимо, що поняття «етнополітична культура» в Україні існує поруч з терміном «культура міжетнічного спілкування». Однак при всій подібності ці два поняття не є тотожними; перше є значно ширшим. Так складовими елементами етнополітичної культури, крім культури міжетнічного спілкування, називають політичну культуру, етнічну культуру та національну культуру [1, с. 11].

Іноколи зміст обох понять трактується розширено (включаючи міждержавні відносини), іноді звужується до рівня лише міжкультурного спілкування. Поняттям «етнополітична культура» охоплюється весь комплекс ідей, уявлень, норм, які тією чи іншою мірою стосуються етнополітичної сфери. Ним регулюються як міжетнічні, так і внутрішньоетнічні зв'язки. Етнополітичну культуру можна визначити як комплекс елементів політичної культури, пов'язаних із станом етнічної свідомості і діяльністю національно-політичних інститутів. Культура ж міжетнічного спілкування регулює міжетнічні взаємини на груповому та особистісному рівнях; в якійсь частині її можна отожнити навіть з етикою міжетнічних відносин.

Сучасна етнокультурна ситуація у світі характеризується розширенням взаємозв'язку і взаємозалежності різних країн, народів і їхніх культур. Мабуть немає етнічних груп, які не випробували б на собі впливу культур інших народів. Сьогодні в Україні час від часу спостерігаємо етнічні конфлікти, нетолерантність у ставленні до людей інших націй, зневажливе ставлення до когось через колір шкіри, небажання розуміти проблеми людей інших конфесій, пізнавати культуру інших народів, невміння вибрати коректну форму в спілкуванні з представниками інших народів. Усі ці явища свідчать про низький рівень культури міжетнічного спілкування.

Культура міжетнічного спілкування розуміється як система історично обумовлених розвитком суспільства норм і цінностей міжетнічного спілкування (як міжособового, так і міжгрупового, на індивідуальному і на інституціональному рівнях). У відносинах між державами, а також у стосунках між представниками різних етнічних спільнот у поліетнічному суспільстві культура міжетнічного спілкування служить важливим засобом контролю за саморегуляцією соціуму і гармонізацією суспільних відносин.

Така культура є органічним проявом суспільної свідомості і духовної культури нації. Рівень її розвитку обумовлюється системою об'єктивних та суб'єктивних обставин: ступенем розвитку інститутів громадян, суспільства, його відкритості, демократизації, а з другого боку – рівнем виховання світоглядної, етичної культури, освіченості, духовності, етнічної толерантності учасників міжетнічного спілкування.

Більшість дослідників у цій царині наголошують на тому, що культура міжетнічного спілкування складається із взаємозалежних компонентів: когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційного і поведінкового. Когнітивний компонент фіксує уявлення про міжетнічні відносини, культуру міжетнічного спілкування як систему, що охоплює цілий ряд елементів, які відповідають різним формам самого спілкування між людьми різних національностей. Емоційно-оцінний компонент об'єднує емоційно-моральні характеристики особистості, які проявляються в почуттях, переконаннях, оцінних судженнях щодо свого та інших етносів. Мотиваційний компонент – це мотивації людини в освоєнні рідної культури і культури інших народів, а також культури міжетнічних відносин. У поведінковому компоненті ми вбачаємо прояви дій і вчинків щодо людей інших національностей, які виглядають, з одного боку, як доброзичливі, тактовні, а з іншого – як зверхні та байдужі.

Важливим елементом в структурі етнополітичної культури є етнокультура, яка базується на особливих стереотипах етнічного буття і є однією з головних форм відтворення національної свідомості українців. Остання ґрунтується на уявленнях про соціальні цінності та норми, визначальні для віднесення особистості до тієї чи іншої нації і є водночас засобом та виявом національної інтеграції. Жодна зі сфер духовної діяльності не в змозі повніше відбити укоріненість конкретного етносу в його просторовому бутті, ніж етнокультура, адже вона концентрує в собі етнічні парадигми буття людей, виявляє в побуті життя цілий

комплекс етнокультурних рис українського та інших народів.

Етнокультура як феномен етнічного буття українців посідає одне з визначальних місць в структурі етнополітики, адже концентрує в своїй діяльності різноманітний спектр прояву етнічних ознак, інтегрує, зберігає, відтворює і, певним чином, трансформує набутки різних сфер діяльності (духовної, господарської тощо) конкретного народу, які накопичуються протягом історичного часу певною спільнотою.

Водночас, етнокультура є складною, специфічною формою вияву життєдіяльності українського етносу. На думку В. Лісового [5, с. 104], регулятивні структури (архетипи і стереотипи), витворені найдавнішими міфами, у яких закодовані особливості світосприймання і світорозуміння українського народу, не є незмінними. Вони зазнають зворотного впливу тих інновацій та засвоєнь, які були здійсненні на їх основі, унаслідок чого відбувається своєрідне делегування регулятивних функцій від найдавніших структур до нових. Етнокультура створює не тільки почуття кровної, а й духовної спорідненості, сягаючи найістотніших глибин міфологічної, естетичної та моральної етнічної чуттєвості.

Що стосується поняття «національна культура», то воно виникло від сполучення дефініцій «нація» і «культура», кожне з яких є предметом гострих дискусій. Сучасне трактування національної культури полягає в розумінні її як сукупності властивих даному духовних, матеріальних, інтелектуальних і емоційних ознак, що виявляються в менталітеті, системі цінностей, традиціях і віруваннях, мистецтві та покоління заради подальшого розвитку етносу, потреб та інтересів. А головне – її цінність виступає у вигляді конкретної сукупності результатів матеріальної, духовної діяльності, інтересів, ставлень даної соціально-етнічної спільноти [7, с. 93].

Національна культура включає в себе всю соціальну спадщину людини. Це форми і наслідки діяльності й поведінки, які передаються від покоління до покоління. У змісті поняття «національна культура» не йдеться лише про матеріальні об'єкти, створені людьми. Вона включає в себе психічні процеси, факти, які ведуть до створення матеріальних об'єктів, соціальні норми й реакції людей певних соціальних груп на зовнішні подразники і внутрішні імпульси.

Слід констатувати, що саме в етнонаціональній належності сконцентровані основоположні засади буття та розвитку української національної

спільноти, засобів інтерпретації соціокультурних подій, форм специфічних настановлень щодо соціальних явищ і процесів, а також характерних ознак, сукупності інтересів, уявлень, знань, орієнтувань, спрямувань, засвоєних і виявлених у процесі національної інкультурації особистості та накопиченого соціального досвіду. При цьому підкреслимо, що основне значення для розвитку національної спільноти та її культури має усвідомлення особистістю її належності до певної нації, втілення нею в життя ідеалів і принципів, які є спільним надбанням, а також бачення свого місця в поліетнічному просторі України.

Для України важливість аналізу стану етнополітичної культури визначається насамперед особливостями її історичного розвитку. Втративши власну державність ще у в часи Середньовіччя, українці були приречені на існування у складі різних державних організацій і систем, а отже, і на «розмивання» своєї етнічної ідентичності. Помітний відбиток на їхню ментальність наклала необхідність жити у стані перманентної війни з більш «сильними» сусідами.

Враховуючи це, тип соціальної поведінки українців віддавна відзначався поєднанням двох протилежних начал – непереможним прагненням до «волі» і дивовижним самозаглибленням аж до зречення всіх благ. Обернувшись почуттям меншовартості і невисоким рівнем самоідентифікації, ця особливість української ментальності сьогодні відчутно гальмує процес формування громадянського суспільства.

Історична доля України склалася так, що, по суті, аж до середини ХХ ст. вона не мала ні чітко окресленої території, ні єдиної національної історії. Звідси і відсутність сприйняття суспільством національної ідеї. Навіть в оцінках таких кардинальних подій, які визначали характер історичного процесу у ХХ ст. – національно-демократичної революції 1917–1921 рр., Другої світової війни – українці стояли на різних позиціях: що для одних перемога, то для інших – поразка.

Непросто склалися відносини українців з тими етносами, які жили на одній з ними території, зокрема поляками і євреями. Перебуваючи, як правило, на більш високих щаблях соціальної драбини, поляки сприймалися українцями як «панство», чим насамперед був зумовлений виразний антагонізм в українсько-польських відносинах. Як визискувачів здебільшого сприймали в Україні і євреїв, що часто виступали в ролі орендарів та лихварів і викликали вогонь на себе у гострих соціальних зіткненнях.

Щодо відносин між двома найбільшими етнічними спільнотами в Україні – українською і російською, то імперська політика царської Росії не тільки відчутно заблокувала розвиток українського етносу, але й поставили його на межу зникнення. Серйозним випробовуванням піддавалася його мовно-культурна самобутність у СРСР, де за фасадом декларацій про вагу націй і національних цінностей проводилася активна асиміляційна русифікаторська політика

Чималий вплив на характер внутрішньо-етнічних та міжетнічних зв'язків в Україні здійснили сучасні цивілізаційні виклики, зокрема активні глобалізаційні процеси. Підкреслимо, що Україні досі вдавалося уникати серйозних міжетнічних конфліктів, і в цьому можемо простежити вплив мудрості і толерантності українців.

Український дослідник М. Євтух, аналізуючи явище міжетнічної толерантності, веде мову про терпиме ставлення представників однієї етнічної спільноти до представників іншої спільноти, до відмінних культурних традицій, готовність до позитивної взаємодії з носіями різноманітних етнічностей [9, с. 345].

У психологічній літературі розглядається безліч факторів, що впливають на розвиток міжетнічної толерантності особистості, їх складовими є: виховання, навчання, культурні, соціальні, ментальні особливості регіону та етносу, в якому живе і розвивається людина, сформовані стереотипи та релігія. Дехто із дослідників у даному контексті згадує такий конструкт, як «ментальність». Останню визначають як соціально-психологічну самоорганізацію представників певної культурної традиції, що характеризується єдністю їхніх установок, переживань, думок, почуттів і виявляється в тотожності світосприйняття і світобачення. Ментальність визначає той рівень суспільної свідомості, на якому думки не відділені від емоцій, почуття від вольових дій, а вчинки від базових засад життєдіяльності. Це в свою чергу, призводить до того, що представники націй чи етносів користуються латентними звичками і прийомами усвідомлення, не помічаючи цього, не вдумуючись у їх суть, незважаючи на ступінь їх логічної обґрунтованості [10, с. 32].

Погоджуємося із позиціями вітчизняних дослідників щодо того, що найбільш важливим аспектом етнічної толерантності є установки і упередження, толерантність і інтолерантність, комунікативність, культура, традиції та релігія [9, с. 346].

Згідно даних ряду всеукраїнських моніторингових досліджень, показники міжетнічної толе-

рантності з часів здобуття Україною незалежності і до сьогодні перебували на середньому рівні. Середній бал індексу соціальної дистанції відносно основних національностей здебільшого скоротився, а якщо й виріс, то несуттєво. Так, найменша соціальна дистанція до україномовних і до російськомовних українців (індекс 2,22 і 2,74 відповідно), більшість опитаних готові допустити представників цих груп як членів своєї родини і близьких друзів. Потім йдуть поляки (2,95), далі канадці, американці і євреї (від 3.5 до 3.8).

Найбільшу соціальну дистанцію українці демонструють щодо росіян – жителів України (5.03), ромів (5.08), білорусів – жителів Білорусі (5.34) і особливо до росіян – жителів Росії (6.39). Переважна більшість опитаних (80%) не допускали б росіян навіть як туристів до в'їзду на територію України. Цікаво, що, згідно з результатами останніх досліджень (жовтень 2021 р.), дещо підвищився рівень ксенофобії з 3.83 до 3.99 відповідно [8].

На сьогодні питання ефективної та дієвої етнополітичної стратегії в умовах українського суспільства зростає, ще й у зв'язку з тим, що, крім міжетнічних, в її політичному полі присутні й лінії міжгрупових протистоянь. Як продемонстрували нам події Революції Гідності, військові дії, що наразі відбуваються в нашій державі, можемо фіксувати поділ між україномовними і російськомовними українцями, між православними українського та московського патріархату; своєрідне географічне протистояння по лінії «Схід – Захід», тощо. Регіональні виміри етнополітичної та етнокультурної ситуації найвиразніше знаходять прояв у ступені мобілізованості суб'єктів міжетнічних відносин, їхньої готовності/неготовності до протестних дій та участі у конфліктах.

Важливим елементом в структурі етнополітичної культури є етнокультура, яка базується на особливих стереотипах етнічного буття і є однією з головних форм відтворення національної свідомості українців. Остання ґрунтується на уявленнях про соціальні цінності та норми, визначальні для віднесення особистості до тієї чи іншої нації і є водночас засобом та виявом національної інтеграції. Жодна зі сфер духовної діяльності не в змозі повніше відбити укоріненість конкретного етносу в його просторовому бутті, ніж етнокультура, адже вона концентрує в собі етнічні парадигми буття людей, виявляє в побуті життя цілий комплекс етнокультурних рис українського та інших народів.

Висновки. На сьогодні доводиться констатувати, що для України і досі головною проблемою залишається проблема самоідентифікації, знаходження

свого місця в світі, що динамічно змінюється. Якщо ця проблема залишатиметься не розв'язаною, Україна приречена і надалі залишатися об'єктом, а не суб'єктом світової політики, незалежно від того, яка політична сила перебуватиме при владі. Саме тому, сьогодні ми потребуємо таку модель етнополітичного розвитку, в якій можливість для розігрування «етнічної карти» у політичних цілях були б зведені нанівець.

Україна повинна провадити державну політику, спрямовану на інтеграцію національних меншин в українську націю, щоб вони асоціювали себе з нею. Даний процес передбачає об'єднання різних груп суспільства і надання їм шляхом життя спеціальних заходів можливості зберегти свої культурні і мовні особливості. Визначальною метою може стати створення такого суспільства, в якому національні меншини будуть відмовлятися від своїх традицій, культури, мови на користь домінуючої нації – української. Кінцевим продуктом національної консолідації є сходження від етносу до політичної нації, котра усвідомлює своє історичне призначення, фундаментальні

інтереси, визначає оптимальний спосіб їх захисту та стрижневі напрями розвитку. Національна консолідація є ключовий фактор стабільності будь-якої нації та інститутів, що створюються для забезпечення її життєдіяльності.

Така стратегія має базуватися на фундаменті мультикультуралізму як ідеології й політики, що виходить не лише з визнання етнокультурної різноманітності як норми, але й із чіткого уявлення про механізми підтримки й розвитку самобутності кожної спільноти, подолання негативних наслідків етнічної селекції і репресивної політики минулих політичних режимів. У виробленні такої стратегії доводиться рахуватися не тільки з об'єктивною складністю діалектики етнічного й національного, але й новими загрозами, які з'явилися у контексті викликів ХХІ століття [3, с. 17–18].

Потребують подальших наукових досліджень питання методологічного інструментарію вивчення особливостей етнокультурних відмінностей, міжетнічної взаємодії, впливу політики на етнічну сферу і етнічної сфери на політику.

Список літератури:

1. Брегеда А. Ю. Навчальна програма дисципліни «Етнополітологія» (для бакалаврів, спеціалістів). К. : МАУП, 2005. 23 с.
2. Данилюк І. В. Становлення та розвиток основних понять етнічної психології: від духу народу до ментальності. *Вісник Київського університету. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2003. Вип. 17–18. С. 33–36.
3. Етнополітична культура в Україні: реалії та виклики часу. К. : ІПіЕНД імені І. Ф. Кураса НАН України, 2010. 431 с.
4. Курас І. Етнополітологія. Перші кроки становлення. К. : Генеза. 2004. 736 с.
5. Лісовий В. Культура – ідеологія – політика. К. : Видавництво імені Олени Теліги, 1997. 352 с.
6. Мала енциклопедія етнодержавознавства / НАН України. Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького. К. : «Довіра: Генеза», 1996. 942 с.
7. Мальцева К. С. Групова ідентичність та інтрагрупові захисні механізми. *Національний університет: Наукові записки*. Том 18, Теорія та історія культури. К. : 2000. С. 92–96.
8. Міжетнічні упередження в Україні, вересень 2022. UPL : <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1150&page=1> (дата звернення 21.01.2024).
9. Сергієнко Н., Шевченко О. Особливості міжетнічної толерантності та комунікативної компетентності студентів у процесі навчальної діяльності. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. Харків, 2018. С. 344–347.
10. Фурман А. В. Психокультура української ментальності : 3-тє наукове видання. Тернопіль : НДІ МЕВО, 2014. 168 с.

Hrubi T.V., Kupchyshyna V.Ch. FEATURES OF THE FORMATION OF THE ETHNO-POLITICAL CULTURE OF MODERN UKRAINE

The problems of the culture of intergroup relations, the formation of historical and ethnic identity, the harmonious development of ethno-national relations are basic for any society. In modern Ukraine, in the conditions of extremely difficult challenges, they acquire special importance. After all, one of the conditions for its further functioning as an independent state is the formation of the Ukrainian political nation, inter-national and interethnic harmonious development.

By «ethnopolitical culture» most researchers understand the system of moral, ethical and political values, norms of behavior, forms of activity of subjects of ethnopolitics. Within the framework of the study, the content

components of the concept «ethnopolitical culture» were singled out, the conditions of its formation and development were revealed.

According to scientists, the establishment of a new model of ethno-political culture is primarily connected with the transformational transition from the priority of collectivist values to the awareness of the benefits of self-development of society. It has been found that in the limitless expansion of the space of political and cultural pluralism lies the danger of the atomization of society, the deepening of the phenomena of ambivalence of value orientations.

Common and distinctive features between ethnopolitical culture and the culture of interethnic communication through cognitive, emotional-evaluative, motivational and behavioral components are recorded. It is emphasized that an important element in the structure of ethno-political culture is ethno-culture, which is based on special stereotypes of ethnic existence and is the basis for the reproduction of the national consciousness of Ukrainians. Other components of this phenomenon are considered, in particular: interethnic tolerance, ethnic stereotypes, attitudes and prejudices.

It is emphasized that the main problem for Ukraine is still the problem of self-identification and the lack of an effective model of ethno-political development, and the prospects for further research in this issue are recorded.

Key words: *ethnopolitical culture, polyethnic society, ethnopolitical processes, interethnic relations, culture of interethnic communication, nation, ethnos.*

Кононенко А.О.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Ходотасєв А.А.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ІНТЕРАКЦІЇ ОДНОЛІТКІВ ТА ВЗАЄМОДІЇ НА РІВНІ ІНДИВІДА НА ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Стаття присвячена виокремленню теоретичного аналізу взаємодії однолітків та їхнього впливу на рівень індивіда як одного із вагомих факторів у сучасному формуванні адиктивної поведінки серед молодіжного середовища. Наголошується на актуальності даної проблематики у сучасному світі. Розглядаються взаємодія груп та урахування мікросоціального впливу (в межах виокремлення референтного сприйняття молоддю) й згадування соціально-економічного чинника у становленні адиктивної поведінки та явища адикції. Особливу увагу приділено взаємодії груп, яка включає однолітків та групи інтересів, які власне можуть впливати на рівень індивіда у формуванні адиктивних тенденцій в межах сучасного соціального середовища. Загалом окреслюються структурні елементи мікросоціального та макросоціального виміру, які окреслюються як важливі фактори, оскільки формують усталені моделі поведінки у молоді та допомагають виявити фактор адиктивної поведінки. Додатково, наголошується увага на ролі мікросоціального елемента та соціально-економічного середовища у формуванні адиктивних тенденцій. Наголошується на тому, що залучення інтеракції груп може виокремлювати елемент залучення впливу як в спектр настання адикції та виокремлення адиктивних елементів індивіда (та групи) так й залученню у зворотному явищі. Окреслюється те, що проблематика адикції є досить широкою за своєю суттю та залучає в себе багато спектрів виокремлення, де груповий елемент та інтеракції груп є одним із вагомих, разом з елементами соціально-економічного чинника та залучення елемента мікросоціального середовища та його сприйняття групою. Висвітлюється перспектива для майбутніх досліджень у цьому напрямку, робиться акцент на важливих аспектах інтеракції груп, які слід розглядати у контексті взаємодії молоді та формування адиктивної поведінки.

Ключові слова: однолітки, молодь, соціальне середовище, взаємодія, адиктивна поведінка, інтеракція.

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема адиктивної поведінки серед молоді (та загалом сама проблематика адикції та адиктивної поведінки) стає все більш актуальною і явище адикції як досить популярна проблематика в межах спектрів соціального елемента є досить вагомим явищем, яке виокремлює у своєму елементі вплив на різні чинники соціального життя, а саме тут можна окреслити явище соціальної нормативної поведінки в певному усталеному соціальному середовищі, прояву виокремлення соціально-економічних елементів та їх репрезентації в елементі становлення адикції та ширше девіації, яка призводить поступово до елементів адикції, а потім до її окремого вияву. У цьому контексті необхідно більш ґрунтовно окреслити вплив молоді та їх елемент діяльності в системі девіації

та прояву елемента адикції та його становлення у молоді як такої. І для розуміння явища адикції необхідно приділити увагу різноманітним аспектам інтеракції однолітків, впливу взаємозв'язків на рівень індивіда, а також ролі супутніх соціальних чинників у формуванні адиктивної поведінки серед молоді. У межах вагомих супутніх соціальних чинників варто виокремити залучення вагомих елементів які впливають на особистість, переважно для молоді та групи в яку вони залученні краще окреслювати сімейний елемент (або елемент мікросоціального явища), та соціально-економічний фактор який дозволяє утримувати переважну складову усталеної соціальної норми в межах стабільного залучення, що уникає можливості становлення кризового елемента, який поступово призводить до соціального розме-

жування та повстання елементів антисоціального фактору в межах суспільства, де частково з залученням групового фактору повстає елемент девіації, а також супутнім може повставати елемент адиктивної поведінки та адикції в індивіда (та групи в якій він знаходиться). І тут одним із головних аспектів окреслення є проблематика взаємодії самої групи в межах якої залучений є індивід та їх вплив на індивіда серед якого виявляє елемент репрезентативності усталеного залучення до адиктивного чинника.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика адиктивної є досить актуальною та вагомою у сфері сучасних досліджень, наприклад можна виокремити дослідження Лідії Орбан-Лембрик, які виявляють проблематику зіставлення елементів адиктивної проблематики в контексті урахування соціально-економічних елементів та проявів цього взаємозв'язку в структурі кризових елементів та явища стабільності суспільства у світі [5, с. 72–80; 6, с. 60–65]. Також в цьому аспекті можна виявити й вагомий напрацювання Альберта Бандури (Albert Bandura), які виявляють проблематику соціального елемента через урахування соціального навчання та системи соціального підкріплення. У даному контексті вагомими також є й роботи іноземних дослідників, таких як: А. Локе (Loke A.Y.), Е. Труссо (E.M. Trusso) та ін., де в межах їх роботи є ґрунтовні окреслення проблематики врахування адикції в межах сучасної молоді та проблематика спектра адиктивної поведінки. У цьому контексті є вияв елементу інтеракції групового елемента. Тут можна відзначити, що явище проблематики самої адиктивної поведінки є комплексне тому необхідно зазначити і явище інтеракції, як одного із ключових в межах соціального середовища, як комплексного елемента дослідження проблематики адиктивної поведінки.

Метою даного дослідження є виокремлення теоретичного огляду елемента інтеракції серед молоді й вияв цього елемента на становлення адиктивного чинника серед сучасної молоді.

Завдання дослідження: 1) вивчення та аналіз впливу групового чинника на адиктивний елемент особистості; 2) виявити визначення чинників сприяння та стримування залучення до девіантного нахилу (в контексті адиктивного елемента поведінки) в груповому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Варто відзначити, що соціальний чинник у своєму явищі є одним із визначальних елементів та досить вагомим чинником в межах взаємодії індивідів та становлення самої особистості як такої. У даному

випадку соціального явища важливо виокремити соціальний елемент, який впливає на індивіда, а саме в елементах мікросоціального та макросоціального чинника. Та головним елементом (окрім самого загального макросоціального виокремлення) є окреслення та повстання явища врахування групи залучення (сюди ж фактично можна віднести й сам мікросоціальний елемент, точніше його деякі структури такі як сім'я). А загалом окремо важливо виокремити показник групового елемента (так, наприклад, тут варто виявити груповий елемент однолітків, групи за інтересом, асоціальні групові елементи як чинник виокремлення елементів адикції та інше). Тут досить вагомим повстає явище інтеракції самого групового елемента та взаємодія на рівні індивіда, як фактору адиктивної поведінки в середовищі як й в елемента конкретної групи, так й загалом у середовищі.

У цьому випадку, що виявлення проблематики інтеракції молоді виокремлюється з урахуванням декількох аспектів. Одним із панівних елементів є врахування соціального елемента та самої поведінки цього усталеного елемента в системі формування поведінки до певних залучень та самої системи заохочень [20, с. 5–7].

Іншим аспектом в цьому контексті можна виокремити напрацювання Альберта Бандури (Albert Bandura). Оскільки в межах його досліджень йде виокремлення такого розуміння як явища, впливу на молодь та їх систему уявлень, усталеної поведінки та моделі самої поведінки відбувається через контекст та явища залучення системи заохочення та підкріплення впливовим та вагомим соціальним референтом [20, с. 5–7]. Тобто варто наголосити на тому, що сприятливе ставлення до певних чинників адикції та самого спектра адиктивної та девіантної поведінки швидше за все посилюється коли, індивід сприймає усталену поведінку, яка заохочується (підкріплюється) як нормативна, тобто певна система рольової поведінки отримує винагороду за певну поведінку, що може (або власне схожа) бути схожою на поведінку іншого індивіда (власне у якого ширше може виявлятися певний соціальний статус, власне цей статус може бути вище) [7, с. 2–8].

Тут досить вагомим є елемент урахування також мікросоціального середовища, оскільки в цьому контексті мікросоціальний чинник через сімейне залучення також варто відносити до репрезентативного елемента. Оскільки в цьому контексті сімейний елемент також ретранслює усталену поведінку та демонструє елемент залучення підкріплення певної системи поведінки.

Тобто якщо в системі демонстрації усталеної нормативної поведінки (як серед групи, так й в системі інтеракції однолітків та сімейного чинника) буде демонструватись сприятливе ставлення (або власне фактично належати до елементів адиктивного виокремлення та асоціального залучення) то група молоді (або індивід) буде ширше повторювати систему такої поведінки [20, с. 6–19; 7, с. 2–8]. Тобто, наприклад з позиції виокремлення соціального навчання Альберта Бандури (Albert Bandura), можна виокремити те, що залучення до такого (девіантного за своєю суттю) явища поведінки підкріплюється системою винагороди та (або) сприймається як схожа та як та, що має вищий соціальний статус у системі соціальних відносин соціального середовища [17, с. 1–9].

Отже, в цьому контексті варто зазначити, що, окрім інтеракції самого індивіда з відповідної групи (однієї вікової категорії), є також вплив мікросоціального елемента, як чинника репрезентативного залучення (як складового елемента явища репрезентативних груп для самої молоді). І в даному випадку слід зазначити, що сімейний чинник варто розглядати в сукупності із груповим залученням, оскільки сімейний чинник (мікросоціальний) розглядається як один з елементів залучення (в системі соціального середовища) [20, с. 6–19; 18, с. 4–10].

Також варто виявити елемент залучення соціально-економічного чинника в структурі впливу на груповий елемент (як прояву соціального контексту), щодо в контексті становлення адикції серед молоді [14, с. 3871–3881]. У цьому контексті можна виокремити те, що соціально-економічний чинник дозволяє виокремлювати елемент залучення до соціального виявлення на рівні кризового та стабільного суспільства, що дозволяє утримувати соціально усталену нормативну поведінку [5, с. 72–80; 6, с. 60–65].

Власне в цьому контексті прояв кризового елемента можна виявляти з проблематикою соціально-економічного елемента, що веде поступово до набуття проявів асоціальності окремими групами, що у своєму явищі може залучати молодь (як груповий чинник) до адиктивних елементів.

Варто зазначити також, що частина групової поведінки та впливу групи (в межах інтеракції молоді) має значний вплив на становлення системи адикції та адиктивної поведінки в межах ризикованої поведінки самої молоді.

В цьому елементі є й зворотна сторона, яка виявляє явище, яке зазначає власне протиставну ситуацію. Власне тут можна виявити, що в межах

впливу групи на виокремлення не залучення до адиктивного чинника та девіантного виявлення. Тобто залучення того, що молодь яка не залучає до своєї групи вияв елементів адикції як:

- 1) паління;
- 2) вживання алкоголю.

Виокремили групове заперечення проти власне явища адикції та елементів настання адикції й адиктивної поведінки. Що дозволяє виявити вплив однолітків (в межах власне інтеракції) на:

- 1) сприяння залученню до девіантного нахилу;
- 2) стримування залучення до девіації.

Також в цьому елементі, оскільки є залучення позитивного та негативного залучення групової інтеракції, ширший елемент більше віддають саме груповому виокремленню. Оскільки в цьому елементі виокремлюють явище того, що залучення до прояву адикції частіше та ширше відбувається в елементі залучення групового чинника. Й в межах досліджень, які вивчають схильність та елемент судження (власне в системі молоді та виявленню ризику), виокремили те явище, що молодь більше схильні до ризикованої поведінки та прийняттю ризикованих рішень [11, с. 625–632].

Власне у цьому контексті важливо зазначити, що розуміння впливу групових факторів на адиктивну поведінку молоді є одним із ключових елементів для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання в межах адиктивного залучення проблематики молоді. Власне сам напрям у своєму виокремленні є явищем комплексного виявлення, оскільки це пов'язано з різними аспектами соціального середовища, такими як:

- 1) соціально-економічний фактор;
- 2) мікросоціальний фактор;
- 3) елемент кризового чинника.

Висновки. Досліджуючи проблематику адиктивної поведінки в межах інтеракції однолітків було зроблено такі висновки.

Груповий чинник відіграє одну із найважливіших ролей у виникненні адиктивних звичок через взаємодію між членами групи. Важливо при аналізі цього явища розрізняти вплив сімейного оточення та однолітків, а також враховувати соціально-економічний фактор. Однак ключовим елементом є розуміння сприйняття групового впливу та соціального статусу як нормативного чинника. Тобто, уявлення та репрезентація груповою поведінкою вже встановленого стереотипу щодо адиктивної звички грає значну роль у поширенні адиктивної поведінки.

При виокремленні факторів, що сприяють розвитку або стримують становлення адиктивної

поведінки, головним чинником тут може виявитися груповий вплив. У контексті кризових ситуацій у суспільстві, цей вплив може зростати через вплив кризових явищ на соціально-економічний статус та утворення стійкого соціального середовища, яке сприяє адиктивним звичкам.

Загалом, розгляд адиктивної поведінки в контексті групової та соціальної взаємодії відкриває можливості для визначення стратегій втручання та дозволяє наголошувати на ключових аспектах, які можуть впливати на формування здорового способу життя серед молоді.

Перспективи подальших досліджень. Проблематика адикції та адиктивної поведінки може бути надалі досліджена в декількох напрямках, а саме в напрямку вивчення динаміки адиктивної поведінки, де в межах цього дослідження можна виявити елемент фокусу на ретроспективний аналіз і прогнозування адиктивної поведінки в молодіжному середовищі та також досить перспективою можуть бути дослідження груп ризику з урахуванням чинника специфіки адиктивного явища, і як виокремлення розробка стратегій профілактичного елементу через освітній елемент.

Список літератури:

1. Гарасимів Т. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2012. 420 с.
2. Киричук В. О. Розвиток та соціалізація особистості у сучасному суспільстві. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 11. С. 22–26.
3. Максимова Н. Ю., Толстоухова С. В. Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді. К., 2000.
4. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль : «Економічна думка», 2000. 197 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Залежність поведінки особистості від впливу проблемогенного соціуму. *Психологія і суспільство*. 2004. № 1. С. 71–82.
6. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2. С. 55–66.
7. A meta-analysis study on peer influence and adolescent substance use / L. L. Watts et al. *Current psychology*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04944-z>
8. Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J : Prentice Hall, 1977. 247 p.
9. Bandura A. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 p.
10. Barnes G. M., Farrell M. P. Parental support and control as predictors of adolescent drinking, delinquency, and related problem behaviors. *Journal of marriage and the family*. 1992. Vol. 54, no. 4. P. 763. URL: <https://doi.org/10.2307/353159>
11. Gardner M., Steinberg L. Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study. *Developmental psychology*. 2005. Vol. 41, no. 4. P. 625–635. URL: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.625>
12. Jaccard J., Blanton H., Dodge T. Peer influences on risk behavior: an analysis of the effects of a close friend. *Developmental psychology*. 2005. Vol. 41, no. 1. P. 135–147. URL: <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.1.135>
13. Loke A. Y., Wong Y. P. I. Smoking among young children in Hong Kong: influence of parental smoking. *Journal of advanced nursing*. 2010. Vol. 66, no. 12. P. 2659–2670. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05419.x>
14. Loke A., Mak Y.-w. Family process and peer influences on substance use by adolescents. *International journal of environmental research and public health*. 2013. Vol. 10, no. 9. P. 3868–3885. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph10093868>
15. Maxwell K. A. Friends: the role of peer influence across adolescent risk behaviors. *Journal of youth and adolescence*. 2002. Vol. 31, no. 4. P. 267–277. URL: <https://doi.org/10.1023/a:1015493316865>
16. Prospective effects of family cohesion on alcohol-related problems in adolescence: similarities and differences by race/ethnicity / B. T. Reeb et al. *Journal of youth and adolescence*. 2015. Vol. 44, no. 10. P. 1941–1953. URL: <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0250-4>
17. The interplay of friendship networks and social networking sites: longitudinal analysis of selection and influence effects on adolescent smoking and alcohol use / G. C. Huang et al. *American journal of public health*. 2014. Vol. 104, no. 8. P. e51–e59. URL: <https://doi.org/10.2105/ajph.2014.302038>
18. The protective influence of family bonding on smoking initiation in adolescents by racial/ethnic and age subgroups / E. M. Mahabee-Gittens et al. *Journal of child & adolescent substance abuse*. 2011. Vol. 20, no. 3. P. 270–287. URL: <https://doi.org/10.1080/1067828x.2011.581969>
19. The dynamic role of parental influences in preventing adolescent smoking initiation / E. M. Mahabee-Gittens et al. *Addictive behaviors*. 2013. Vol. 38, no. 4. P. 1905–1911. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.01.002>
20. Trucco E. M. A review of psychosocial factors linked to adolescent substance use. *Pharmacology biochemistry and behavior*. 2020. Vol. 196. P. 172969. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172969>

Kononenko A.O., Khodotaiev A.A. THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF PEER INTERACTION AND INDIVIDUAL INTERACTION ON THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOUR IN THE YOUTH ENVIRONMENT

The article is devoted to the theoretical analysis of peer interaction and its influence on the level of the individual as one of the important factors in the modern formation of addictive behaviour among young people. The relevance of this issue in the modern world is emphasised. The interaction of groups and the consideration of microsocial influence (within the framework of the reference perception of young people) and the mention of the socio-economic factor in the formation of addictive behaviour and the phenomenon of addiction are considered. Particular attention is paid to the interaction of groups, including peers and interest groups, which can actually influence the level of the individual in the formation of addictive tendencies within the modern social environment. In general, the structural elements of the microsocial and macrosocial dimensions are outlined, which are considered important factors, as they form established patterns of behaviour in young people and help to identify the factor of addictive behaviour. Additionally, attention is paid to the role of the microsocial element and the socio-economic environment in the formation of addictive tendencies. It is emphasised that the involvement of group interaction can distinguish the element of influence in the spectrum of addiction and the identification of addictive elements of an individual (and group), as well as the involvement in the opposite phenomenon. It is outlined that the problem of addiction is quite broad in nature and involves many spectra of separation, where the group element and group interaction is one of the most important, along with elements of the socio-economic factor and the involvement of the microsocial environment and its perception by the group. The prospects for future research in this area are highlighted, emphasising the important aspects of group interaction that should be considered in the context of youth interaction and the formation of addictive behaviour.

Key words: *peers, youth, social environment, interaction, addictive behaviour, interaction.*

Нежинська О.О.

Державний податковий університет

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати волонтерської діяльності на деокупованій території Київської області України в якості кризового психолога у складі мобільних груп за проектом «Психологи на війні»: психологічна, медична та інформаційна допомога населенню, яке постраждало від російської агресії». Висвітлено особливості надання психологічної підтримки та допомоги українцям, які зверталися до фахівців мобільних груп під час їхніх візитів, зокрема, розглянуто психічні стани постраждалих українців, їхні основні запити, страшні історії окупації, питання та проблеми. Також окреслено напрями роботи кризового психолога під час надання психологічної допомоги з різними віковими групами населення під час індивідуальних консультацій та групових форм роботи. З'ясовано, що пережиті травми можуть виступати каталізаторами позитивних змін, а саме, посилення віри у власні сили, життєстійкості, зміцнення, зростання особистісної зрілості, активізація життєвої позиції, розвиток здатності покращення комунікативного простору. Найпопулярнішими формами роботи були індивідуальні психологічні консультації, а також групової роботи з дітьми, тому були включені та проведені міні-тренінги з використанням арт-практик, інформаційні семінари та семінари-тренінги для дорослих, батьків, педагогів, психологів, соціальних працівників.

Зверталася увага і на інформаційну допомогу, коли на початку проекту були розроблені та роздруковані кольорові флаєри, призначені для широкого розповсюдження їх серед населення, здійснено попереднє інформування мешканців відповідних територіальних громад щодо дат приїзду мобільних груп і можливості громадян різних вікових категорій звернутися за допомогою. У роздаткових флаєрах для громадян вказані та надані контакти щодо правової допомоги у випадку такої необхідності, включено інформацію про ознаки необхідності психологічної допомоги у дорослих, методи самопомоги в стані тривоги та стресу, особливості екстреної самопомоги або допомоги іншому (техніки заземлення), як зрозуміти та надати психологічну допомогу собі та близькому, ознаки стресу у дітей різного віку, як допомогти дитині впоратися зі стресом тощо.

Ключові слова: психологічна допомога, війна, Україна, постраждали від російської агресії, деокуповані території, тривожність, стрес, ПТСР, посттравматичне зростання.

Постановка проблеми. Війна в Україні, яка розпочалася ще з 2014 р., а з лютого поточного 2022 р. триває в активній фазі вже десятий місяць через повномасштабне вторгнення росіян, внесла кардинальні корективи та призвела до вимушеного тимчасового виключення громадян з соціального життя, вибила українців із мирного нормального життя, принесла горе і страшні втрати, відібрала у багатьох людей право на існування... Сотні наших міст і сіл просто спалені щент через російські удари... Це, по суті, наступний етап війни, який розпочався зі східної сторони після захоплення та анексії росіянами АР Крим та проголошенням «державних суверенітетів» так званих «ДНР» і «ЛНР», а у цьому році продовжився вторгненням в Україну вже з північної, східної на

південної сторони за багатьма напрямками в різних областях.

Звісно останні події в Україні вплинули та продовжують позначатися на психічному стані наших громадян, оскільки у різній мірі усі відчувають тривожність та стрес через подальші обстріли, які продовжуються, через попереджувальні сирени, які лунають по всій країні, інформаційні новини про бойові дії в країні, а також стани невизначеності кожної хвилини та загалом щодо власного життя і майбутнього. Це стосується і соціального виключення людей, які вимушені адаптуватися до нових умов війни, виживати в буквальному сенсі цього слова, а також тих ситуацій, коли пересічні українці знаходилися на своїй території в умовах окупації військовими країни-агресора. Необхідно

зазначити, що соціальне виключення є вилученням індивідів та цілих груп населення зі сфери дії соціальних інститутів, що, по суті, є відстороненням людини від звичних для неї соціальних зв'язків, оточення, комунікації, зі сфери професійної діяльності і т.ін. У таких умовах особистість знаходиться на певній дистанції зі знайомими, з іншими соціальними групами, не має доступу до будь-якої інформації, потерпає від морального та фізичного тиску від військових іншої країни під прицілом зброї, направленої на неї, часто вимушено перебуває в страшних стресових умовах життя в підвалах, складах, катівнях, що відповідно посприяло розвитку психічних та посттравматичних стресових розладів, позначилося в цілому на образі її життя, переоцінці цінностей, світогляді і т.ін.

Після деокупації територій відповідно багато українців потребують медичної, інформаційної, психологічної та іншої допомоги, тому обрана тема статті «Психологічна допомога постраждалим від російської агресії на деокупованих територіях України в умовах війни» є і залишається сьогодні актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Україна сьогодні – це країна-лідер у боротьбі із тероризмом, яка дає гідну відсіч російському агресору цілодобово, боронить не тільки свої території, але й стоїть на захисті країн Європейського Союзу та світу від війни на їхніх територіях задля збереження свободи, демократії, прав людини, збереження всесвіту в цілому. Сьогодні продовжується геноцид українського народу, як і в минулому столітті в 1921-1923 рр., 1932-1933 рр., 1946-1947 рр., але в іншій формі – відбувається знищення громадян військовою зброєю, катуванням, застосовуються удари по критичній інфраструктурі країни, продовжується окупація та анексування територій, працює інформаційна пропаганда і т.ін. Але про це вже знає весь світ завдяки сучасним інформаційно-комунікативним технологіям, про що свідчать промови відомих лідерів та представників різних країн, введення ними санкцій, голосування у Раді безпеки ООН, підтримка країн ЄС, акції протесту проти війни РФ з Україною громадян на вулицях різних міст у багатьох країнах тощо. Також це і потужна підтримка з боку міжнародної спільноти шляхом експертиз та у документуванні воєнних злочинів, які скоюють росіяни на території нашої держави, постійний розгляд безпекових питань, посилення санкційної політики держав, фінансова та інша допомога на усіх рівнях тощо.

Необхідно зазначити, що в Україні із початком війни виникло багато волонтерських рухів із різних напрямів допомоги українським військовим та постраждалим внаслідок ворожої агресії. Одним з таких напрямів є проєкт «Психологи на війні», який спрямований на надання психологічної, медичної та інформаційної допомоги населенню, яке постраждало від російської агресії. Так, наприклад, виїзди мобільних груп на деокуповані території Київської області передбачали надання допомоги українцям, які зверталися до фахівців під час їхніх візитів. Проєкт триває з серпня поточного року і на сьогоднішній день розпочався другий його етап відповідно запитів від територіальних громад області та населення, тож відповідно заплановано подальшу роботу із педагогами, психологами, соціальними працівниками, батьками та дітьми, а також продовження консультацій з усіма пересічними громадянами, які зверталися та у подальшому будуть звертатися до фахівців мобільних груп.

Варто зауважити, що проблемам надання психологічної допомоги у доланні складних ситуацій присвячено багато розробок вітчизняних та зарубіжних науковців-дослідників. Так, наприклад, психодинамічний підхід розглядає формування суб'єктивних стратегій як відповідь особистості на відчуття тривоги, яка пов'язана з реальною стресовою ситуацією, або тривоги невротичної, яка обумовлена слабкістю Его, його неспроможністю витримувати вимоги середовища (З. Фройд) [1]. Реагування на тривожні ситуації, необхідність адаптуватися до них має поведінковий та емоційний рівні, а разом з феноменом перенесення впливає на формування суб'єктивної стратегії долаючої поведінки особистості [2]. Американський психолог, заслужений професор факультету психології Університету Берклі (Каліфорнія, США) Р. Лазарус, наголошував, що суб'єктивні способи реагування на стресогенні ситуації обумовлюються суб'єктивними когнітивними оцінками середовища та можливостями особистості в її доланні [3]. Когнітивна концепція стресу, представлена в роботах Р. Лазаруса, виявилася логічним продовженням теорії всесвітньвідомого вченого Г. Сельє, який вважав, що адаптація до середовища визначається емоціями [4]. Перевірений когнітивно-мотиваційний підхід розрізняє два типи реагування під час стресу: 1) пасивний, емоційний, який зосереджується на переживаннях і може призвести до депресії; 2) активний, орієнтований на вирішення проблеми та додання стресу за допомогою активних дій.

У нинішніх умовах війни важливо також навести приклад і посилання на фахові практичні поради, які дає сьогодні відомий український психотерапевт О. С. Чабан, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця (м. Київ), як цивільному населенню вберегти психічне здоров'я та не втратити здоровий глузд у ситуації, коли твою країну знищує кровожерливий сусід. Корисним і водночас цікавим є один з пунктів переліку його порад: «Коли вас «накриває» неприємний травматичний спогад, беріть свій гаджет і грайте в «Тетріс» [5]. Складні нейрофізіологічні дослідження показали, що коли гравець перевертає всі ті кубики і складає їх у ряд, щоб вони зникли, відбувається звернення до певних зон головного мозку, що відповідають за травматичну пам'ять. За 20 хвилин такої гри рівень травматичної пам'яті різко знижується. І, як стверджує психотерапевт, це не розвага, а у нашому випадку – це метод лікування. Він також наводить алгоритм дій у разі виявлення у пацієнта стресових / постстресових розладів, який передбачає 3 кроки, а саме: 1) забезпечити основні життєві функції пацієнта (безпеку, фізіологічні потреби – їжу, обігрів, комунікацію і ін.); 2) за потреби застосувати психокорекцію та психотерапію; 3) у разі неефективності перших двох кроків потрібно призначити психофармакотерапію [6].

Ірвін Ялом, наприклад, говорить про те, що виживання в екстремальних обставинах залежить від того, чи здатна людина впоратися зі стресом та спричиненими ним наслідками. Якщо цього не відбудеться, то вона потрапить у дистрес, який буде проявлятися у дезадаптивній поведінці (агресія, пасивність, ізоляція і т.ін.), у протилежному випадку – вона буде шукати та знайде сенс у власному стражданні та буде розвиватися [7]. Про це раніше говорив і відомий психотерапевт і філософ В. Франкл [8] про пошук справжнього сенсу, коли сам перебував у концтаборі. У рамках своєї концепції Р. Тедескі та Л. Калхун, наприклад, теж визначають те, що досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами та подолання надзвичайних життєвих обставин, може призвести до посттравматичного зростання (розвитку) [9]. Подібні дослідження представляє і Р. Янов-Бульман [10]. На цю концепцію нині спирається і доктор психологічних наук, виконавчий директор Інституту психічного здоров'я Українського католицького

університету (м. Львів) В. О. Климчук [11], який говорить, цей феномен дає підстави до емпіричних досліджень щодо сприймання подолання травми не лише як виклику, але й як шансу до оновлення, досягнення мудрості та більшого цінування життя та стосунків.

Отже, слід зазначити, що під час та після травмуючих подій, екстремальних стресових ситуацій, у тому числі і війни можуть відбуватися і потенційні позитивні зміни у житті людини в результаті посткризової перебудови особистісної структури саме через порушення системи фундаментальних уявлень, яка забезпечувала цю структуру і сенс її життя.

Метою статті є висвітлити особливості психологічної допомоги постраждалим від російської агресії на деокупованих територіях України.

Виклад основного матеріалу. Стрес, страх, тривожність, панічні настрої, прояви агресії, криза ідентичності, відчуття втрати, у тому числі місця в суспільстві, інші стресові розлади, ПТСР – це основні стани, з якими зіштовхуються сьогодні фахівці під час надання психологічної допомоги постраждалим від російської військової агресії в умовах війни в Україні, що було виявлено під час зустрічей з тими, хто приходив за допомогою до мобільних груп. Війна з її психотравмуючими наслідками через втрати, руйнування та інші загрози – це потужний екстремальний фактор у житті людини, що провокує підвищення рівня тривожності, виникнення важких психічних станів, безсилля, емоційного вигорання, депресії і т.ін., що підтверджують також і багато інших наукових і практичних досліджень [12; 13]. Разом із цим мова йде і про стрес, пов'язаний із інформаційною недостатністю або інформаційною перевантаженістю. Ці різновиди стресу, пов'язаного із засобами масової інформації, суттєво впливають на стан психологічного здоров'я людини: у випадку інформаційної недостатності особистість нервує, відчуває тривогу, занепокоєння, за інформаційного перевантаження (особливо при надлишковій інформації про жахливі випадки, події, впливи, наслідки) людиною оволодіває страх, розум починає сприймати весь інформаційний потік некритично, увага концентрується навколо проблеми, яка турбує, і, як наслідок, це виснажує психічно, сприяє розвитку хворобливої ригідності (фіксації на проблемі), знижує імунітет, а також може сприяти розвитку проблем із здоров'ям.

У результаті окупації територій російськими військовими виключення відбувалося шляхом

розриву соціальних зв'язків, що можна було почути під час консультацій постраждалих пересічних громадян, яких тримали у підвалах, обмежували доступ до простих фізіологічних потреб для підтримки життєдіяльності, ізолювали від спілкування з іншими постраждалими, блокували доступ до інформації та забирали телефони, займали квартири та власні будинки людей, мародерили на їхніх очах, залякували зброєю, вбивали... Необхідним є тут пригадати, що виключення (англ. *alienation*, нім. *entfremdung*) – це відділення від людей, процесу і результатів їх діяльності. Поняття «виключення» відносять до французької соціології середини 1960-х рр. XX століття. Розвиток теорії соціального виключення закладено у працях М. Вебера [14], який пов'язував цей феномен із правами та умовами соціальної участі. Так, термінологія соціального виключення була прийнята на рівні Європейського союзу наприкінці 1980-х – початку 1990-х рр. XX століття. У 2001 р. на Європейському саміті в Лакені (королівській резиденції під Брюсселем) було визначено статистичні індикатори «соціального включення», які відбивають чотири важливих прояви (маркери) «соціального включення» та «соціального виключення»: бідність (рівень доходів), зайнятість, здоров'я й освіта. Слід відмітити, що виключення або відторгнення (відчуження) особистості перш за все проявляється в спілкуванні, як однієї з найважливіших сторін буття людини. ЮНЕСКО трактує соціальне виключення, як ситуацію, в якій індивіди та групи людей не мають можливості користуватися соціальними правами, дотримання яких гарантують їм міжнародні, національні, державні закони та місцеві нормативно-правові акти [15]. Це абсолютно точно відображає ситуацію війни, у якій опинилися нині українці. Відповідно це позначилося і на їхньому психологічному стані, що можна було побачити на протязі цих місяців консультування восени, практично через півроку, коли відбувалася окупація українських територій у Київській області (кінець лютого – кінець березня 2022 р.). Необхідно при цьому відмітити внутрішні та зовнішні тригери, від яких потерпають постраждалі сьогодні: 1) внутрішні тригери – це те, що ми відчуваємо всередині: думки, емоції та тілесні відчуття (як у момент травматичної події); 2) зовнішні тригери – це ситуації, люди або місця, які нагадують про травматичну подію (певні слова, звуки, локації тощо).

Варто зазначити, що під час травматичної події, які переживала людина, як і загалом у ситуації небезпеки загострюються усі органи чуття,

підвищується емоційний фон. У стані стресу, шоку, прикордонних станів організм людини піддається сильним змінам під впливом вироблення адреналіну (посилюється серцебиття, прискорюється дихання, змінюється теплообмін і робота нирок), який відповідно перемикає тіло зі спокійного стану в стан «бойової готовності» («стан адреналіну»). Адреналін – основний гормон мозкової речовини надниркових залоз, який готує та стимулює тіло до фізичної відповіді на небезпеку. Потім із часом після стресової події людина повертається до умовно більш-менш спокійного стану, коли мозковий шар наднирників виділяє адреналін вже у невеликій кількості. Але саме тут після пережитих травматичних подій і можуть з'явитися ПТСР, апатія, депресія та інші негативні стани та психічні розлади.

У процесі надання психологічної допомоги постраждалим увага фахівця була сконцентрована на прийомах оволодіння власним хвилюванням, формуванні навичок саморегуляції через самоспостереження, зняття нервової та психічної напруги через дихальні (дихання по квадрату та ін.) та тілесні практики (фізична розминка та ін.), релаксацію (йога та ін.) або розмови з рідними чи друзями тощо, а також індивідуальні методи, які допомагають людині. Для когось, можливо, це просто фізична робота, прибирання в домі або прогулянка, які зможуть допомогти знизити стрес, оскільки основні проблеми, на які скаржилися постраждалі – це порушення сну, чутливість до усіх сторонніх різких звуків і відповідна миттєва емоційна реакція (відчуття жаху, страх, фізіологічні прояви організму, безпорадність, повторне переживання події, заціпеніння, адреналін, напруга та занепокоєння, злість, смуток тощо). Тим, хто звертався за допомогою пояснювалося, що емоційні та фізичні інтенсивні реакції, які і зараз відчуває людина після травматичної події, є нормальними реакціями на ненормальні обставини, навіть коли ці власні реакції і сьогодні продовжують непокоїти або іноді дивувати людину. Додатково пропонувалася допомога лікаря, який був обов'язково у складі мобільної групи, і, при описі відповідних симптомів, така людина могла отримати у цей же час ще й медичну допомогу і безкоштовні ліки. Тому вкрай важлива роль була саме і приділена емоційній складовій життя постраждалого: придушені емоції або навпаки «погані емоції», у тому числі роздратованість, злість, агресія та ненависть, їхній вплив на спілкування та стосунки, які сигналізують про власні потреби та рівень їхнього задоволення.

Тут акцент був підсилений на базові емоційні потреби людини: висловлювати емоції та потреби, мати безпечну прив'язаність, не забороняти собі негативні емоції, не стримувати та подавляти їх, що може призвести до навантаження на психіку, збільшення напруження та психосоматичних захворювань, які руйнують психіку та здоров'я в цілому. Важливим є, по-перше, проживати такі емоції, бути собою, мати реалістичні межі, можливо навіть висловитися та покричати. По-друге, направляти такі «негативні емоції» у конструктивне русло, наприклад, на таку дію, через яку людина може виразити свої емоції, зробити ту чи іншу справу, яка довго відкладалася, зробити фізичні вправи, тому що «невідпрацьовані» або «невідреаговані» емоції можуть призвести до аутоагресії, саморуйнування. У цьому контексті можна запропонувати на консультації намалювати свій страх або виліпити його (застосування різних інших арт-методів). У тому числі необхідно поступово відпрацьовувати самоконтроль, виробляти власну відповідальність за свої здоров'я, бути автономним і т.ін. При цьому серед питань, які ставилися людині, можна навести наступні: що ви можете покращити у своєму житті, як потрібно це зробити, чому саме буде приділена ваша увага, у чому саме ви відчуваєте маленькі радості не дивлячись на все пережите тощо.

Разом із цим фокусом уваги також було і оточення людини (зовнішня підтримка), яке на сьогоднішній момент є важливим у контексті її повсякденної опори: хто знаходиться поруч, на кого ви можете спиратися, кому ви можете задзвонити та звернутися, з ким ви спілкуєтеся, хто може вас підтримати і т.ін. Не менш важливим є і внутрішній контекст – тут потрібно теж працювати над розвитком «внутрішнього дорослого». Виявилося, що для деяких осіб – це формування або повернення певних відповідних навичок у повсякденному житті, для інших – це їх набуття та розвиток, що було наступною складовою при консультуванні. В основному – це виконання повсякденних видів діяльності людиною задля відновлення та стабілізації її психоемоційного стану (з чого складається ваш день, які дії ви виконуєте, що вам потрібно зробити протягом дня, які плани на наступний день і т.ін.).

Виявлено також й інші особливості під час надання консультацій. Часто можна було почути, що інша проблема при мирному житті сьогодні теж є для людини актуальною та болючою через свою невіршеність, а тому і загострена теж. Накладання наявних проблем при мирному житті

на пережитий досвід страшних ситуацій при окупації (та отримання важких психічних станів) – це одна з особливостей, яка переважно спостерігалася на зустрічах із постраждалими, і що вимагало додаткового часу на їх вирішення.

Слід також навести приклад іншої категорії людей, з якими можна було зустрітися під час виїздів, які «просто прийшли подивитися на тих, хто тут приїхав». А коли розмова з такою людиною таки починалася і вона починала розповідати про деталі окупації (наприклад, про танки, які стояли на територіях в їхніх осель прямо у дворі біля дому, або про траншеї, які копали окупанти по всьому селу, або про те, як окупанти забирали їжу у мирних жителів, стріляли просто по домах та у вікна і т.ін.), то переважно така розповідь плавно переходила в психологічну консультацію. У людини включалися емоції, вона говорила багато, її неможливо було зупинити, повторювалися одні і ті самі фрази, тобто включалася розповідь її власної страшної історії пережитої травматичної події. Відповідно тут людині було надано можливість проговорити це стільки разів, скільки їй було потрібно, знову та знову згадуючи ті чи інші факти.

Як уже було зазначено вище, запитання стосувалися і майбутнього людини, тож під час бесіди потрібно було обережно з'ясувати, наскільки вона взагалі готова говорити про свій завтрашній день, чи намагається будувати плани. При цьому варто було показати їй, що майбутнє не є приреченим, а наступні дні, місяці можуть бути присвячені якимсь важливим для неї справам, що у перспективі цілком може дати свої плоди. Переживши страх і часто «відчувши подих смерті» людина має побачити і те, що життя продовжується далі. Потрібно дати їй надію на завтрашній день із точки сьогоdnішнього дня, як від нової лінії старту, дати можливість завдяки запитанням «зазирнути всередину себе», побачити окрім пережитого й інші аспекти життя (що мене не влаштовує, що я можу змінити, чи хочу я далі перебувати у токсичних відносинах, чи варто нині терпіти, якщо завтра багато чого може змінитися, чи потрібно далі працювати у тому напрямку на такій-то посаді, якщо це не цікаво, чи потрібно змушувати себе робити те, що я не люблю, чи достатньо оминати проблеми та негаразди із здоров'ям або нарешті зайнятися ним, щоб поліпшити свій стан, чи варто далі жити у полоні страху, панічних атак, ПТСР і т.ін.). Метою таких запитань є визнання проблеми, бути перед самою собою більше чесним, правдивим, сміливим, можливість почути свій

внутрішній голос і зізнатися у чомусь, прагнення щось змінити нарешті сьогодні, відчуття сенсу власного життя (чи я рухаюся у тому напрямку, який є для мене важливим; чи це саме те, чого я прагну і де можу самореалізуватися). У психологічних консультаціях, так і психотерапевтичній роботі саме такі запитання можуть стати тією ланкою, мостом від травми до побудови та вирішення власних важливих задач і питань, які піднімаються сьогодні на поверхню разом із болем, шрамами від війни та пережитої окупації з її наслідками, пошук тієї внутрішньої сили та опори, яка є завжди з нами у різних ситуаціях, навіть у стані невизначеності. І саме тут мова іде про надання шансу до оновлення, «відкриття другого дихання», яке є насправді дуже ресурсним і сильним, цінування життя, бачення нових горизонтів, можливості покращення своєї реальності, зміна ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самовідновлення, трансформація та переродження в цілому, як фенікс, який починає життя з нового аркуша і далі буде сам продовжувати писати свою історію.

Безперечно, що на протязі кожної зустрічі із постраждалими важливим було під час спілкування проявляти емпатію, транслювати підтримку, виваженість, дбайливість, тепло. Наприкінці консультативних зустрічей із кожною людиною висловлювалися слова подяки за те, що вона (людина) звернулася до фахівців та поділилася своєю історією, яка є важкою, але вкрай важливою для того, хто її вислухав, а також загалом для історії нашого українського неповторного і трагічного досвіду в цій пекельній війні, оскільки подібних війн за ступенем інтенсивності та жорстокості на планеті не було вже багато років...

Разом із цим здійснювалася і групова робота з дітьми, тому були включені та проведені міні-тренінги з використанням різноманітних арт-практик. Також проведено інформаційні семінари та семінари-тренінги для дорослих, батьків, у тому числі для фахівців соціальних служб. Метою такої роботи було подолання громадянами негативних наслідків травматичних подій і стресів, регулювання інших негативних станів, а також формування та набуття вмінь і відпрацювання навичок справлятися і долати самотійно у подальшому відповідні проблеми. Згідно звернень і запитів запланована і продовжується подальша робота із педагогами, психологами, соціальними працівниками.

Як було зазначено в назві проекту «Психологи на війні» (психологічна, медична та інформаційна

допомога населенню, яке постраждало від російської агресії) на початку роботи, окрім медичної допомоги, увага була приділена й інформаційній допомозі, а саме були розроблені та роздруковані кольорові банери та флаєри. Вони призначені для широкого розповсюдження їх серед населення, зокрема, у флаєрах вказані контакти щодо правової допомоги у випадку такої необхідності, ознаки необхідності психологічної допомоги у дорослих, методи самопомоги в стані тривоги та стресу, як зрозуміти та надати психологічну допомогу собі та близькому, особливості екстреної самопомоги або допомоги іншому (техніки заземлення), ознаки стресу у дітей різного віку, як допомогти дитині впоратися зі стресом. Відповідно також здійснено і попереднє інформування керівництва та мешканців територіальних громад області щодо дат приїзду мобільних груп і можливості громадян різних вікових категорій звернутися за допомогою до фахівців.

Слід додати, що надання психологічної допомоги постраждалим здійснюється в умовах війни, а саме, учасникам мобільних груп під час виїздів і діяльності, як і усім іншим громадянам, приходиться періодично зіштовхуватися із попереджальними сиренами про ймовірні та наявні обстріли, які не припиняються на території України, у тому числі Київській області, куди здійснювалися виїзди. У цьому контексті на початку проекту було проведено відповідне інструктування учасників із метою їхньої максимальної безпеки та правил поведінки під час небезпеки.

Висновки. Отже, за результатами вищевикладеного слід зазначити, що сьогодні Україна та українці продовжують потерпати від війни та російської агресії, а психологічна допомога людям, які пережили окупацію, і через півроку є необхідною та потрібною. Для кожного українця це має суттєві психологічні та соціальні наслідки, що вже позначилися на його психічному стані, міжособистісній взаємодії, якості життя тощо. І, як слушно зазначає у своїх виступах О. С. Чабан, наприклад, ще невідомо, скільки нам українцям буде потрібно часу після війни, щоб подолати ПТСР та інші психічні розлади, відновитися, відновити країну, вернутися до нормального повноцінного життя, особистісного розвитку та вибудувати стратегії як власного майбутнього, так і майбутнього нашої держави. Тому дальші перспективи у цьому напрямі – це постійна робота практичних психологів із надання психологічної допомоги постраждалим українцям, які її потребують.

Разом із цим варто звернути увагу і на те, що пережиті травми можуть слугувати і каталізатором позитивних зрушень у людини, змін її життєвої позиції, розкриття та розширення можливостей, виявлення сильних сторін і якостей, зміна ставлення до себе через мобілізацію ресурсів самовідновлення, трансформації в цілому.

У довготривалій перспективі травма завжди несе як втрати, так і здобутки, народжується сила через страждання, що передбачає нову самооцінку зростаючої самостійності, стійкості та самоповаги. А це і є опис української нації, яка вистоїть і переможе у цій війні, захищаючи сьогодні цілий світ.

Список літератури:

1. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Перекл. з нім. П. Тарашук. Харків : КСД, 2015. 480 с.
2. Hobfoll S. E. The oxford handbook of stress, health, and coping. In S. Folkman (Ed.), Oxford University Press, 2011. P. 127–147.
3. Lazarus R. S., Speisman J. C., Mordkoff A. M. The relationship between autonomic indicators of psychological stress: heart rate and skin conductance. *Psychosom. Med.* 25: 1963. P. 19–30.
4. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress.* 1975, Jun 1; 1(2). P. 37–44.
5. Чабан О. С. Війна, терпіння і «Тетрис». 12 порад психотерапевта. 2022. URL : <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3610003-vijna-terpinna-i-tetris-12-porad-psihoterapevta.html> (дата звернення: 13.01.2024).
6. Чабан О. С. Психічне здоров'я в умовах війни: як його зберегти. 2022. URL : <https://kremen-hospt1.com.ua/2022/12/27/psihichne-zdorovya-vid-chas-vijni/> (дата звернення: 13.01.2024).
7. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
8. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2020. 160 с.
9. Tedeschi RG, Calhoun LG. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry.* 2004. 15(1). P. 1–18.
10. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15, No. 1. P. 30–34.
11. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підруч. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
13. Сиропятов О. Г., Дзеружинська Н. О., Бодян В. В., Маруценко К. Ю. Психологія страху на війні. *Військова медицина України.* 2019. Т. 19, № 2. С. 55–60.
14. Weber M. The theory of social and economic organization. Ed. T. Parsons. New York : Oxford University Press, 1947. 436 p.
15. Joint Report on Social Protection and Social Inclusion, 2007. URL : https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/MEMO_07_66 (дата звернення: 13.01.2024).

Nezhynska O.O. PSYCHOLOGICAL HELP FOR VICTIMS OF RUSSIAN AGGRESSION IN THE DE-OCCUPIED TERRITORIES OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR

The article presents the results of psychological, medical and informational help given to the population affected by Russian aggression by a «Psychologists at War» project mobile group volunteer crisis psychologist in the de-occupied territory of the Kyiv region (Ukraine). The author discusses different aspects of providing psychological support and help to Ukrainians who turned to mobile group specialists during their visits, in particular; the clients' mental states, main problems, questions, request and terrible stories of occupation. The directions of work of the crisis psychologist during the provision of psychological assistance during individual and group work with different age groups of the population are also outlined. It was found that a trauma can promote victims' self-confidence, positive changes, resilience, personal maturity, civic activity, as well as improve their communicative skills. The most popular form works included individual psychological consultations and children group-seminars using mini-trainings, art practices, informational seminars, as well as adults, parents, teachers' trainings.

A special role was played by informational assistance, which included the distribution of specially designed colored flyers among the members of the relevant territorial communities to inform them about the arrival and services of the mobile groups and opportunities for citizens of different age categories to seek help. Besides, the flyers contained the contacts for legal help and basic information on different mental conditions and their symptoms (anxiety, stress), peculiarities of emergency self-help or assistance to another (earthing techniques), how to understand and provide psychological self-help and your loved ones, signs of stress in children of different ages, how to help a child cope with stress, etc.

Key words: *psychological help, war, Ukraine, victims of Russian aggression, de-occupied territories, anxiety, stress, PTSD, post-traumatic growth.*

Парасей-Гочер А.О.

Український гуманітарний інститут

Шиманова О.С.

ГО Український Центр Психології «Душа»

Ригель О.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ У БІЖЕНЦІВ: АНАЛІЗ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧЕРЕЗ ПРОЦЕС МІГРАЦІЇ

Стаття присвячена питанням самоактуалізації особистості, який є ключовим для різних психологічних досліджень. Загалом це можна пояснити тим, що самоактуалізація передбачає перебудову організму у зв'язку із певною травмуючою ситуацією, що впливає на погляди на життя особистості, змінює її мотиви, цінності, цілі. Це впливає на те, що людина починає прагнути до творчого чи особистісного розвитку, а також здійснює самовдосконалення та спрямовує свою діяльність на самореалізацію. Водночас базові потреби залишаються на потім, адже основними стають саме ті мотиви, які є актуальними в цей момент. Досить часто самоактуалізація виявляється у тому, що людина не здатна адекватно оцінити свої можливості, що призводить до перевтоми та до психічного перевантаження. Водночас самоактуалізація дозволяє визначити глобальні цілі людини, а також встановити, які жертви вона готова понести задля прояву своєї значущості.

Варто зауважити, що самоактуалізація може розглядатися як найвища цінність в ієрархії людини, оскільки вона визначає вищу мету її існування. Людина, яка пройшла процес самоактуалізації, відчуває, що вона потрібна всьому людству, тому постійно шукає шляхи як покращити свої позиції. Така особа наділена співчуттям до інших та завжди готова допомогти. При цьому самоактуалізація для молоді є досить важливою [1, с. 176].

На сьогодні молодь складає основну частку населення України. Традиційно молоддю є особи віком від 18 до 35 років. При цьому для молоді характерними є такі риси як гнучкість у прийнятті рішень, легкість пристосування до змін, адекватність реакції на різні ситуації, впевненість у своїх рішеннях. Проте нерідко молодь залежна від думки інших людей, що обумовлено відсутністю власного вагомого досвіду. Все це впливає на значущість дослідження самоактуалізації в молодіжних об'єднаннях мігрантів.

Ключові слова: громадська активність, мігранти, молодіжні простори, молодь, особистість, самоактуалізація.

Постановка проблеми. Після 24 лютого 2022 р. питання міграції стало актуальним для України. Багато громадян нашої держави виїхало за кордон задля пошуку безпечного місця проживання. При цьому якщо розглядати питання міграції загалом, то можна визначити, що вона являє собою переміщення людей на іншу територію, що обумовлено економічними, соціальними, політичними чинниками. При цьому для всіх мігрантів дуже складним є пристосування до нових умов, що вимагає зміни особистих цінностей та принципів життя [2, с. 42].

Проте біженцями у традиційному розумінні є не лише ті люди, які покинули країну проживання, але і переїхали на інше місце проживання всере-

дині країни. Варто зауважити, що молодь є основною віковою категорією біженців, які покинули небезпечні зони та перемістилися на інші території проживання. При цьому, молоді люди ставали учасниками різних ініціатив та об'єднувалися у групи, заради просування суспільно-політичних ідей. Такі об'єднання спрямовані на посилення громадської активності. Молодь, яка є учасниками таких груп, відчуває себе більш впевненою, оскільки спілкування із іншими учасниками таких груп дозволяє забути про труднощі із переїздом та спогади щодо війни [3, с. 7].

Об'єднання біженців дозволяє українцям реалізовувати свої таланти та само реалізовуватися як особистості. Це обумовлено тим, що досвід

тих, хто теж нещодавно переїхав до іншого міста, дозволяє вибрати ефективний шлях досягнення цілей. Тож перебуваючи у таких групах, молодь почувається спокійно, оскільки відчуває підтримку та знає, до кого звернутися за допомогою [4, с. 30].

Крім цього, важливо, щоб такі групи здійснювали комунікацію між собою, що дозволить більше розвинути потенціал їх учасників. Зокрема, це можуть бути спільні заходи, які демонструють активну громадську позицію молодіжних об'єднань біженців. Все це сприятиме розвитку дослідження самоактуалізації в молодіжних об'єднаннях мігрантів в аспекті впливу громадської активності на розвиток особистості [5, с. 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні аспекти дослідження самоактуалізації у біженців в аспекті аналізу відновлення психічного стану через процес міграції розглядали такі вітчизняні дослідники як Р. Дратушко, М. Касьянова, Л. Кіндрат, О. Коропатов. Вони доводять, що громадська активність позитивно впливає на самоактуалізацію особистості тому, що її цілком стає допомога іншим людям.

Мета статті – дослідження самоактуалізації у біженців в аспекті аналізу відновлення психічного стану через процес міграції.

Виклад основного матеріалу. Молодь, яка є біженцями, часто об'єднується у певні групи, що дозволяє швидше адаптуватися до нового середовища. Відповідно, українці створюють організації, які ведуть активну громадську діяльність. Основними завданнями таких організацій є поширення інформації про війну в Україні у міжнародному просторі, проведення акцій для підтримки України, допомога молодим українцям закордоном, сприяння адаптації нових мігрантів, надання психологічної та моральної підтримки. Діяльність таких організацій позитивно впливає на імідж України у міжнародному середовищі [6].

Водночас участь молоді у таких об'єднаннях впливає на їх самоактуалізацію. Так, молоді люди відчувають себе впевнено, формують власну систему цінностей, навчаються протидіяти агресії та конфліктам, усвідомлюють себе як унікальну особистість. При цьому варто зауважити, що вони ставлять за мету донести правду про російсько-українську війну, протидіючи російським фейкам, а також зменшуючи вплив стереотипів на бачення іноземців щодо України [7].

Зокрема, «Українсько-данський молодіжний дім» та «Спілка української молоді» є тими орга-

нізаціями, які допомагають адаптуватися українським біженцям всередині країни та відновити їх психічний стан. Їх основною метою є об'єднання молодих українців, поширення інформації про російсько-українську війну, волонтерство, співпраця із молодіжними об'єднаннями [8].

Відповідно, було визначено, що самоактуалізація є важливою для українських молодих мігрантів закордоном [9]. Тому було проведено емпіричне дослідження, яке стосувалося впливу міграції на відновлення психічного стану. Дослідження передбачало 4 етапи.

Першим став етап пошуку респондентів. Для цього було здійснено надання запиту до організацій «Спілка української молоді» та «Українсько-данський молодіжний дім». Запит стосувався того, скільки учасників організацій віком від 18 до 35 років готові пройти тестування з метою з'ясування впливу міграції на розвиток особистості. Відповідно, було отримано відповіді, що від 2 організацій загалом, участь у дослідженні готові прийняти 52 учасники, їм було в електронному форматі пояснено сутність дослідження, його мету, організацію дослідження. Даний етап тривав 1 тиждень.

На другому етапі було підібрано методики дослідження. Проаналізувавши їх, було визначено, що для даного дослідження найкраще підходить методика «Самоактуалізаційний тест» за Е. Шостромом [10]. Тест містить 126 питань із 2-3 варіантів відповіді та дозволяє визначити особливості особистісної орієнтації особи за 14 шкалами. Підбір методики тривав 1 тиждень.

На третьому етапі учасникам дослідження в електронному форматі було розіслано посилення віртуальний тест відповідно до обраної методики. Учасники мали надіслати результати тести, а надалі відбувся аналіз результатів. На цей етап було виділено 3 тижні, протягом яких учасники відправляли результати.

На четвертому етапі було опрацьовано результати дослідження та проаналізовано основні показники всіх респондентів. Це дозволило виокремити особливості мігрантів молодого віку в аспекті їх самоактуалізації. Даний етап тривав 1 тиждень.

Загалом дослідження тривало 1.5 місяці (початок грудня 2023 р. – середина січня 2024 р.). Внаслідок проведеного дослідження було отримано наступні результати.

1. Шкала контактності (20 балів максимально): 28 респондентів – 11-20 балів (високий показник), 24 респонденти – 1-10 балів (низький показник).

Відповідно, високий бал має 53% респондентів, які легко йдуть на контакт та пристосовуються до них умов.

2. Шкала пізнавальних потреб (11 балів максимально): 32 респонденти – 7-11 балів (високий показник), 20 респондентів – 1-6 балів (низький показник). Відповідно, 62% респондентів мають високий показник, вони прагнуть більше дізнатися про навколишній світ та втілити свої ідеї у життя.

3. Шкала креативності (14 балів максимально): 31 респондент – 8-14 балів (високий показник), 21 респондент – 1-7 балів (низький показник). Відповідно, 60% респондентів мають високий показник, що характеризує те, що їм легко розвиватися творчо та втілювати свої ідеї.

4. Шкала синергії (7 балів максимально): 43 респонденти – 4-7 балів (високий показник), 9 респондентів – 1-3 бали (низький показник). Відповідно, високий бал має 83% респондентів, які розуміють природу світу та людини. Для них основна діяльність та громадська активність є однаково важливими й вони здатні розрізняти протилежні процеси.

5. Шкала прийняття агресії (16 балів максимально): 40 респондентів – 9-16 балів (високий показник), 12 респондентів – 1-8 балів (низький показник). Отримані результати свідчать, що 77% опитаних мають високий показник, тож вони розуміють, що агресія не має бути спрямована на людей, навіть якщо вони поводяться погано. При цьому вони проявляють свою злість щодо чогось в інший спосіб.

6. Шкала самоприйняття (21 бал максимально): 29 респондентів – 12-21 бал (високий показник), 1-11 балів у 23 респондентів (низький показник). Це означає, що високий показник має 56% респондентів. Тож такі люди здатні приймати себе такими, якими вони є, попри труднощі у житті.

7. Шкала уявлень про природу людини (10 балів максимально): 46 респондентів – 6-10 балів (високий показник), 6 респондентів – 1-5 балів (низький показник). Дана шкала відображає, що 88% респондентів мають високий показник, вони впевнені, що всі люди за своєю природою є переважно добрими, а лише незначна частина людей насправді є поганими.

8. Шкала спонтанності (14 балів максимально): 28 респондентів – 1-6 балів (низький показник), 24 респонденти – 7-14 балів (високий показник). Відповідно, 53% респондентів мають низький показник, тож вони є продуманими у своїх діях, однак це може заважати їм бути розкутими та впевненими у собі.

9. Шкала самоповаги (15 балів максимально): 34 респонденти – 7-15 балів (високий показник),

18 респондентів – 1-6 балів (низький показник). Це означає, що 65% респондентів мають високий показник, тож вони поважають себе, знають власні переваги, готові миритися із наявними недоліками, при цьому не вважають себе гіршими за інших.

10. Шкала ціннісних орієнтацій (20 балів максимально): 38 респондентів – 11-20 балів (високий показник), 14 респондентів – 1-10 балів (низький показник). Відповідно 73% респондентів мають високий показник, що відображає те, що вони мають ті цінності, які відповідають особі, що є самоактуалізованою. Тобто для них загальна мета переважає над базовими потребами.

11. Шкала гнучкості поведінки (24 бали максимально): 32 респонденти – 13-24 бали (високий показник), 1-12 балів у 20 респондентів (низький показник). Відповідно, 62% респондентів мають високий показник гнучкості поведінки, що характеризує те, що вони вміють швидко реагувати на зміну подій та приймати певні рішення під час кризових ситуацій.

12. Шкала сенситивності до себе (13 балів максимально): 31 респондент – 1-6 балів (низький показник), 21 респондент – 7-13 балів (високий показник). Відповідно, 60% респондентів мають низький показник, що характеризує те, що їм складно усвідомлювати свої потреби, адже для них потреби інших є вищими за свої.

13. Шкала компетентності у часі (17 балів максимально): 34 респонденти – 6-10 балів (низький показник), 18 респондентів – 11-17 балів (високий показник). Тобто 65% респондентів мають низький показник компетентності у часі, що свідчить про те, що вони здебільшого живуть минулим, а сьогодення розглядається як щось швидкоплинне.

14. Шкала підтримки (91 бал максимально): 43 респонденти – 55-91 бал (високий показник), 9 респондентів – 23-54 балів (низький показник). Тобто 82% респондентів мають висів показник підтримки, що означає те, що людина здатна сама керувати своїм життям, при цьому позитивно ставиться до запропонованої їй допомоги.

Отже, найкращі показники респондентами було продемонстровано з наступних шкал, що відображено на рис. 1.

Це дозволяє визначити, що міграція позитивно впливає на розвиток розуміння протилежностей, дозволяє навчитися вирішувати складні питання, дозволяє сформулювати позитивні уявлення про природу людини, сприяє становленню позитивних цінностей, дозволяє відчути потрібну підтримку. Всі ці аспекти є дуже важливими для

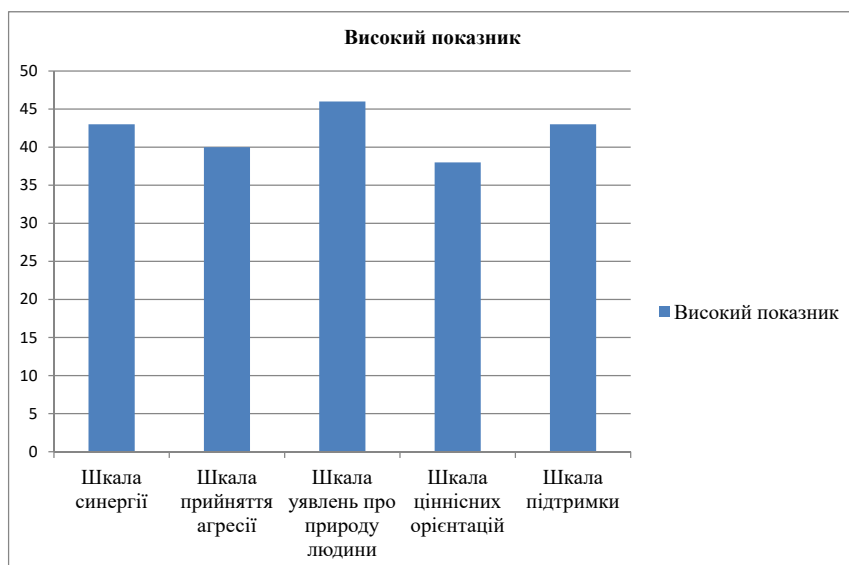


Рис. 1. Шкали із найвищими показниками, згідно з проведеним дослідженням

молоді, яка перебуває в еміграції. Відновлення, міграція дозволяє стабілізувати психічний стан за допомогою активної співпраці між біженцями та волонтерами. До прикладу, Спілка української молоді гуртує мігрантів в Україні за допомогою спільних заходів, наприклад, колядування.

Висновки. Враховуючи, що зараз значна частина молоді України є вимушеними мігрантами всередині країни, об'єднання для них є можливістю не лише швидше пристосуватися до нових умов, але і знайти однодумців, щоб було простіше просувати важливі суспільно-політичні ідеї. Проведене дослідження впливу міграції на психічний стан, дозволило виявити,

що молодь, яка входить до об'єднань мігрантів в Україні, характеризується високими показниками у шкалах самоактуалізації як Синергія, Прийняття агресії, Уявлення про природу людини, Ціннісних орієнтацій, Підтримки. Це означає, що активна громадська позиція під час міграції позитивно впливає на становлення таких рис особистості як впевненість, співчутливість, дружність, поміркованість, людяність. Також молодь навчається пробачати іншим та бачити у людях лише позитивне. Тому молодіжні об'єднання позитивно впливають на самоактуалізації особистості біженця та дозволяють нормалізувати його психічний стан.

Список літератури:

1. Коропатов О. М. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 172–179.
2. Касьянова М. М. Інститут сім'ї в міграційних процесах громадян України до Німеччини. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2019. Вип. 1. С. 41–47.
3. Звіт про залучення, взаємодію та створення можливостей для молоді в Україні. Київ: Посольство Великої Британії в Києві, 2020. 20 с.
4. Драпушко Р. Г. Формування молодіжної політики в умовах демографічних викликів сучасної України. *Юридичний вісник*. 2022. Вип. 1. С. 27–34.
5. Кіндрат Л. О. Дослідження потреб і викликів молодіжних центрів України різної форми власності місцевого, обласного та національного рівнів. Київ: Молодь за демократію в Україні, 2022. 55 с.
6. Українська діаспора за кордоном: під тиском російської пропаганди та спецслужб. URL: https://lb.ua/world/2017/08/04/372093_ukrainska_diaspora_kordonom_pid.html (дата звернення 12.01.2024).
7. Молодіжна політика у різних країнах світу URL: <https://auyc.org.ua/blog/molodizhna-polityka-u-riznykh-krainakh-svitu/> (дата звернення 14.01.2024).
8. По добрій волі: як українці стають волонтерами за кордоном URL: <https://gurt.org.ua/news/recent/23182/bull/> (дата звернення 18.01.2024).
9. Ukrainian Youth Association – CYM Global URL: <https://www.facebook.com/global.CYM> (дата звернення 15.01.2024)
10. Самоактуалізаційний тест – CAT URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/#google_vignette (дата звернення 16.01.2024).

**Parasiei-Hocher A.O., Shymanova O.S., Ryhel O.V. SELF-ACTUALIZATION IN REFUGEES:
ANALYSIS OF RECOVERY OF MENTAL HEALTH THROUGH THE MIGRATION PROCESS**

The article is devoted to the issue of self-actualization of the individual, which is key to various psychological studies. In general, this can be explained by the fact that self-actualization involves the reorganization of the body in connection with a certain traumatic situation, which affects the views of the individual's life, changes his motives, values, and goals. This affects the fact that a person begins to strive for creative or personal development, and also carries out self-improvement and directs his activities to self-realization. At the same time, the basic needs are left for later, because the motives that are relevant at the moment become the main ones. Quite often, self-actualization is manifested in the fact that a person is not able to adequately assess his capabilities, which leads to overwork and mental overload. At the same time, self-actualization allows you to determine the global goals of a person, as well as to establish what sacrifices he is ready to make in order to manifest his significance.

It is worth noting that self-actualization can be considered as the highest value in the human hierarchy, since it determines the highest purpose of its existence. A person who has gone through the process of self-actualization feels that he is needed by all of humanity, so he is constantly looking for ways to improve his position. Such a person is endowed with compassion for others and is always ready to help. At the same time, self-actualization is quite important for young people.

Today, young people make up the majority of the population of Ukraine. Traditionally, youth are people aged 18 to 35. At the same time, young people are characterized by such features as flexibility in decision-making, ease of adaptation to changes, adequate response to various situations, confidence in their decisions. However, young people often depend on the opinion of other people, which is due to the lack of their own significant experience. All this affects the significance of the study of self-actualization in migrant youth associations.

Key words: social activism, migrants, youth spaces, youth, personality, self-actualization.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.43:355.01«364»(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/14>

Котвіцька А.А.

Національний фармацевтичний університет

Владимирова І.М.

Національний фармацевтичний університет

Пляка Л.В.

Національний фармацевтичний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Воєнний стан в Україні торкнувся усіх сфер життя, зокрема і системи освіти. Всі учасники освітнього процесу закладу вищої освіти опинилися у складному емоційному стані. У статті висвітлено результати анонімного онлайн-опитування здобувачів вищої освіти, викладачів та співробітників університету. Метою даного дослідження стало вивчення та аналіз психологічного стану учасників освітнього процесу Національного фармацевтичного університету в умовах воєнного стану в Україні. Необхідність даного дослідження зумовлена підвищенням ризику розвитку проблем з психічним здоров'ям, що матиме серйозні наслідки для їхнього загального здоров'я та успішного професійного розвитку і самореалізації. Дане опитування дало можливість визначити основні джерела інформації, до яких звертаються учасники освітнього процесу, щоб дізнатись про методи керування емоціями та збереження психічного здоров'я. Також отримані дані вказують на те, що значна кількість опитаних виявляє значний рівень довіри до друзів та родини. Саме процес обговорення найбільш складних життєвих ситуацій з близькими людьми допомагає їм усвідомити, проаналізувати та обрати для себе шляхи їх вирішення.

В результаті дослідження встановлено, що психологічний стан учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану має свої особливості та потребує особливих заходів, що мають бути реалізовані. Основну увагу в процесі надання психологічної допомоги та підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану варто зосередити на роботі з негативними емоційними станами, формуванні стресостійкості, роботі зі страхами, профілактиці конфліктів, формуванні позитивних життєвих та професійних перспектив.

Ключові слова: психологічний стан, психологічний супровід, психологічна допомога, психологічне консультування, психологічна освіта.

Постановка проблеми. Військовий конфлікт в Україні обумовлює надзвичайні ризики для психічного здоров'я та соціально-економічного благополуччя населення. Нинішній контекст подій в Україні також обмежує доступ до якісної освіти: здобувачі вищої освіти та викладачі, які проживають в умовах війни, мають підвищений ризик розвитку проблем з психічним здоров'ям, що матиме серйозні наслідки для їхнього загального здоров'я та успішної самореалізації [6].

Одним із головних завдань закладу вищої освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Психологічна служба покликана забезпечити психологічну допомогу і психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу на основі єдиних узгоджених процедур, стандартів, методик і технологій для успішного досягнення основних завдань освітніх реформ при умові збереження й подальшого розвитку соціального благополуччя,

особистісної своєрідності і психічного здоров'я [3, с. 6]. Підвищення ефективності діяльності психолога засобами прикладної психології досягається тільки за умови збереження психічного здоров'я і благополуччя людей, шляхом виявлення внутрішніх, особистісних, ресурсів і можливостей на основі гуманістичного підходу з дотриманням усіх етичних норм [2, с. 14].

У Національному фармацевтичному університеті (НФаУ), відповідно до статті 76 Закону України «Про освіту», діє Сектор психологічного супроводу учасників навчально-виховного процесу НФаУ «Психологічна служба» науково-методичної лабораторії з питань фармацевтичної освіти МОЗ України. Основною метою його діяльності є сприяння створенню умов для професійного та особистісного розвитку здобувачів вищої освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань фармацевтичної освіти.

На даний час першочерговим завданням психологічної служби у закладі освіти є вивчення психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні з метою його оптимізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення емоційного стану особистості в складних життєвих ситуаціях знайшла своє відображення у наукових дослідженнях таких науковців як С. Богданов, І. Булах, О. Залеська, Т. Ларіна, С. Максименко, В. Панок, Е. Помиткін, Д. Романовська, М. Смільсон, Т. Титаренко, І. Ткачук, І. Черезова та інших. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій тощо.

Переважно науковці наголошують на тому, що будь-який психічний стан може розглядатися як складна система, яка тимчасово утворилася, як конкретний прояв усіх компонентів, явищ психіки на даний момент [1]. Однак попри поширеність й різноманіття досліджень у даній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими, зокрема, це психологічний стан учасників освітнього процесу закладу вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні.

Аналіз наукової літератури свідчить про достатньо вагоме теоретико-методологічне обґрунтування проблем, пов'язаних із психологічним станом та його впливом на освітню і професійну діяльність учасників освітнього процесу у закладі вищої освіти. Разом із тим, питання емоційного стану учасників освітнього процесу у НФаУ та

надання психологічної допомоги практично не досліджено, й тому є актуальними і вимагають подальшого опрацювання.

Метою даного дослідження є вивчення та аналіз психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану в Україні.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасного розвитку суспільства збільшується кількість негативних впливів на людину, які вона не завжди спроможна опанувати, конструктивно на них відреагувати або адаптуватися до них. Такий вплив безпосередньо позначається на психічному стані особистості [7, с. 5].

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», створеної за ініціативою першої леді України Олени Зеленської, з метою визначення психологічного стану учасників освітнього процесу Університету в умовах воєнного стану в країні, Психологічною службою НФаУ у червні 2023 року було проведено анонімне онлайн-опитування здобувачів вищої освіти, викладачів та співробітників університету. Анкета поширювалась через google-сервіси.

У процесі анкетування було опитано 245 учасників освітнього процесу НФаУ: викладачі (28,6%), співробітники (5,7%), здобувачі вищої освіти (65,7%). Аналіз результатів опитування проводився з використанням методів систематизації, порівняння та узагальнення, групування, описової статистики. Узагальнення результатів опитування дало змогу одержати таку інформацію.

Учасникам опитування було запропоновано дати відповідь на запитання: «Як Ви оцінюєте сьогодні свій психоемоційний стан?». Варіантів відповідей було сім, обрати можна було тільки один, що відображав думку/оцінку респондента.

За середнім значенням показників визначено, що напружений стан відмічають 29,0% респондентів, незадовільний через порушення сну та виснаження – 25,3% респондентів, спокійно почувуються – 15,9% респондентів, у депресивному стані знаходяться – 9,8% респондентів, постійно роздратовані – 9,4% респондентів, у стані апатії – 6,1% респондентів, почуття самотності спостерігається у 4,5% респондентів (табл. 1).

Стосовно відчуття останнім часом стресу або тривоги за середнім показником усіх категорій респондентів переважна більшість, а саме 83,7% відповіли ствердно, 4,9% респондентів не відчували цих емоційних станів, важко було дати відповідь на це питання 11,4% респондентам (рис. 1).

Таким чином, можна стверджувати, що реалії повномасштабної війни вплинули на кожного

Аналіз психоемоційного стану учасників освітнього процесу НФаУ

Психоемоційний стан	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
Спокійний	14,3	28,6	15,5	15,9
Напружений	50,0	35,7	19,3	29,0
Постійно роздратований	7,1	0,0	11,2	9,4
В стані апатії	1,4	0,0	8,7	6,1
Знаходжусь у депресивному стані	4,3	7,1	12,4	9,8
Почуваю себе самотнім	2,9	7,1	5,0	4,5
Незадовільний через порушення сну та виснаження	20,0	21,4	28,0	25,3

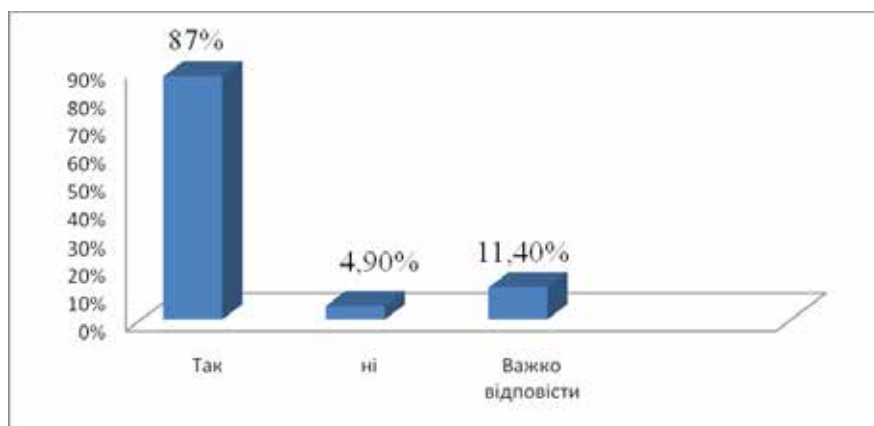


Рис. 1. Стани стресу та тривоги учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану

учасника даного дослідження. Саме тому першочерговим завданням психологічної служби НФаУ є надання невідкладної психологічної допомоги та підтримки всім учасникам освітнього процесу, що дозволить їм впоратися зі складними емоційними станами, а також попередить виникнення проблем з ментальним здоров'ям.

Зрозумілим є те, що з початком повномасштабної війни життя кожного українця кардинально змінилося. Зважаючи на постійну небезпеку і загрозу отримання фізичних травм, у час військового протистояння через постійні хвилювання та тривогу з'являються також і психологічні проблеми [4]. Це проявляється в тому, що травмовані особистості відчувають труднощі з концентрацією, увагою і поведінкою. Стосовно здобувачів освіти, можна спостерігати, що деякі можуть бути занадто тихими і замкненими, а інші – гіперактивними. Також відмічається проблема з успішністю [5].

Враховуючи психологічні стани та потреби учасників освітнього процесу у період військо-

вого стану, Психологічна служба НФаУ забезпечує психологічний супровід професійного становлення майбутніх фахівців фармацевтичного сектору, шляхом проведення тренінгів, семінарів та вебінарів з проблем професійного самовизначення, формування емоційної компетентності, особистісних якостей, зокрема, «Емоційна компетентність як фактор успіху», «Мистецтво ставити мету», «Керування собою та своїми можливостями», «Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями», «Життєстійкість в умовах війни», «Ментальне здоров'я: як подбати про себе» тощо.

Безперечно, важливим моментом у наданні психологічної допомоги є визначення та застосування способів активності, які допомагають подолати стрес. При аналізі відповіді на питання «Які способи активності допомагають Вам подолати стрес або тривогу?» за середнім показником було визначено, що 67,8% респондентів отримують підтримку від рідних та друзів; 53,5% респондентів позбавляються негативного емоційного стану

під час перегляду художніх фільмів/телебачення/серіалів; 39,2% респондентів долає стрес, займаючись спортом; 36,3% респондентів знімає емоційну напругу, заглиблюючись в роботу/навчання; 29,0% респондентів обирає для себе проведення часу в Інтернеті; 25,7% респондентів стверджують, що зняти стрес або тривогу їм допомагає хобі; 21,6% респондентів знімає емоційну напругу в процесі читання книг; 9,0% респондентів звертаються по допомогу до психолога чи психотерапевта (табл. 2).

За результатами аналізу визначено, що значна кількість опитаних виявляє значний рівень довіри до друзів та родини. Саме процес обговорення найбільш складних життєвих ситуацій з близькими людьми допомагає їм усвідомити, проаналізувати та обрати для себе шляхи їх вирішення. Безперечно, що такий спосіб є життєво необхідним для того, щоб зберегти здоров'я як фізичне, так і психічне.

Результати відповіді респондентів на питання «До кого у складні часи Ви звертаєтесь за підтримкою?» переважна більшість опитаних за середнім показником категорій зазначили, що у складних життєвих ситуаціях вирішують свої проблеми самостійно 77,1%, а 65,3% респондентів зверта-

ється за підтримкою до друзів та близьких. Лише 4,9% респондентів звертається за допомогою до психолога; 3,7% респондентів – до психотерапевта (табл. 3).

Як свідчать результати даного дослідження, а також думки фахівців, культури піклування про своє психічне здоров'я в Україні практично немає. Більша частина учасників освітнього процесу закладів вищої освіти ніколи в житті не зверталася до психолога. Розуміючи такі тенденції в суспільстві, Психологічною службою НФаУ здійснюється робота у напрямку забезпечення доступності та якості надання психологічної допомоги, формуванням психологічної готовності учасників освітнього процесу щодо звернення до психолога у разі потреби.

В умовах воєнного стану в Україні Сектор психологічного супроводу учасників освітнього процесу НФаУ «Психологічна служба» Науково-методичної лабораторії з питань фармацевтичної освіти МОЗ України здійснює активну роботу як у групах, так й індивідуально, зосереджуючи свої зусилля на вирішенні усіх психологічних проблем, зокрема практичним психологом надаються послуги індивідуального консультування здобувачам вищої освіти, викладачам та співробітникам

Таблиця 2

Аналіз способів подолання негативних емоційних станів учасниками освітнього процесу НФаУ

Способи активності	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
Заняття спортом	30,0	14,3	45,3	39,2
Спілкування з друзями, сім'єю	61,4	92,9	68,3	67,8
Спілкування з психологом чи психотерапевтом	2,0	20,4	10,8	9,0
Читання книг	28,6	21,4	18,6	21,6
Перегляд художніх фільмів/ТБ/серіалів	52,9	50,0	54,0	53,5
Хобі: спів, танці, малювання тощо	18,6	28,6	28,6	25,7
Прогоулянки на природі	28,6	14,3	30,4	29,0
Проведення часу в інтернеті	18,6	35,7	41,0	34,3
Заглиблення в роботу / навчання	48,6	57,1	29,2	36,3

Таблиця 3

Аналіз адресатів звернень по психологічну допомогу та підтримку учасниками освітнього процесу НФаУ

Адресат звернення	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
До друзів та близьких	67,1	78,6	63,4	65,3
До психолога	1,4	14,3	5,6	4,9
До психотерапевта	1,4	0,0	5,0	3,7
Самостійно вирішую свої проблеми	81,4	85,7	74,5	77,1

університету. Як правило, психологічне консультування проводиться за запитом у форматі офлайн, онлайн (з використанням програм Zoom, Skype, WhatsApp), а також через WEB-приймально та через електронну пошту за принципом «телефон довіри».

За статистикою звернень до практичного психолога НФаУ в період військових дій на території України з проблем адаптації до нового середовища внаслідок вимушеного переміщення, тривоги і хвилювання за рідних, стресу, страхів, апатії, депресії, конфліктів з близькими, емоційного вигорання суттєво збільшилась.

Аналіз джерел інформації про методи керування емоціями та збереження психічного здоров'я, якими користуються учасники опитування, встановлено, що за середнім показником 67,8% респондентів отримують інформацію в Інтернеті, 43,7% респондентів – від друзів, знайомих та рідних; 24,5% респондентів – на тренінгах та вебінарах; 22,0% респондентів здобуває інформацію на сторінці сайту НФаУ «Психологічна служба» у вкладці «Поради психолога» (табл. 4).

Зазначимо, що просвітницька робота у сучасних умовах, пов'язаних із війною, спрямована

Таблиця 4

Аналіз джерел інформації про методи керування емоціями учасниками освітнього процесу НФаУ

Джерела інформації	Викладачі, %	Співробітники, %	Здобувачі вищої освіти, %	Середнє значення, %
Друзі, знайомі та рідні	37,1	28,6	47,8	43,7
Інтернет	64,3	64,3	69,6	67,8
Участь у тренінгах та вебінарах	47,1	28,6	14,3	24,5
Сайт НФаУ (сторінка «Психологічна служба», вкладка «Поради психолога»)	32,9	28,6	16,8	22,0

Таблиця 5

Комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану

Вид діяльності	Тема	Мета
Науково-практичний семінар	Ментальне здоров'я особистості у кризовому суспільстві	Сприяння підвищенню психічної культури учасників освітнього процесу, формувати вміння розслаблятися, знімати внутрішнє напруження.
Семінар	Запобігання та протидія проявам психологічного насильства в умовах воєнного стану	Інформування з питань запобігання та протидії домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні; популяризація ненасильницької моделі поведінки
Вебінар	Нова реальність: як жити в умовах війни. Адаптація, екологічні способи проживання емоцій	Сприяння підвищенню психологічної культури; формувати життєві цінності, вміння розслаблятися, знімати внутрішнє напруження.
Тренінг	Арт-терапевтичні методи гармонізації емоційного стану у воєнний час	Формування в учасників навичок самопомогі під час війни засобами арт-терапії.
Вебінар	Критичне мислення та медіагігієна	Розвиток критичного мислення та взаємодія з медіа
Година психолога	Моя професія – моє майбутнє	Формування професійної мотивації, життєвих цінностей, розкриття особистісного потенціалу здобувачів вищої освіти
Книжкова виставка (онлайн)	Психічне здоров'я під час війни	Сприяння збереженню психічного здоров'я, формуванню емоційної компетентності та життєстійкості.
Індивідуальні консультації (онлайн та офлайн; через WEB-приймально)	За запитом учасників освітнього процесу	Психологічна допомога та підтримка учасників освітнього процесу НФаУ у вирішенні психологічних проблем, питань з особистісного та професійного саморозвитку

на створення умов для отримання психологічних знань, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу НФаУ.

З метою психологічного супроводу, достовірного інформування, формування психологічної компетентності та підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу в НФаУ на офіційному сайті створено сторінку «Психологічна служба», де накопичено та постійно доповнюється перелік корисних ресурсів, а саме: інформація про індивідуальні консультації в кризових ситуаціях, інформація про тренінги, семінари та вебінари для учасників освітнього процесу з метою психологічної підтримки та допомоги, інформація про психологічні методи діагностики емоційних станів, про наукову та науково-популярну літературу з психології тощо.

На підставі проведеного аналізу результатів опитування визначено комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ в умовах воєнного стану (табл. 5).

Висновки. Результати дослідження показали, що переважна більшість учасників освітнього процесу у НФаУ в умовах воєнного стану потребує психологічної допомоги та підтримки. З цієї мети окреслено комплекс заходів, спрямованих на вирішення психологічних проблем та оптимізацію психологічного стану учасників освітнього процесу НФаУ.

З урахуванням основних функцій, покладених на психологічну службу університету, а також на підставі задач, які повинні бути реалізовані даним структурним підрозділом, визначено, що аналіз психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану має свої особливості та потребує особливих заходів, що мають бути реалізовані. Основну увагу варто зосередити на роботі з негативними емоційними станами, формуванні стресостійкості, роботі зі страхами, профілактиці конфліктів, формуванні позитивних життєвих та професійних перспектив. Тому подальший розвиток досліджень вбачаємо у вивченні впливу емоційної компетентності учасників освітнього процесу НФаУ на їх професійну діяльність та успішність.

Список літератури:

1. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція) : практ. посіб. / авт. кол.: В. Г. Панок та ін. ; за наук. ред. В. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.
2. Психологічна служба : підручник / В. Г. Панок та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
3. Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти / авт. кол.: В. М. Горленко та ін. ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. 168 с.
4. Психологічна служба університету: активна робота на фронті ментального здоров'я. lnu.edu.ua, 2022. URL: <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robota-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>
5. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
6. Стратегія забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях : пріоритетний проект Міністерства освіти і науки України в сфері психологічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу. 2023. URL: <https://drive.google.com/file/d/1u2uEfWouvjppEJ7GkIZtDyTd0U4yv5x/view>
7. Чрезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Kotvitska A.A., Vladymyrova I.M., Plyaka L.V. INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE NATIONAL PHARMACEUTICAL UNIVERSITY UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE IN UKRAINE

The martial law in Ukraine affected all spheres of life, including the education system. All participants in the educational process of the higher education institution found themselves in a difficult emotional state. The article highlights the results of an anonymous online survey of higher education applicants, teachers and university employees. The purpose of this study was to study and analyze the psychological state of the participants of the educational process of the National Pharmaceutical University in the conditions of martial law in Ukraine. The need for this study is due to the increased risk of developing mental health problems, which will have serious consequences for their general health and successful professional development and self-realization. This survey made it possible to determine the main sources of information that the participants of the educational process turn to in order to learn about methods of managing emotions and maintaining mental health. Also, the obtained data indicate that a significant number of respondents show a significant level of trust in friends and family. It is the process of discussing

the most difficult life situations with loved ones that helps them to understand, analyze and choose ways to solve them.

As a result of the study, it was established that the psychological state of the participants of the educational process in the conditions of martial law has its own characteristics and requires special measures that must be implemented. The main attention in the process of providing psychological help and support to the participants of the educational process in the conditions of martial law should be focused on working with negative emotional states, building stress resistance, working with fears, preventing conflicts, and building positive life and professional prospects.

Key words: *psychological state, psychological support, psychological help, psychological counseling, psychological education.*

Мищуха Л.П.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Щуйко О.Я.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЖІНКОЮ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У статті піднімається проблема психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. Дається інтерпретація феномену «екзистенційна криза» у психологічному дискурсі; розкриваються детермінанти екзистенційної кризи, серед яких є зовнішні (війна, втрати, соціальні ролі, економічні чинники, сімейні обов'язки, гендерні очікування, стосунки тощо) та внутрішні (рівень зрілості особистості, симптомокомплекс особистісних рис, духовність (віра), цінності, система установок та переконань тощо). Вибірку дослідження склали 95 жінок, які переживали кризовий період у своєму житті та 10 пацієнтів, які проходили психотерапію протягом останніх трьох років.

Результати опитувальника сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006) показують, що критерій «Моє життя має чітку мету» отримав всього 43.8%, а критерій «Я чітко розумію мету свого життя» – 39.7 %. Критерій задоволеності життям (Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985)) склав всього 39.6 %. Згідно з результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махוליку, 43.7% опитуваних проявляли «розмитість» цілей, невизначеність у пошуку оптимальних шляхів самореалізації та вирішення особистісної проблематики, що відображалось високими показниками за шкалами: «Кожен день видається мені, як попередній», «Моє життя порожнє та не цікаве», «Коли я дивлюсь на світ, то відчуваю неспокій та розгубленість», «Я не знаю яка ціль мого життя», «Я поки що не можу знайти своє покликання та ціль». У відповідність до результатів проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що жінки в період ранньої дорослості часто стикаються з екзистенційною кризою, пов'язаною зі становленням власної ідентичності, самооцінкою, встановленням особистих цілей.

Перспективу дослідження вбачаємо у розробці програми психологічної допомоги жінкам у процесі переживання ними екзистенційної кризи.

Ключові слова: *рання дорослість, особистість жінки, екзистенційна криза, сенс життя, задоволеність життям, наратив.*

Постановка проблеми. Сучасний світ постійно зазнає змін і розвитку, вимагаючи від особистості адаптації до нових умов, миттєвих реакцій у прийнятті рішень, соціальної мобільності, відкритості до нового досвіду, відповіді на швидко зростаючі завдання.

Одним із ключових аспектів такого адаптаційного процесу є подолання різноманітних життєвих криз, у тому числі й екзистенційної.

Сьогодні у вітчизняній психологічній науці все більшого резонансу набуває проблема допомоги особистості у подоланні нею кризових станів, і це, безумовно, підсилюється в умовах війни в Україні.

Однією з найважливіших соціальних груп, які переживають такі кризи, є молоді жінки в період

ранньої дорослості. Цей життєвий етап включає в себе значущі трансформації та зміни в різних сферах життя, які охоплюють професійний розвиток, сімейне становище, ідентичність і розуміння власних цінностей.

Переживання екзистенційної кризи може суттєво впливати на психічне здоров'я, особистісне благополуччя [4; 10], самооцінку та загальний стан жінок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема екзистенційної кризи знайшла своє відображення у працях М.Й. Боришевського, П.П. Горностая, Г.С. Кириленко, П.П. Манохи, К.О. Сачко, Т.П. Титаренко; зарубіжних вчених: Р. Мея, Г. Олпорта, Е. Еріксона, В. Франкла, І. Ялома, К. Яспера та ін.

Сучасні дослідники розглядають екзистенційну кризу як можливість особистісного зростання, трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, переосмислення життя (І.М. Галян, О.А. Даценко, Ю.Є. Кокоріна, К.О. Сачко, Т.П. Титаренко та ін.) а сам екзистенційний конфлікт часто розглядають у контексті духовності (М.В. Савчин, О.І. Климишин). Психологічна допомога і підтримка особистості в кризовому стані є в сфері наукових інтересів Ю. Кокоріної, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхової, В.В. Савінової, С.О. Лукомської та ін. вчених. І хоча у психології прослідковуються різні підходи до трактування екзистенційної кризи, водночас більшість дослідників досягає консенсусу у тому, що означає його періодом тривоги та конфлікту щодо мети та значення життя.

Разом з тим залишається малодослідженим аспект психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості, і особливо в умовах війни.

Мета статті – дослідження психологічних особливостей переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості.

Виклад основного матеріалу. Період ранньої дорослості (20–40 рр.) є важливим етапом у житті кожної жінки, і відзначається значними психологічними особливостями та трансформаціями.

У цей період особистість розвивається, формує власну ідентичність, стикається з новими життєвими викликами (вчиться приймати вагомі рішення, визначати свій життєвий шлях та розробляти власні стратегії на майбутнє). Водночас цей період супроводжується переживаннями, пошуком власної ідентичності, вибором життєвого партнера, вирішенням професійних питань. У кризовому стані в особистості порушені як психологічний часовий зв'язок (між минулим, сьогоденням і майбутнім), так і особистісна ідентичність, сильно звужений простір самореалізації. Людина живе здебільшого минулим, у неї нереалізована потреба в самореалізації, розмита і слабо структурована особистісна і смислова перспектива, відсутня чітка та адекватна мета життя [1, с. 42], поготів Andrews M. [9] розглядає кризу як внутрішній побічний продукт суспільних проблем, що може мати наслідки для суспільства. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану, із рівнем особистісної зрілості, із здатністю її до рефлексування [6; 7], домагань особистості [5].

Екзистенційний аналіз В. Франкла [8] дозволяє розглядати кризу через призму пошуку сенсу

та осмислення життя. Для жінки у період ранньої дорослості, де постійно змінюються ролі та вимоги, екзистенційний аналіз може стати інструментом для збагачення саморозуміння та пошуку значущості власного існування. Позаяк екзистенційна криза відкриває можливості для особистості щодо її розвитку, самопізнання, осмислення життя тощо. Екзистенційна криза, як стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту при постановці питання про сенс існування, часто зумовлена значущою подією або зміною в житті людини. Зазвичай це змушує її замислитися про власну смертність, знімаючи психологічний бар'єр, який захищав від цих неприємних думок [2].

На основі аналізу концепцій екзистенційно-феноменологічного підходу було визначено такі форми переживань кризи сенсу життя, як: оцінка якості життя; наявність чи відсутність тривоги, фрустрації (невизначеність розуміння сенсу життя, пошуку життєвих цінностей та цілей); оцінка значущості життєвих подій, реалізованих дій, цілей, намірів у минулому, теперішньому та майбутньому; відповідність реального життя, яке проживається людиною з її внутрішнім узгодженням із самим сенсом; активність людини в реалізації життєвих потреб, у здатності долати труднощі на шляху досягнення бажаних цілей.

Екзистенційна криза у жінок може виникати з численними особливостями, які включають зовнішні чинники (війна, втрати, соціальні ролі, економічні чинники, сімейні обов'язки, гендерні очікування, які обмежують жінку у виборі кар'єри, стосунки тощо) та внутрішні (рівень зрілості особистості, симптомокомплекс особистісних рис, духовність (віра), цінності, система установок та переконань тощо). Екзистенційна криза завершує дорослішання і виводить на новий етап розвитку. Особистість сама визначається з оцінками тривалості, інтенсивності та масштабності її протікання, виявляє індивідуальні ресурси її подолання [3, с. 8].

На етапі проведення емпіричного дослідження вибірка складала 95 жінок віком від 25 до 40 років. Дослідження проводилось у 2023 році. Для дослідження емпіричних даних ми використовували наступні опитувальники: Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006), Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985), «Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика» та «Методика незакінчених речень» (адаптований варіант незакінчених речень Сакса і Леві). Окремо проводився аналіз роботи з паці-

ентами, які перебували в терапії протягом останніх трьох років (10 жінок) із застосуванням нарративних технологій.

Результати Опитувальника сенсу життя показали, що не зважаючи на різноманітність переживання життєвих криз, більшість жінок бачить його сенс і мають позитивне налаштування на майбутнє. Так, зокрема:

- 50% респондентів розуміють сенс свого життя;
- 76.1 % респондентів шукають щось, що робить їхнє життя змістовним;
- 57.3 % респондентів намагаються досягати своїх життєвих цілей;
- 74% респондентів в пошуках свого життєвого покликання.

Водночас показник «Мое життя має чітку мету» отримав всього 43.8%, а показник «Я чітко розумію мету свого життя» тільки 39.7 %.

«Шкала задоволеності життям» (Satisfaction with Life Scale, SWLS, 1985) показує нам динаміку, яка розділилась навпіл – частина респондентів відчуває задоволеність від життя (7–5 балів) і частина, яка відчуває незадоволеність у своєму житті (3–1 бали), на кшталт:

- Я задоволена своїм життям – 39.6 %;
- Якби я могла прожити своє життя заново, я не змінила б майже нічого – 50%.

Згідно з результатами опитувальника «Тест смисложиттєвих орієнтацій Джеймса Крамбо і Леонарда Махолика», 43.7% опитуваних були більше схильними до відсутності цілеспрямованості, що відображалось наступними високими значеннями по шкалах: «Кожен день видається мені, як попередній», «Мое життя порожнє та не цікаве», «Коли я дивлюсь на світ, то відчуваю неспокій та розгубленість», «Я не знаю яка ціль мого життя», «Я не можу знайти своє покликання».

У відповідність до методики «Незакінчених речень» респондентам було запропоновано завершити речення, що стосувалися таких аспектів, як: аналіз наявності сенсу життя, наявність ресурсу справлятися з кризовим періодом, аналіз стосунків. Нами були отримані такі результати:

Я відчуваю у своєму житті страх, тривогу, невідомість, загрозу, сум та тугу, непевність у завтрашньому дні, нерозуміння що відбувається, розгубленість, хаос, безпорадність, страждання, напругу, брак часу для рідних, слабкість, самотність, спустошеність, безвихідь, байдужість до себе. Також частина учасниць (30%) зазначили, що відчувають радість, бажання жити, наповненість, задоволення від того, що рідні поруч тощо.

Сенс мого життя в боротьбі з тривогою; в пошуках; невідомий та нестабільний. З іншого боку, також зазначалось про те, що сенс життя в тому, щоб просто жити, жити з вірою у Бога, для дітей та сім'ї; у самореалізації та віднаходженні власного покликання.

Якби можна було щось змінити, то я менше б боялась, змінила б ставлення до себе, закінчила б цю війну, жила сама, переїхала би в іншу країну, зробила би інший вибір. Частина опитуваних зазначили, що не змінювали би нічого у житті.

Найгірша подія, яка трапилась у моєму житті – це війна, згвалтування, самогубство близьких, кредити батьків, невиліковна хвороба, хімічна залежність рідних, смерть рідних, втрата відносин.

Найбільше зневіри мені приносить війна, вік, безсилля, неможливість одужати, стосунки з близькими, спілкування з людьми, суспільство, корупція, моя бездіяльність, новини, проживання далеко від близьких, непевненість у собі.

Мене не задовольняє у моєму житті відсутність фінансів та нестабільність, темп мого розвитку, соціальний статус, бездіяльність, страх за майбутнє, мої рішення, низька оплата праці, проживання з батьками, нерішучість, самотність, війна.

Щодня я відчуваю втому, сум, розчарування, біль, тривогу, змарнований час, безсилля, виснаженість, страх, безвихідь тощо.

Найбільше мене турбує війна, майбутнє, майбутнє дитини, знеохочення допомоги, особисте життя, рівень доходів.

Те, що мені допомагає – це люди, музика, спорт, злість, агресія, прогулянки з собакою, кохання, гумор, малювання, творчість, віра в себе, тиша, Бог, спілкування, приємні дрібниці.

З початком війни моє життя змінилось, стало тривожнішим, болючим від втрат, стало розбитим, непевним у різних сферах.

Моє життя до війни було спокійним, стабільним, безхмарним, тихим, активним.

Мої стосунки зараз відсутні, стабільні, різні, поліморфні, дуже теплі.

Моя робота – відсутня, засмучує, не приносить задоволення, тримає мене на плаву, рутинна.

Підбиваючи підсумки даного опитувальника, було виявлено, що насправді великий вплив на стан розвитку екзистенційної кризи здійснила війна, яка розділила для багатьох життя на «до» і «після». Багато хто з респондентів змушені були втратити власний дім під час переїзду в іншу країну. Хтось втратив близьких та рідних на

війні. Вагомим чинником тут виступають труднощі у побудові стосунків, а також стосунки на відстані, неможливість бути поруч з коханими людьми. Велика кількість учасниць зазначає, що вбачають свій життєвий ресурс у сім'ї, дітях.

Нами проводився також аналіз роботи з клієнтками, які перебували в терапії (10 осіб) віку 33–39 рр. із застосуванням нарративних технологій. Було зроблено вибірку серед жінок, які звернулися із запитом віднаходження сенсу життя («Як жити далі?», «Чи є сенс мого життя?», «Як збудувати нове?»). Подаємо нарративи респондентів.

Респондентка 1: жінка 38-ми років, переживала розлучення з чоловіком. Терапія тривала близько 50 зустрічей з перервами.

«Я не знаю в що я вірю. Я все життя вірила в Бога, дотримувалась всіх правил та законів, але на сьогодні я б все віддала, щоб повернути ці відносини. Я не хочу нічого слухати зараз про своє майбутнє, я не бачу що буде далі. Я не можу йти і просто знайомитись з новими чоловіками. Мій світ рухнув. Я переживаю гнів і злість на себе, на Бога, я не бачу сенсу свого життя».

Респондентка 2: жінка 29-ти років, мама 2-х дітей, перебувала у кризі самореалізації та вигорання від материнства. В терапії протягом 35 зустрічей.

«Я все життя мріяла бути мамою, ми планували з чоловіком, що можливо у нас буде 3-4 дітей, проте зараз коли народилась друга дитина – я відчуваю себе безпомічною. Я не відчуваю підтримки від чоловіка – його ніколи немає. Він займається своїм життям. Я відчуваю себе нереалізованою, постійно в дитячих речах і домашніх справах. Я відчуваю сором за те, що мої друзі розвиваються і досягають успіху, а я ні».

Респондентка 3: жінка 28-ми років, вдова (втрата чоловіка з початком війни). Консультування тривало 5 зустрічей.

«Мені кажуть що треба просто пережити – але час не лікує. Всі думають що мені добре, а насправді я хочу померти. Я періодично думаю про суїцид. Без нього моє життя немає сенсу. Війна забрала в мене все. Єдине що тримає – наші спільні незавершені справи. Я не хочу проживати і відпускати. Я не вірю зараз в ніщо. Хочу просто бути поруч зі своїм чоловіком».

Респондентка 4: жінка 30-ти років, самотня. Прийшла із запитом неможливості побудови стосунків з чоловіками. В терапії близько 20 зустрічей.

«Я гадки не маю, як будувати стосунки. В мене відчуття ніби зі мною щось не так. Я втомилась від самотності. Постійні відчуття про брак чогось».

Респондентка 5: жінка 35-ти років, переживання процесу розлучення з чоловіком.

«Я відчувала себе зрадженою. Ми брали шлюб. Я була ідеальною дружиною, мамою, я готувала їсти, прибирала в хаті, мирилась зі всім тим, що мене не задовольняло. Але зараз відчуваю себе розбитою. Він іде, щоб бути з іншою. Я лишаюсь сама з дітьми. Я гадки не маю куди мені далі рухатись. Я не працювала відколи пішла в декрет, – а це більше семи років. Я відчуваю себе нікчемою і не знаю, як жити далі. В чому сенс мого життя?».

Респондентка 6: жінка 25-ти років. Втрата відносин та переживання втрати сенсу життя в контексті початку війни.

«Щоразу коли повертаюсь додому, то відчуваю величезну тривогу та самотність. Я не знаю як далі жити. Що мені хочеться від життя? Відчуття ніби кризь мене пройшли дементори, які забрали все життя за собою».

Респондентка 7: жінка 30-ти років. Переїзд в іншу країну з початком війни, переживання кризи адаптації та труднощів з чоловіком.

«Так ніби вибір без вибору. З одного боку, добре що нам вдалось виїхати. З іншого боку, я відчуваю себе тут ізольованою. Я не розумію мови. Я не знаю де можу шукати контакти з іншими людьми. Для мене перебування тут є нестерпним. Кожен день мені сняться якісь місця з України. Мені сниться, як сідаю в потяг, або чекаю на літак. Але приходиться розуміння, що це все так швидко не завершиться. Чоловік часто повторює, щоб я дякувала за те що є, що там люди в окопах, а ми цілі, а я не можу цього слухати. Відчуваю відчуття провини за все що відбувається у житті».

Респондентка 8: жінка 32-х років. Втрата сенсу життя. Суїцидальні думки та наміри. Стосунки з чоловіком, які не вирішуються.

«Я не хочу жити. Так, мені часто приходять суїцидальні думки. Я засинаю і щоранку не маю жодного найменшого бажання, щоб прокидатись. Мені нестерпна думка, що кожного разу мені знову говорять, що ось-ось можуть завершитись відносини і ми будемо разом, але це вже триває сім років. Я втомилась. Я не бачу перспективи. Іноді думаю, щоб просто лишити все і піти у ЗСУ, можливо, хоча там моє перебування мало б якийсь сенс».

Респондентка 9: жінка 23-х років. Виявлення онкологічного захворювання 2-ї стадії. Запит: підтримка та допомога впоратись з переживаннями за майбутнє.

«Чому я? Чому зі мною? Чому так? Чим я заслужила? За що я мушу нести покарання? Таке відчуття ніби життя зруйнувалось, що все що було

добрим стало геть нестерпним. Мені важко переносити біль, я не хочу дивитись на себе в дзеркало. Мене щоразу лякають думки, що я не витримаю. Я боюсь. Я не знаю як далі жити».

Респондентка 10: жінка 27-х років. Смерть чоловіка на війні. Мама двох дітей, третя вагітність.

«Я розумію, що маю жити, бо ніхто не виховає дітей, але для мене продовжує залишатись відкритим питання: чому саме я? Чому саме мій чоловік? Щоб було б, якби він не пішов? Може все було б гаразд? Я гадки не знаю як жити далі. І гадки не маю як збудувати своє життя».

Аналіз спостережень показав, що у всіх опитуваних виникало питання: «Як жити далі?», «Який сенс життя?» тощо. Також аналіз показав, що для багатьох війна стала рушієм звичного життя, яка внесла незворотні зміни, до яких більшість із опитуваних вчилися адаптуватися, позаяк це викликало багато болю, гніву, суму, відчаю та безсилля.

Висновки. Таким чином проведене дослідження показує, що жінки в період ранньої дорослості часто стикаються з екзистенційною кризою, пов'язаною зі становленням власної ідентичності, самооцінкою, встановленням особистих цілей, віднаходженням сенсу життя. Описано, які саме аспекти життя стають джерелами екзистенційних турбот, враховуючи особливості ранньої дорослості.

Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень та розробки програми психологічної допомоги жінкам у процесі переживання ними екзистенційної кризи.

Перспективи подальших досліджень включають більш детальний аналіз впливу конкретних життєвих подій, а також розвиток індивідуалізованих програм психологічної підтримки. Робота в цьому напрямку сприятиме розвитку ефективних технологій у роботі психологів, спрямованих на покращення якості життя жінок у вищезгаданий період їхнього життя.

Список літератури:

1. Галян І. М. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 42–44.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2024. Т. 34(73). № 6. С. 6–10.
4. Мішчыха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. URL : <https://www.researchgate.net/publication/342412218>
5. Овсянецька Л. П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, 1999. Вип. 3. № 1. С. 55–62.
6. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України. 1998. 338 с.
7. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : навч. посібник для закладів вищої освіти. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
8. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків, 2023. 320 с.
9. Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109. <https://doi.org/10.1037/bdb0000014>
10. Mishchykha L., Cherniavska N., Kravchenko V., Vitiuk N., Kulesha-Liubinets M., Khrushch O. Application of Mindfulness Practices in Work on Stress Reduction during the War. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 2023. V. 81. P. 25–38. <https://doi.org/10.33788/rcis.81.2>

Mishchykha L.P., Shchuyko O.Ya. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EXPERIENCING AN EXISTENTIAL CRISIS BY A WOMAN IN EARLY ADULTHOOD

The article raises the problem of psychological characteristics of the existential crisis experienced by women in early adulthood. The author gives an interpretation of the phenomenon of “existential crisis” in psychological discourse; reveals the determinants of existential crisis, including external (war, loss, social roles, economic factors, family responsibilities, gender expectations, relationships, etc.) and internal (level of personality maturity, symptom complex of personal traits, spirituality (faith), values, system of attitudes and beliefs, etc.) The study sample consisted of 95 women who were going through a crisis period in their lives and 10 clients who had been undergoing psychotherapy over the past three years.

The results of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ 2006) show that the criterion “My life has a clear sense of meaning” received only 43.8%, and the criterion “I clearly understand the meaning of my life” – 39.7%. The criterion of satisfaction with life (Satisfaction with Life Scale, SWLS 1985) was only 39.6%. According to the results of the James Crumbo and Leonardo Maholyk test of meaningful life orientations,

43.7% of respondents showed “blurred” goals, uncertainty in finding optimal ways of self-realization and solving personal problems, which was reflected in high scores on the scales: “Every day seems to me like the previous one”, “My life is empty and not interesting”, “When I look at the world, I feel anxious and confused”, “I don’t know what the goal of my life is”, “I can’t find my own way and goal yet”. According to the results of the empirical analysis (including narratives), it has been found that women in early adulthood often face existential crises related to the formation of their own identity, self-esteem, and the establishment of personal goals.

We see the perspective of creating a program for psychological assistance to women that being in the process of an existential crisis.

Key words: early adulthood, woman’s personality, existential crisis, meaning of life, life satisfaction, narrative.

Парасей-Гочер А.О.

Український гуманітарний інститут

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ТА ОСОБИСТІСНИМ ЗРОСТАННЯМ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ

Проблема самореалізації та особистісного зростання є однією з найважливіших для людей в усіх сферах існування. На це вказує значне збільшення відповідних наукових та науково-популярних джерел, психологічних курсів і тренінгів, зміни у педагогічній парадигмі тощо. Необхідність формування і розвитку особистості є беззаперечною, але на перший план виходять питання про особливості протікання цього процесу у різних групах населення. Виявлення специфіки самоактуалізаційних стратегій певних категорій населення є важливим засобом оптимізації зазначеного процесу. У відповідності з вищесказаним, метою статті стало з'ясування психологічних аспектів взаємодії між самореалізацією та особистісним зростанням у жінок різних вікових категорій. Дослідження виявило, що для жінок віком 18–25 років найбільш значущою є кореляція між реалізацією потреб у саморозвитку та аутосимпатією, потребою в пізнанні, цінностями, саморозумінням, поглядом на природу людини, орієнтацією в часі та гнучкістю у спілкуванні. Для жінок віком 26–45 років найбільш вираженою є кореляція між реалізацією потреб у саморозвитку та цінностями, саморозумінням, аутосимпатією, орієнтацією в часі, автономністю та потребою в пізнанні. Для жінок віком 46–65 років найсуттєвішою є кореляція між реалізацією потреб у саморозвитку та креативністю, потребою в пізнанні та гнучкістю у спілкуванні. Проведений аналіз дав змогу дійти висновків про виразний кореляційний зв'язок між параметрами, що характеризують самореалізацію та особистісне зростання у жінок різних вікових категорій. Для жінок 18–25 та 26–45 років цей зв'язок виявився міцнішим, ніж для жінок 46–65 років. Загальна картина свідчить про те, що між жінками двох молодших вікових груп спостерігається більше схожості, ніж у будь-якої з цих груп зі старшою. Принципово важливою умовою самореалізації для усіх жінок є потреба у пізнанні, найменш важливою – орієнтація на взаємодію з іншими. Узагальнюючи, можна резюмувати, що для жінок віком 18–25 років самореалізація найбільше пов'язана з загальною довірою до світу; у жінок віком 26–45 років на перший план виступає знаходження та підтвердження свого місця в житті; для жінок віком 46–65 років важливим є творчий підхід, можливість обирати справу по душі.

Ключові слова: самореалізація, особистісне зростання, самоактуалізація, гендер, жінки, вік, кореляція.

Постановка проблеми. Проблема самореалізації та особистісного зростання є ключовою для сучасної людини в усіх сферах життя. Про це свідчить суттєве збільшення відповідної наукової та науково-популярної літератури, різнотипних курсів і тренінгів психологічного зростання, педагогічної парадигми тощо. Необхідність становлення і розвитку особистості є загально визнаною, але залишаються питання про траєкторії цього процесу, про його відмінності у різних групах населення. З'ясування специфіки самоактуалізаційних стратегій конкретних категорій людей є важливим засобом оптимізації цього процесу. Вищесказане повною мірою стосується як гендерних, так і вікових показників, а виявлення специфіки самореалізації та особистісного зростання з урахуванням

обох маркерів допоможе розкрити зазначені особливості набагато краще. Зокрема, авторська увага фокусується на самореалізації та особистісному зростанні жінок різних вікових категорій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретико-методологічних засад проблеми показав, що наявні наукові дослідження можуть бути диференційовані за п'ятьма основними групами: 1) поняття і сутнісні особливості самореалізації та особистісного зростання (Ю. Подкопаєва [9], І. Шаповал [11]); 2) психологічні засади самореалізації та особистісного зростання (О. І. Куцос [4], Л. Нуралієва [6], О. Л. Пінська [8]); 3) соціокультурні засади самореалізації та особистісного зростання (В. Гладкова [1], Л. П. Журавльова [7]); 4) самореалізація

та особистісне зростання в гендерному контексті (О. Коханова [2], С. Крилова [3]); 5) самореалізація та особистісне зростання в віковому сенсі (О. Нежинська [5]). Разом із тим, досліджень, які б висвітлювали взаємозв'язок між самореалізацією та особистісним зростанням з гендерно-вікової точки зору, не виявлено. Таким чином, наявність наукової проблеми та відсутність її представленості в сучасній науковій практиці дозволили визначити основний напрям дослідження.

Метою статті є з'ясування психологічних аспектів взаємодії між самореалізацією та особистісним зростанням у жінок різних вікових категорій. Для цього виконуються наступні завдання: 1) підбір психодіагностичних методик для з'ясування особливостей самореалізації та особистісного зростання; 2) формування вибірки у кількості 150 жінок, розподілених на три групи по 50 осіб (18–25 років, 26–45 років, 46–65 років); 3) проведення опитування за допомогою гугл-форм; 4) математичний підрахунок результатів вираженості рівнів кожного з вимірюваних параметрів; 5) порівняння показників параметрів у представників різних експериментальних груп. Усі статистичні розрахунки виконано за допомогою програми Statistica 10.0.

Виклад основного матеріалу. Для з'ясування особливостей самореалізації було використано методику діагностики самоактуалізації особистості (А. В. Лазуткін, адаптація Н. Ф. Каліна) [10, с. 297–302], для виявлення рівня особистісного зростання – діагностику реалізаційних потреб у саморозвитку [10, с. 294].

Методика діагностики самоактуалізації особистості досліджує вираженість таких параметрів, як «орієнтація в часі», «цінності», «погляд на природу людини», «потреба в пізнанні», «креативність», «автономність», «спонтанність», «само-розуміння», «аутосимпатія», «контактність», «гнучкість у спілкуванні». Методика діагностики реалізаційних потреб у саморозвитку досліджує параметр «реалізація потреб у саморозвитку». Для зручності статистичної обробки результатів у обох методиках 1 позначає низький рівень вираженості параметрів, 2 – середній рівень, 3 – високий рівень.

Методика діагностики самоактуалізації особистості виявила наступне:

1) за параметром «орієнтація в часі» у групі жінок 18–25 років низький рівень продемонстрували 28% респондентів, середній – 60%, високий – 12%; у групі жінок 26–45 років низький рівень виявлений у 14% опитаних, середній – у 56%,

високий – у 30%; серед жінок 46–65 років низький рівень притаманний 12% опитаних, середній – 48%, високий – 40%;

2) за параметром «цінності» низький рівень показали 22% жінок із вікової групи 18–25 років, 2% – із вікової групи 26–45 років, 10% – із вікової групи 46–65 років; середній рівень – відповідно 66%, 76% і 68%; високий рівень – відповідно 12%, 22% і 22%;

3) за параметром «погляд на природу людини» у групі жінок 18–25 років низький рівень зафіксований у 28% респондентів, середній – у 38%, високий – у 34%; у групі жінок 26–45 років низький рівень виявлений у 2% опитаних, середній – у 64%, високий – у 34%; у групі жінок 46–65 років низький рівень характерний для 24%, середній – для 52%, високий – для 24%;

4) за параметром «потреба в пізнанні» низький рівень притаманний 22% жінок із вікової групи 18–25 років, 2% жінок із вікової групи 26–45 років, 26% жінок із вікової групи 46–65 років; середній рівень виявлений у 54%, 66% і 54% відповідно, високий – у 24%, 32% і 20% відповідно;

5) за параметром «креативність» у групі жінок 18–25 років низький рівень притаманний 28% респондентів, середній – 50%, високий – 32%; у групі жінок 26–45 років низький рівень показали 8% опитаних, середній – 36%, високий – 56%; у групі жінок 46–65 років низький рівень зафіксований у 10% респондентів, середній – у 54%, високий – 36%;

6) за параметром «автономність» низький рівень продемонстрували 16% жінок із вікової групи 18–25 років, 14% жінок із вікової групи 26–45 років, 10% жінок із вікової групи 46–65 років; середній рівень притаманний відповідно 66%, 54% і 58% опитаних, високий – 18%, 32% і 32%;

7) за параметром «спонтанність» у групі жінок 18–25 років низький рівень показали 22% респондентів, середній – 62%, високий – 16%; у групі жінок 26–45 років низький рівень характерний для 2% респондентів, середній – для 56%, високий – для 42%; у групі жінок 46–65 років низький рівень продемонстрували 24% респондентів, середній – 36%, високий – 40%;

8) за параметром «само-розуміння» низький рівень характерний для 28% представниць жіночої групи 18–25 років, 2% групи 26–45 років, 4% групи 46–65 років; середній рівень відповідно для 48%, 76% і 56%; високий – для 24%, 22% і 40%;

9) за параметром «аутосимпатія» у групі жінок 18–25 років низький рівень виявлений у 28% опитаних, середній – у 48%, високий – у 24%; у групі

жінок 26–45 років низький рівень показали 8% респондентів, середній рівень – 60%, високий – 32%; у групі жінок 46–65 років низький рівень зафіксований у 4% опитаних, середній – у 52%, високий – у 44%;

10) за параметром «контактність» низький рівень притаманний 16% жінок 18–25 років, 8% жінок 26–45 років і 4% жінок 46–65 років; середній рівень показали відповідно 66%, 66% і 72% респондентів; високий рівень – відповідно 18%, 26% і 24%;

11) за параметром «гнучкість у спілкуванні» у групі жінок 18–25 років низький рівень виявлений у 28% респондентів, середній – у 60%, високий – у 12%; у групі жінок 26–45 років низький рівень зафіксований у 8% опитаних, середній – у 62%, високий – у 30%; у групі жінок 46–65 років низький рівень властивий 18% респондентів, середній – 50%, високий – 32%.

Дослідження за допомогою методики діагностики реалізаційних потреб у саморозвитку виявило, що у групі жінок 18–25 років низький рівень реалізації потреб у саморозвитку притаманний 34% опитаних, середній – 48%, високий – 18%; у групі жінок 26–45 років низький рівень зафіксований у 8% респондентів, середній – у 70%, високий – у 22%; у групі жінок 46–65 років низький рівень характерний для 26% опитаних, середній – для 46%, високий – для 28% (рисунок 1).

Для з'ясування відмінностей між параметрами, що характеризують самореалізацію та особис-

тісне зростання у жінок різних вікових категорій, був здійснений кореляційний аналіз (таблиця 1).

У жінок вікової групи 18–25 років найбільш значущою є кореляція між реалізацією потреб у саморозвитку та аутосимпатією, потребою в пізнанні, цінностями, саморозумінням, поглядом на природу людини, орієнтацією в часі та гнучкістю у спілкуванні. У жінок вікової групи 26–45 років найбільш вираженою є кореляція між реалізацією потреб у саморозвитку та цінностями, саморозумінням, аутосимпатією, орієнтацією в часі, автономністю та потребою в пізнанні. У жінок вікової групи 46–65 років найбільш суттєвою є кореляція між реалізацією потреб у саморозвитку та креативністю, потребою в пізнанні та гнучкістю у спілкуванні.

Отже, усі три вікові категорії споріднює виражений зв'язок реалізації потреби у саморозвитку з потребою в пізнанні. Можна сказати, що пізнання в широкому сенсі виступає фундаментом для саморозвитку як такого, без нього жодний прогрес неможливий. Найбільше точок перетину зафіксовано між групами жінок 18–25 та 26–45 років, і це стосується насамперед параметрів, які характеризують орієнтацію в часі, цінності, саморозуміння та аутосимпатію. Вищесказане означає, що для цих вікових груп вагомими в контексті самореалізації є, по-перше, сформовані ціннісні орієнтації, по-друге, позитивне самоствалення. Диференціює розглянуті групи

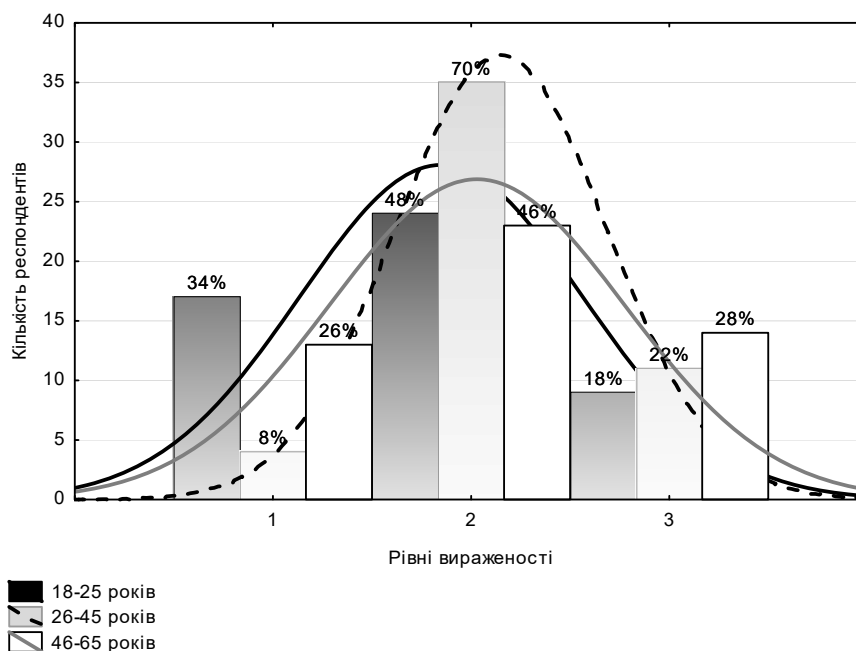


Рис. 1. Результати дослідження реалізаційних потреб у саморозвитку у жінок різних вікових категорій

Результати кореляційного аналізу між параметрами, що характеризують самореалізацію та особистісне зростання у жінок різних вікових категорій

Параметри	Вікові категорії		
	18-25 років	26-45 років	46-65 років
	Реалізація потреб у саморозвитку		
орієнтація в часі	0,730761	0,814368	0,521155
цінності	0,802137	0,895224	0,240346
погляд на природу людини	0,741975	0,354222	0,432281
потреба в пізнанні	0,845846	0,747836	0,808448
креативність	0,666937	0,686932	0,814515
автономність	0,544717	0,793613	0,570804
спонтанність	0,348645	0,299786	0,689144
саморозуміння	0,777470	0,895224	0,226752
аутосимпатія	0,895986	0,859762	0,606442
контактність	0,544717	0,595195	0,322342
гнучкість у спілкуванні	0,730761	0,554886	0,780139

важливість погляду на природу людини для жінок 18–25 років та необхідність в автономності для жінок 26–45 років. Тракувати це можна наступним чином: у юнацькому віці більш відчутною є орієнтація на інших людей, визнання їхньої важливості для реалізації особистих потреб; у молодому віці на перший план виходить індивідуальна незалежність, можливість орієнтуватися на власні уподобання, ідеї, принципи та бажання.

Жінки, що входять у вікову категорію 46–65 років, демонструють виразний зв'язок потреби у саморозвитку з креативністю та гнучкістю у спілкуванні, і цим значно відрізняються від представниць двох інших груп. Ця вікова категорія надає перевагу удосконаленню вже існуючих нематеріальних надбань, їхньому творчому застосуванню, відшліфовуванню комунікативних стратегій, глибинному розумінню того, яким чином треба вибудовувати діалог зі світом із найбільшою продуктивністю.

Найменш значущими для самореалізації в усіх вікових групах є спонтанність (більшою мірою для жінок 18–25 та 26–45 років) і контактність (більшою мірою для жінок 46–65 років). Такий результат вказує на те, що впевненість у собі, довіра до навколишнього світу, орієнтація на взаємодію з іншими не мають явно вираженої кореляції з особистісним саморозвитком. Можна припустити, що ці параметри є актуальними для осіб екстраверсійного типу і принципово не впливають на самореалізацію осіб інтраверсійного типу.

Висновки. Проведене дослідження дало змогу дійти висновків про виразний кореляційний зв'язок між параметрами, що характеризують самореалізацію та особистісне зростання у жінок різних вікових категорій. Для жінок 18–25 та 26–45 років цей зв'язок виявився міцнішим, ніж для жінок 46–65 років. Загальна картина свідчить про те, що між жінками двох молодших вікових груп спостерігається більше схожості, ніж у будь-якої з цих груп зі старшою. Принципово важливою умовою самореалізації для усіх жінок є потреба у пізнанні, найменш важливою – орієнтація на взаємодію з іншими. Узагальнюючи, можна резюмувати, що для жінок віком 18–25 років самореалізація найбільше пов'язана з загальною довірою до світу; у жінок віком 26–45 років на перший план виступає знаходження та підтвердження свого місця в житті; для жінок віком 46–65 років важливим є творчий підхід, можливість обирати справу по душі.

Слід зазначити, що проведенне дослідження є першим кроком до з'ясування взаємозв'язку між особливостями самореалізації та особистісного зростання в гендерно-віковому аспекті. На наступному етапі передбачається здійснення порівняльного аналізу психологічних аспектів взаємодії між самореалізацією та особистісним зростанням у жінок різних вікових категорій з урахуванням соціокультурного контексту. Такий підхід дозволить поглибити і розширити порушену проблематику, додавши до гендерних і вікових маркерів соціальні та культурні.

Список літератури:

1. Гладкова В. Освіта і професійний розвиток дорослої людини упродовж життя: акмеологічні аспекти. *Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2021. № 88(1). С. 125–132. <https://doi.org/10.38014/osvita.2021.88.11>

2. Коханова О., Бурячок Є. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2023. № 39(1). С. 87–93. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2023.3913>
3. Крилова С. Самореалізація жінки в культурі авторитарного та демократичного суспільства: аспекти філософської антропології й культурології. *Вісник Львівського університету. Серія : Філософсько-політологічні студії*. 2022. Вип. 42. С. 71–75. <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.42.8>
4. Куцос О. І. Концепти на позначення рис характеру в українській мовній свідомості: психосемантичне моделювання концептуального поля. *Нова філологія*. 2023. № 91. С. 65–70. <https://doi.org/10.26661/2414-1135-2023-91-8>
5. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. *Вчені записки університету «КРОК»*. № 1(69). С. 213–222. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-213-222>
6. Нуралієва Л., Сиволюцька Л., Наливайко О. Самореалізація в процесі становлення особистості. Мотивація успіху та відбиток невдач. *Освітологічний дискурс*. 2022. № 3–4(38–39). С. 57–73. <http://dx.doi.org/10.28925/2312-5829.2022.344>
7. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства / за ред. Л. П. Журавльової. Житомир : О. О. Євенок, 2020. 308 с. URL: <http://surl.li/pnpit>
8. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2022. № 2(24). С. 107–113. <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2022-2-24-11>
9. Подкопасєва Ю., Парасей-Гочер А. Теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості в умовах міграції. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 1(3). С. 349–358. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-1\(3\)-349-358](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2022-1(3)-349-358)
10. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. URL: <http://surl.li/poqmv>
11. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 179–185. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.23>

Parasiei-Hocher A.O. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INTERACTION BETWEEN SELF-FULFILLMENT AND PERSONAL GROWTH IN WOMEN OF DIFFERENT AGE CATEGORIES

The problem of self-realization and personal growth is one of the most important for people in all spheres of existence. This is indicated by a significant increase in relevant scientific and popular science sources, psychological courses and trainings, changes in the pedagogical paradigm, etc. The need for personality formation and development is indisputable, but questions about the peculiarities of this process in different population groups come to the fore. Identifying the specifics of self-actualization strategies of certain categories of the population is an important means of optimizing the specified process. In accordance with the above, the purpose of the article was to find out the psychological aspects of the interaction between self-realization and personal growth in women of different age categories. The study revealed that for women aged 18–25, the most significant correlation is between the realization of self-development needs and self-sympathy, need for knowledge, values, self-understanding, view of human nature, orientation in time and flexibility in communication. For women aged 26–45, the correlation between the realization of self-development needs and values, self-understanding, autosympathy, orientation in time, autonomy and the need for knowledge is most pronounced. For women aged 46–65, the most significant is the correlation between the realization of self-development needs and creativity, the need for knowledge, and flexibility in communication. The conducted analysis made it possible to reach conclusions about a clear correlation between parameters characterizing self-realization and personal growth in women of different age categories. For women 18–25 and 26–45 years old, this connection was stronger than for women 46–65 years old. The general picture shows that there is more similarity between women of the two younger age groups than between either of these groups with the older one. A fundamentally important condition for self-realization for all women is the need for knowledge, the least important is the orientation to interaction with others. Summarizing, we can summarize that for women aged 18–25, self-realization is most closely related to general trust in the world; for women aged 26–45, finding and confirming their place in life comes to the fore; for women aged 46 to 65, a creative approach and the opportunity to choose a business of their choice is important.

Key words: self-realization, personal growth, self-actualization, gender, women, age, correlation.

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9 > 316.6 > 316.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/17>**Довгань Н.О.**Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України

ПОШУКИ ВИМІРІВ ЗГУРТОВАНOSTІ: АКАДЕМІЧНИЙ ДИСКУРС

У статті узагальнено та систематизовано відомості про теоретизування щодо вимірів соціальної згуртованості (далі – СЗ). Описано конструювання СЗ у межах суспільно-політичних доктрин (ліберальна, республіканська, соціальної демократії). Обґрунтовується, що на концептуалізацію і операціоналізацію СЗ впливають політичні, економічні або соціальні загрози.

Представлено багатоваріативну концептуалізацію феномену в академічному дискурсі: п'ять вимірів Jane Jenson (приналежність/ізоляція, включення/виключення, участь/непричетність, визнання/відторгнення, легітимність/нелегітимність); формальний і суттєвий характер відносин та політичну, економічну, соціокультурну сфери діяльності, які складають СЗ за П. Бернардом; шість вимірів СЗ за А. Кернс і Р. Форрест (спільні цінності та громадянська культура; соціальний порядок і соціальний контроль; солідарність і скорочення розбіжностей у матеріальному стані; соціальні мережі та соціальний капітал; територіальна приналежність та ідентичність); систему «Два на два» Р. Бергер-Шмітт (горизонтальний і вертикальний виміри та суб'єктивний і об'єктивний компоненти СЗ); чотири виміри СЗ за П. Дікесом, М. Валентовою та М. Борсенбергер (приналежність/ізоляція, участь/пасивність, прийняття/відмова, легітимність/нелегітимність). Наголошується, що СЗ є «гібридною» політичною «квазіконцепцією», побудована на основі аналізу даних контекстуальної ситуації, може вважатися ідеальною формою суспільних відносин, яка не має універсальної формули ефективності, але є результатом адаптації політики конкретних держав до контекстуальних умов. Обґрунтовується думка про те, що виміри СЗ, які зустрічаються у більшості підходів, не слід вважати її невід'ємними істотними компонентами, адже стратегічна мета досягнення СЗ суспільства реалізується відповідно до контекстуальних умов і задля вирішення різних актуальних завдань як академічного так і політичного спектру.

Ключові слова: концепція, соціальна згуртованість, академічний дискурс, виміри згуртованості.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення 24 лютого 2022 року росії в Україну докорінно змінило життя громадян нашої держави, Європи, світу. Змінилися соціальні відносини і соціальна взаємодія. В умовах війни всі сфери життя українців було переорієнтовано на виживання у надскладних умовах і збереження національної ідентичності. Військова небезпека створила реальну зовнішню загрозу національним інтересам та існуванню і розвитку України. З одного боку, невирішені у довоєнні часи питання консолідації політичних еліт щодо загального шляху розвитку країни, ефективності інститутів державної влади, соціально-економічних та екологічних проблем посилили внутрішні загрози та утворили передумови для розгортання

дезінтеграційних процесів. З другого боку, військова ескалація безпрецедентно зміцнила соціальну єдність країни та об'єднала громадян. Українські спільноти, як діючі актори, проявили приклади надзвичайної стійкості у намаганні зберегти соціальні відносини, емоційні і громадянські зв'язки. Одночасний рух (дез) інтеграційних процесів у соціально-політичному просторі держави актуалізував необхідність вивчення шляхів улагодження геополітичних конфліктів та знаходження інструментарію вирішення внутрішньодержавних питань (свободи населення, соціальної справедливості, економічної ефективності, розподілу ресурсів тощо). Набуло стратегічного значення знаходження психологічної платформи посилення соціальної згуртованості як на рівні

суспільства, окремих соціальних груп, поколінь, так і на індивідуальному мікрорівні (як готовність чи спроможність до гуртування), укріплення існуючих соціально-психологічних зв'язків. У той же час, очевидно, що контекстуальна ситуація внесла свої корективи й, безпосередньо, у реалізацію Державної стратегії регіонального розвитку України на 2021–2027 роки, однією із цілей якої є «формування згуртованої держави в соціальному, гуманітарному, економічному, екологічному, безпековому та просторовому вимірах». На підставі того, що в умовах внутрішніх та зовнішніх загроз національній безпеці досягнення цілей Державної стратегії шляхом зменшення диспаритетності становища соціальних та територіальних груп втратило перспективу реалізації, особливого значення набуло розроблення психологічних засад загальнонаціональної згуртованості, основоположних для зміцнення суб'єктності органів державної влади й конструювання єдиного українського простору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У результаті проведеного теоретичного аналізу було визначено, що у ХХ–ХХІ ст. питання соціальної згуртованості суспільства піднімалося як в наукових дослідженнях, так і в політичних колах національного та наднаціонального рівня. Так, в академічній площині, як ранніх, так і сучасних досліджень, представляється концептуальне й аналітичне трактування поняття «соціальна згуртованість» (далі СЗ); у політичному дискурсі, СЗ інтерпретується згідно законів епохи, культури, домінуючої ідеології, засобів вирішення актуальних національних й транснаціональних завдань. Зауважимо, що у сучасному політичному полі СЗ використовується у якості концептуальної й інструментальної основи вибудовування політики соціального, економічного розвитку, захисту і безпеки Європи. Безпосередньо в Україні основні планувальні документи координації політики у різних сферах розробляються та затверджуються Кабінетом Міністрів України також у межах концепції СЗ, використовуваної в Європейському політичному дискурсі: Державні стратегії регіонального розвитку України на довгостроковий період (на періоди 2006–2015 рр., 2015–2020 рр., 2021–2027 рр.) [1; 2; 3]. Це свідчить про те, що генеральний вектор сталого розвитку нашої держави вибудовується, з одного боку, відповідно до територіальних й національних особливостей України, актуальних викликів, що постають й суттєво впливають на ситуацію в регіонах; з іншого боку, в межах концептуальних рамок гуртування Європи.

Мета статті полягає у систематизації теоретико-методологічних засад конструювання соціальної згуртованості й визначенні особливостей концептуалізації феномену в академічному дискурсі.

Виклад основного матеріалу. Ранні дослідження СЗ сягають корінням у політичну філософію та дебати наукової спільноти щодо основ соціального порядку, які, в силу динамічних трансформацій у політичному просторі ІХХ–ХХ століть, не результувалися згодою щодо концептуалізації феномену. Це можна пояснити тим, що стратегії згуртованості суспільства формувалися у межах дієвих суспільно-політичних доктрин із різним трактуванням подій, явищ, суспільних процесів: *ліберальна* (Велика Британія, Сполучені Штати та англomовні країни), *республіканська* (Франція), *соціальної демократії* (скандинавський регіон, Німеччина та німецькомовні країни) [9]. З часом, на перший план політики Європи було винесено завдання наднаціонального єднання (утворення ЄС). Це привело до поступового політичного і економічного зближення суверенних держав й пошуку стратегій будівництва нового соціального ладу згуртованих суспільств. Геополітична трансформація, яка відбулася, стала прикладом того, коли ідея (в даному випадку «гуртування суспільства») щодо загального благополуччя і добробуту, досягнення соціальної справедливості вийшла на перші позиції у конкуренції із програмними настановами дієвих суспільно-політичних доктрин. Розгортання теми гуртування впливових геополітичних гравців змінило життя, суспільні пріоритети у багатьох державах і стало першопричиною утворення агрегованих *мегаакторів* (міждержавні, наддержавні утворення) – ЄС, Рада Європи тощо [4].

Природно, що питання інтеграції в європейській політиці набуло поширення саме в часи швидких геополітичних змін (ХХ ст.) Політики та вчені всього світу пропонували теоретичні і практичні стратегії, рекомендації щодо ефективного гуртування суспільств в умовах глобалізації. Але, за причиною того, що СЗ визначалася не концептуальною суворістю, а різними типами політичних, економічних або соціальних загроз, наукове товариство на перехресті ХХ–ХХІ століть не дійшло консенсусу щодо того, які дії призведуть до вирішення поставлених завдань. З одного боку, це заважало подальшій операціоналізації СЗ (необхідної для вимірювання й порівняльного аналізу перебігу інтеграційних / дезінтеграційних процесів у різних державах), з іншого, навпаки сприяло різнобічному розгортанню теоретизації феномену [10; 11].

На відміну від досліджень початку ХХ ст., у сучасних наукових роботах представлено багатоваріативні комбінації **вимірів СЗ**, які використовуються не тільки в академічній, а й геополітичній площині. Важливе місце *серед основоположних праць* займає робота Джейн Дженсон (Jane Jenson), презентована у продовження спроб картографування соціальної згуртованості Canadian Policy Research Networks (CPRN). Авторка наголошує, що *не існує єдиного визначення СЗ і способу її реалізації*. У той же час СЗ є основою колективної ідентичності, приналежності, попереджує маргіналізацію та сприяє рівним можливостям у суспільстві. СЗ складається з *п'яти вимірів*:

1. *Приналежність (belonging) / Ізоляція (Isolation)* (вивчаються цінності, особливості колективної ідентичності). Суспільство вважається згуртованим, якщо громадяни є причетними до певних спільнот, мають єдині базові цінності.

2. *Включення (inclusion) / Виключення (exclusion)* (враховується функціонування економічних інститутів, їх доступність). Показником СЗ є рівні можливості в ринковому суспільстві. Загрози СЗ пов'язуються із практиками, що призводять до відчуження, маргіналізації окремих осіб або шарків населення.

3. *Участь (Participation) / Непричетність (Non-involvement)* (оцінюється участь на місцевому рівні громадян у житті суспільства). Уникнення взаємодії, негативні повідомлення про «політичне розчарування» вважаються показником існування проблем із гуртуванням.

4. *Визнання (Recognition) / Відторгнення (Rejection)* (індикатором СЗ вважається розвиток інституцій, (офіційних чи неформальних, державних чи приватних), які підтримують, а не підривають відмінності у владі, ресурсах і цінностях.

5. *Легітимність (Legitimacy) / Нелегітимність (Illegitimacy)* (вивчаються технології вирішення ціннісних конфліктів, які застосовуються у плюралістичному суспільстві). Впливовість акторів (на рівні інститутів, макроінститутів, держави) у модеруванні складних ситуацій вважається показником згуртованості.

Типологію вимірів СЗ J. Jenson розвинув Пауль Бернард (Paul Bernard). Він піддав зовнішній і внутрішній критиці п'ятивимірність СЗ, пояснюючи це тим, що аспекти соціального порядку є більш різноманітні й в моделі J. Jenson представлені частково. На підставі чого, для кращого розуміння різниці між тим, що у СЗ є *формальним*, а що є *суттєвим*, запропонував розглядати *характер відносин* у суспільстві за конкретними сферами діяльності соціальних суб'єктів (політична, економічна, соціокультурна) (табл. 1):

– у *політичній сфері* це політична активність громадян та визнання ними легітимних державних інституцій;

– в *економічній сфері* (особливо в сфері праці) це включення в суспільні відносини, яке є показником рівності (соціальна справедливість);

– у *соціокультурній сфері* це визнання права на відмінності, яке свідчить про існування «діалогу цінностей» й вказує на *приналежність* до суспільства [6].

Аде Кернс і Рей Форрест (Ade Kearns and Ray Forrest) дослідили СЗ з ракурсу, відмінного від сфери суспільно-політичних доктрин. Науковці обґрунтували думку про те, що СЗ – *покращує життя громадян. Механізмами СЗ є політика та інституції держави* (використовуються для модерування між групових конфліктів й забезпечення добробуту). Наголосили, що СЗ *проявляється на трьох просторових рівнях* (міжміський, міста та області, мікрорайонів) у *п'яти вимірах*:

– спільні цінності та громадянська культура;
– соціальний порядок і соціальний контроль;
– солідарність і скорочення розбіжностей у матеріальному стані;

– соціальні мережі та соціальний капітал;
– територіальна приналежність та ідентичність.

Звернемо вашу увагу, що в перелік вимірів СЗ, запропонованих науковою спільнотою, А. Кернс і Р. Форрест ввели виміри зв'язків і соціального капіталу. Обґрунтовувалося це тим, що феномен СЗ може проявлятися з різних ракурсів. Тобто, з одного боку, концепція СЗ використовується в різних сферах державної політики, з другого, ідея

Таблиця 1

Типологія вимірів соціальної згуртованості П. Бернард

Сфери діяльності	Характер відносин	
	Формальний	Суттєвий
Економічна	(2) Включення-виключення	(6) Рівність-Нерівність
Політична	(5) Легітимний-Нелегітимний	(3) Участь-Пасивність
Соціокультурна	(4) Визнання-Відторгнення	(1) Приналежність-Ізоляція

здорового суспільства передбачає наявність динамічної соціальної інфраструктури з численними формальними і неформальними зв'язками у громадах, організаціях, мережах, які дозволяють суспільству ефективно функціонувати. Щодо введення в перелік вимірів СЗ соціального капіталу автори наголосили, що для досягнення рівних можливостей необхідно працювати і розвивати наявний соціальний капітал, адже, в разі його дефіциту політика відновлення не буде ефективною [12].

Регіна Бергер-Шмітт (Regina Berger-Schmitt) разом із М. МакКракен (М. McCracken) наголосили, що хоча СЗ має неоднозначну природу, тим не менш, є характеристикою суспільства, яка описує відносини між соціальними одиницями (індивіди, групи, асоціації та територіальні об'єкти). Не зважаючи на те, що у роботах наголошувалося про існування безлічі аспектів, які опосередковують результативність процесу гуртування, Р. Бергер-Шмітт перелік вимірів СЗ звузила до двох:

– (1) *вимір (не) рівності* – аспекти розподілу добробуту в суспільстві ((не) рівні можливості різних груп населення, соціальний розкол, соціальна ізоляція та дискримінація тощо);

– (2) *вимір соціального капіталу* – аспекти, які вважаються соціальним капіталом суспільства (соціальні зв'язки, спільні цінності і норми, довіра до інших людей та суспільних інститутів, почуття солідарності, почуття приналежності до однієї спільноти та спільної ідентичності).

На підставі того, що великі обсяги соціального капіталу не завжди вказують на високий рівень СЗ Джозеф Чан (Joseph Chan) не погодився із Р. Бергер-Шмітт, й обґрунтував це тим, що соціальний капітал фокусується, в першу чергу, на індивідуальному та груповому рівнях (у мережах), а згуртованість, як соціальний феномен, носить більш цілісний характер і стосується, головним чином, загального стану суспільства [5; 13].

У відповідь Дж. Чан запропонував систему виміру СЗ «Два на два», яку складають:

– *горизонтальний вимір СЗ* – особливості відносин між різними людьми та групами у суспільстві;

– *вертикальний вимір СЗ* – відносини між державою та її громадянами (або громадянським суспільством);

– *суб'єктивний компонент* – вибудовується на довірі та почутті приналежності, а також готовності співпрацювати та допомагати;

– *об'єктивний компонент* – це фактичне співробітництво та участь громадян у суспільному житті (табл. 2).

На перший погляд підходи до вимірів СЗ Дж. Чан та його попередників не відрізняються кардинально, але, звернемо Вашу увагу, що у системі «Два на два» (1) не включено *соціально-економічні фактори*, які у більшості концепцій постулюються як сприятливі для СЗ (розподіл доходів, безробіття, бідність, якість життя тощо); (2) у вимірюванні не враховуються певні цінності чи ідеології [7].

У 2012 році Пол Дікес, Марі Валентова та Моніка Борсенбергер (Paul Dickes, Marie Valentova та Monique Borsenberger) презентували концепцію СЗ, яка розроблялася на основі теоретичної платформи Дж. Дженсон (1998), П. Бернард (1999) та Дж. Чен (2006):

– *СЗ є атрибутом соціальних груп або суспільств й реалізується у системах відносин: «людина – людина», «людина – група/організація», а також «людина – суспільство/держава».*

– *СЗ є багатовимірною конструкцією, яка, з одного боку, вимірює соціальні зв'язки в політичній та соціокультурній сферах життя. З іншого боку, вона охоплює суб'єктивні уявлення (ставлення), а також результати дій (залучення).*

У концепції автори обґрунтували твердження, що чотири виміри СЗ – це результат взаємовпливів двох осей: (1) сфери життя (політична, соціо-

Таблиця 2

Система «Два на два» вимірювання соціальної згуртованості Дж. Чан

	Суб'єктивна складова (духовність людей)	Об'єктивний компонент (поведінкові прояви)
Горизонтальний вимір (згуртованість громадянського суспільства)	Загальна довіра до співгромадян; Готовність співпрацювати та допомагати співгромадянам, у тому числі представникам «інших» соціальних груп; Почуття приналежності або ідентичності	Соціальна участь і активність громадянського суспільства; Добровільність і пожертви; Наявність або відсутність великих міжгрупових альянсів або розколів
Вертикальний вимір (згуртованість держави і громадянина)	Довіра до публічних осіб; Довіра до політичних та «інших» соціальних інститутів	Політична участь (наприклад, голосування, політичні партії тощо)

культурна) й (2) показники соціальних відносин (формальні / настанови, суттєві / поведінкові) (табл. 3):

– (1) *Приналежність / ізоляція* (соціально-психологічний вимір). Показниками згуртованості є спільні цінності, активна участь і приналежність до певної спільноти;

– (2) *Участь / пасивність* (державно-управлінський вимір). Показниками згуртованості є залучення до управління громадськими справами, політична активність тощо;

– (3) *Прийняття / відмова* (вимір солідарності). Враховується плюралізм думок, добродієність, толерантність до відмінностей тощо;

– (4) *Легітимність/нелегітимність* (соціально-правовий вимір). Фокус уваги утримується на модерації взаємодії у системах відносин, підтримці і представництві інтересів громадян державними і приватними установами, інституціями (вказує на громадську довіру, функціонування політичних та інших соціальних інститутів).

Валідність розробленої багатовимірної конструкції й положення концепції автори перевірили у дослідженні СЗ у 47 європейських країнах із різними соціально-економічними умовами та культурними характеристиками (програма European Values Study) [8].

На завершення огляду досліджень СЗ останніх десятиліть звернемося до трактування феномену Девід Шифер і Йоланда Ван дер Нолл (David Schiefer & Jolanda Van der Noll) [14]. На основі опрацювання теоретичних конструктів запропонованих академічною спільнотою у другій половині ХХ ст. – на початку ХХІ ст., науковці наголосили, про те, що дійсно існують *базові показники*, які вказують на універсальні контекстуальні виміри згуртованості: (1) *соціальні відносини*, (2) *ідентифікація з географічною одиницею*, (3) *орієнтація на загальне благо*. У той же час, відсутність консенсусу в теоретичній концептуалізації конструкту пояснювалося тим, що автори концепцій можуть працювати із запитамі агентів певних сфер політики, дотримуватися різної ідеології тощо.

Висновок. Зважаючи на зміст і виміри СЗ, що презентуються в академічному дискурсі кінця ХХ – початку ХХІ століть, можна стверджувати, що, з одного боку, СЗ є інструментом і засобом, який використовується у політиці у стратегіях вирішення завдань економічного розвитку, соціальної сфери, захисту і безпеки. З іншого боку, це «гібридна» політична «квазіконцепція», побудована на основі аналізу даних контекстуальної ситуації, стану справ у суспільстві, результати якого зберігають невизначеність (вимірювання СЗ лише наближено дорівнює реальним значенням). Невизначеність результатів досліджень також пояснюється тим, що у якості параметрів аналізу використовуються атрибути турбулентності, які є в нестабільних суспільствах. У той же час СЗ суспільства може вважатися *ідеальною формою суспільних відносин*, яка не має універсальної формули ефективності, але є результатом адаптації політики конкретних держав до контекстуальних умов. Це дає підстави стверджувати, що виміри СЗ, які зустрічаються у більшості підходів, не слід вважати невід’ємними істотними компонентами, адже стратегічна мета досягнення СЗ суспільства реалізується відповідно до контекстуальних умов і задля вирішення різних актуальних завдань як академічного так і політичного спектру.

На наш погляд, форма прояву СЗ віддзеркалює територіальні особливості, культуру, стан соціального та економічного розвитку, а варіативність цих параметрів у різних суспільствах пояснює різноманіття підходів до конструювання СЗ в академічному дискурсі. Слід зауважити, що для конкретизації *вимірів* та психологічних засад згуртованості суспільства в умовах внутрішніх та зовнішніх загроз національній безпеці України, необхідно визначити чинники інтеграційних / дезінтеграційних процесів суспільства – це вбачається перспективами подальших пошуків. Проведене дослідження використовуватиметься для побудови соціально-психологічної концепції згуртованості суспільства України в умовах внутрішніх та зовнішніх загроз національній безпеці.

Таблиця 3

Виміри соціальної згуртованості П. Дікеса, М. Валентової та М. Борсенбергер

Домен	Природа відносин	
	Формальні / настанови	Суттєві / поведінкові
Політичний	(4) <i>Легітимність / нелегітимність</i> (соціально-правовий вимір)	(2) <i>Участь / пасивність</i> (державно-управлінський вимір)
Соціокультурний	(3) <i>Прийняття / відмова</i> (вимір солідарності)	(1) <i>Приналежність / ізоляція</i> (соціально-психологічний)

Список літератури:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 липня 2006 р. № 1001 «Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на період до 2015 року». Посилання на офіційний веб-портал Верховної Ради України: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1001-2006-%D0%BF#Text>
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 6 серпня 2014 р. № 385 «Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на період до 2020 року». Посилання на офіційний веб-портал Верховної Ради України: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/385-2014-%D0%BF#n11>
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 серпня 2020 р. № 695 «Про затвердження Державної стратегії регіонального розвитку на 2021-2027 роки» Посилання на офіційний веб-портал Верховної Ради України: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/695-2020-%D0%BF#Text>
4. Тарасевич В. М. Про державно-капіталістичну обумовленість інноваційного розвитку національної економіки. Економіка України. 2015. № 11. С. 16-31. // http://nbuv.gov.ua/UJRN/EkUk_2015_11_3
5. Berger-Schmitt, R. Social Cohesion between the Member States of the European Union: Past Developments and Prospects for an Enlarged Union. *Sociologický časopis. Czech Sociological Review*, 2002. 38(6), 721–748. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-56327>
6. Bernard, Paul La cohésion sociale : critique dialectique d'un quasi-concept Cohesion : A Dialectical Criticism of a Quasi-Concept Cohesión social : crítica dialéctica de un cuasi-concepto Lien social et Politiques. *Lien social et Politiques*. Numéro 41, printemps 1999, p. 47–59. URI : <https://id.erudit.org/iderudit/005057ar>
7. Chan, J., To, H.-P., & Chan, E. Reconsidering social cohesion: Developing a definition and analytical framework for empirical research. *Social Indicators Research*, 2006. 75(2), 273–302. URI : <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b8bcb36f5f69dfe1de3d5d34b95dd645b60ee0c6>
8. Dickes, P., & Valentova, M. Construction, validation and application of the measurement of social cohesion in 47 European countries and regions. *Social Indicators Research*, 2012. 113(3), 827–846.
9. Green, A., Janmaat, J. G., & Han, C. Regimes of social cohesion. London: Centre for Learning and Life Chances in Knowledge Economies and Societies. Institute of Education, 2009. URL: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1545892/1/Green2011SocialR7.pdf>
10. Jeannotte, M. Sharon. SRA-309 – Social Cohesion Around the World: An International Comparison of Definitions and Issues. Ottawa: Strategic Research and Analysis Directorate, Department of Canadian Heritage. 2000.
11. Jenson, J. Mapping social cohesion: The state of Canadian research. Ottawa: Canadian Policy Research Network. 1998. 48 c.
12. Kearns, A. and R. Forrest Social Cohesion and Multilevel Urban Governance. *Urban Studies*. 2000. Vol. 37, No. 5–6: 995–1017.
13. McCracken, M. Social Cohesion and Macroeconomic Performance. Paper presented at the Conference “The State of Living Standards and the Quality of Life”, Centre for the Study of Living Standards (CSLS), 1998. October 30–31, Ottawa, Ontario/Canada.
14. Schiefer, David , Noll, Jolanda van der. The Essentials of Social Cohesion: A Literature Review. Springer Science Business Media Dordrecht. 2016. URI : https://www.socialcohesion.info/fileadmin/user_upload/Schiefer_Noll_2017_The_essentials_of_social_cohesion.pdf

Dovgan N.O. SEARCHING FOR DIMENSIONS OF COHESION: AN ACADEMIC DISCOURSE

The article summarizes and systematizes theoretical information about dimensions of social cohesion (SC). SC constructed within several socio-political doctrines (liberal, republican, social democratic) are described. The article substantiates that political, economic or social threats affect SC conceptualization and operationalization.

A multivariate conceptualization of the examined phenomenon in academic discourse is presented: five dimensions proposed by Jane Jenson (belonging/isolation, inclusion/exclusion, participation/non-involvement, recognition/rejection, legitimacy/illegitimacy); formal and substantive dimensions and political, economic, socio-cultural spheres, which make up SC according to Paul Bernard; six dimensions of SC according to Ade Kearns and Ray Forrest (common values and a civic culture; social order and social control; social solidarity and reduction in wealth disparities; social networks and social capital; place attachment and identity); Regina Berger-Schmitt's “Two by Two” system (horizontal and vertical dimensions and subjective and objective components of SC); four dimensions proposed by Paul Dickes, Marie Valentova ma Monique Borsenberger (belonging/isolation, participation/non-involvement, recognition/rejection, legitimacy/illegitimacy). We emphasize that SC is a “hybrid” political “quasi-concept”, built by analysing the data obtained from a contextual situation; SC can be considered an ideal form of social relations without a universal formula of its effectiveness, but as a result of the adaptation of specific states' policies to contextual conditions. The opinion is substantiated that SC dimensions found in most approaches should not be considered as SC

integral essential components, because the strategic goal of SC achieving by society is implemented under contextual conditions and with the objective to solve various urgent tasks of both academic and political spectrum.

Key words: *concept, social cohesion, academic discourse, dimensions of cohesion.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.612.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.1/18>

Романенкова О.Ю.

ПВНЗ «Європейський університет»

ПСИХОГЕНЕТИКА ПРОСТОРОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Стаття присвячена розгляду психогенетичних аспектів формування та розвитку просторових здібностей людини. У роботі подано визначення просторових здібностей людини, запропоновані такими науковцями, як Д. Лохман, В. Гаугран, К. Суттон, Р. Аллен, С. Сорбі. Виокремлено та подано трактування таких понять, як просторові навички, просторові здібності та просторова здатність, а також окреслено їх співвідношення між собою. Виявлено, що не рідко поняття просторових здібностей та просторових навичок ототожнюються, наведено причини цього.

Розглянуто різні підходи до виділення компонентів просторових здібностей. Зокрема, наведено класифікацію Дж. Керролла, який визначив просторові здібності на основі п'яти основних компонентів: візуалізація, просторові відносини, швидкість закриття, гнучкість закриття та швидкість сприйняття. Також подано категорії компонентів просторових здібностей, які запропонували Н. Ньюкомб та Т. Шиплі, а саме: внутрішня статика, внутрішня динаміка, зовнішня статика, зовнішня динаміка.

*Визначено, що просторова здатність формується під впливом двох груп факторів: генетичного та оточення. Наведено та подано коротку характеристику генів, які пов'язані з просторовими здібностями (Ген *FOXP2*, Ген *PCDH11X*, Ген *GRM3*). Розглянуто методи, якими оперує світова наука для визначення міри впливу генетики на розвиток просторових здібностей людини: дослідження близнюків, сімей, генетичні асоціаційні дослідження, адопційні дослідження, метааналіз генетичних виражень тощо.*

Детально висвітлено значення у формуванні та розвитку просторових здібностей фактору середовища, родинного оточення, освітнього простору, культури, досвіду в різних сферах життя тощо. Зокрема, наведено приклади, як спорт та культура визначають розвиток тих чи інших компонентів просторових здібностей та просторової здатності в цілому. Розглянуто також вікові етапи, кожен з яких характеризується відповідними особливостями та новоутвореннями у частині просторових здібностей.

Ключові слова: психогенетика, просторові здібності, просторові навички, просторова здатність, генетика, середовище.

Постановка проблеми. Просторові здібності є важливою складовою психічного розвитку людини, оскільки визначають її спроможність орієнтуватися у просторі, сприймати його та взаємодіяти з ним. Від рівня розвитку просторових здібностей залежить багато аспектів життя людини: від її успішності в навчанні та професійній діяльності до повсякденної орієнтації в просторі, вибору розважальних занять тощо. Просторові здібності полегшують ідентифікацію, аналіз, а також образне уявлення об'єктів і форм, які перебувають у полі зору. Вони позитивно впливають на креативність людей і навички вирішення проблем тощо.

Однак, до сьогодні відсутня єдність думок щодо сутності просторових здібностей, їх компонентів,

ролі генетичної обумовленості в їх формуванні та впливу оточення на розвиток досліджуваних когніцій. Тому дослідження психогенетичних аспектів просторових здібностей людини є досить актуальним та має велике значення для розуміння того, як формуються ці навички на різних етапах життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Просторові здібності як важлива компонента когнітивного розвитку піддавалася вивченню протягом багатьох років. Однак розуміння сутності, їх складових та особливостей формування на різних етапах розвитку й під впливом тих чи інших факторів, залишається предметом активних наукових розвідок. Базовими для написання статті стали праці відомих світових науковців, які здійснили вагомий

внесок у даній царині, а саме: Р. Аллен, В. Гаугран, Дж. Керролл, Д. Лохман, Д. Любінскі, Н. Ньюкомб, С. Сорбі, К. Суттон, Т. Шиплі та інші.

Метою статті є окреслення раніше невіршених питань, узагальнення існуючих та напрацювання авторських концепцій щодо психогенетики просторових здібностей людини.

Виклад основного матеріалу. Пошуки фундаментальних сфер людського пізнання, розпочаті ще у 1904 році Ч. Спірменом, тривають і до нині. Так само і навколо просторових здібностей як первинної когнітивної здатності дискусії продовжуються й досі. Звертаючись до одних із перших концепцій, спостерігаємо, що у моделі первинних розумових здібностей Л. Терстоунса (1938) досліджувана здатність була класифікована як «простір», тоді як у моделі Спірмена-Хольцінгера, яка була втілена в переосмисленні цієї роботи Ч. Спірменом (1939), вона була відома як «просторові відношення» [8, с. 2].

У наш час існує безліч визначень, в яких зроблено спроби описати сутність просторових здібностей людини. Однак, варто зауважити, що у переважній більшості вони опираються на концепції початку ХХ століття. Нижче наведено найпоширеніші з них.

Д. Лохман визначає просторову здатність як «можливість генерувати, утримувати та маніпулювати абстрактними візуальними образами» [4, с. 126].

В. Гаугран трактує досліджуване поняття як «можливість візуалізувати, маніпулювати та взаємопов'язувати реальні або уявні конфігурації в просторі» [2].

К. Суттон та Р. Аллен визначають просторову здатність як «можливість виконання завдань, що вимагають:

- уявного обертання об'єктів;
- здатності розуміти, як об'єкти з'являються в різних площинах;
- здатність розуміти, як об'єкти виглядають у різних положеннях;

– здатність концептуалізувати, як об'єкти співвідносяться один з одним у просторі» [10, с. 5].

С. Сорбі, однак, визначає просторову здатність як «врожену здатність до візуалізації, яку людина має до того, як відбулося будь-яке формальне навчання», і відрізняє їх від просторових навичок, які вона визначає як «вивчені або набуті через навчання» [9].

Визначення С. Сорбі дещо вирізняється серед інших, адже вказує на те, що просторова здатність може бути генетично зумовленою і набутою. Тому, зважаючи на вище наведені визначення, вважаємо за доцільне окремо виокремити та подати визначення таких понять, як просторові навички, просторові здібності та просторова здатність.

Просторові здібності – вроджені можливості та таланти, формування яких не пов'язане із цілеспрямованим навчанням чи тренуванням. Сюди варто віднести і потенціал людини.

Просторові навички – набуті вміння та здатності (в процесі навчання, тренування).

Просторова здатність (можна зустріти вживання поняття «просторовий інтелект») – характеристика поточного стану людини, яка описує її цілісний потенціал у сфері просторових здібностей та навичок, тобто як вроджених, так і після навчання або тренування.

На рис. 1 наведено співвідношення між досліджуваними поняттями.

Відтак, у просторових здібностей та навичок різна природа походження, а просторова здатність – це збірне поняття, яке включає те, що отримано від народження, те, що навчене, натреноване і те, що ще перебуває у зародковому стані (потенціал). Відтак, на підставі цього можемо стверджувати, що просторова здатність людини формується 2 способами: генетично та натреновано.

Відкритим залишається питання, чи можливо розвинути просторові навички без просторових здібностей. І чи взагалі є люди, в яких ці здібності



Рис. 1. Співвідношення понять «просторові навички», «просторові здібності» та «просторова здатність»

відсутні. Зважаючи на те, що генетичні фактори, які впливають на просторові здібності, локалізовані в різних ділянках мозку, то можемо припустити, що при травмуванні головного мозку під час народження у такої дитини можуть бути відсутні просторові здібності. Однак, підтверджені у наукових працях на момент написання статті не було знайдемо.

З іншого боку, можемо стверджувати, що більшість людей все ж мають базові просторові здібності, які можуть перерости у навички. Протягом життя вони можуть розвиватися, але й також пригнічуватися через нейрологічні захворювання, травмування головного мозку чи інші порушення розвитку.

Варто також відзначити, що не рідко просторові здібності та навички ототожнюються. При цьому, провівши контент-аналіз праць як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, було виявлено, що частіше всього вживається саме поняття просторових здібностей. Так, не дивлячись на різну природу походження, вони між собою пов'язані та включають однакові компоненти.

Хоча, треба відмітити, що й тут відсутній єдиний погляд науковців щодо того, які компоненти входять до досліджуваних здібностей. Їх чисельність коливається від 2 до понад 25. До прикладу, базуючись на факторному аналізі емпіричних висновків, Дж. Керролл визначив просторові здібності на основі п'яти основних компонентів: VZ – візуалізація; CP – просторові відносини; CS – швидкість закриття; CF – гнучкість закриття та P – швидкість сприйняття [1].

Пізніше, у 2015 р., Н. Ньюкомб та Т. Шиплі синтезували лінгвістичні та когнітивні дослідження, щоб об'єднати різні компоненти просторових здібностей в чотири категорії:

1. Внутрішня статика: ідентифікація та кодування конфігурації та просторових особливостей об'єктів.
2. Внутрішня динаміка: маніпулювання та трансформація просторових об'єктів шляхом зміни вигляду або форми об'єктів.
3. Зовнішня статика: розуміння розташування об'єктів по відношенню до інших об'єктів або послань.
4. Зовнішня динаміка: зміна розташування об'єктів по відношенню до інших [6].

Відтак, просторова здатність є важливою характеристикою когнітивної системи людини. Звертаючись до психогенетичного аналізу розвитку просторових здібностей, передбачається розгляд впливу на них двох груп факторів: генетич-

ного та оточення.

Як зазначалося вище, генетичні фактори, що впливають на просторові здібності, знаходяться в різних ділянках мозку. До основних генів, пов'язаних з просторовими здібностями, відносяться:

1. Ген *_FOXP2_*, який кодує білок, що відіграє важливу роль у розвитку мовних і просторових здібностей. Ген розташований на 7-й хромосомі у людей (7q31). Деякі дослідження показали, що мутації в цьому гені можуть бути пов'язані з порушеннями мовного розвитку у людей. Виявлення цього гену у ряді видів, включаючи людей та інші примати, свідчить про його консервативність в еволюції.

2. Ген *_PCDH11X_*, який кодує білок, що відіграє важливу роль у розвитку сітківки ока. Є частиною сім'ї генів, відомих як протокадгерини (Protocadherins). Цей ген розташований на X-хромосомі (Xq21.3) і відомий своєю роллю у розвитку мозку, зокрема в аспектах, пов'язаних із нейрогенезом та формуванням синапсів.

3. Ген *_GRM3_*, який кодує рецептор, що відповідає за передачу сигналів від зорового нерва до мозку. Цей ген розташований на хромосомі 7 (7q21.1). *mGluR3* входить в сімейство метаболічних глутаматних рецепторів, які взаємодіють з глутаматом, основним ексайтаторним нейротрансмітером у центральній нервовій системі. Глутаматні рецептори, зокрема *mGluR3*, відіграють важливу роль у регуляції синаптичної передачі та пластичності, що є ключовими процесами у функціонуванні мозку.

Варто відзначити, що визначення міри впливу генетики на розвиток просторових здібностей є складним завданням. І однією з причин є відсутність відповідних методів та технологій. Сьогодні світова наука оперує такими методами:

1. Дослідження близнюків. Порівняння просторових здібностей у близнюків дозволяє визначити, наскільки схожі ці здібності в групах з однаковим генетичним матеріалом.
2. Генетичні асоціаційні дослідження. Ці дослідження вивчають зв'язок між конкретними генетичними варіантами і певними фенотипами, у тому числі просторовими здібностями. Це може включати аналіз асоціацій між варіантами генів і когнітивними тестами.
3. Дослідження сімей. Вивчення просторових здібностей в різних поколіннях однієї сім'ї дозволяє визначити, чи спостерігається схожість у цих здібностях внаслідок генетичних факторів чи спільних факторів навколишнього середовища.
4. Адопційні дослідження. Вивчення дітей, які

виростають у прийомних сім'ях, дозволяє розрізнити вплив генетики та середовища, оскільки діти можуть мати генетично інших батьків, але виростають в однакових умовах.

5. Метааналіз генетичних виражень. Вивчення вираження генів у мозку, яке пов'язане із просторовими здібностями, може надати інформацію про роль конкретних генів у цих процесах.

Загалом, за усередненими даними генетичні фактори відповідають за близько 50-80% індивідуальних відмінностей у просторових здібностях.

Отже, генетика відіграє важливу роль, однак просторові здібності визначаються не лише генетичними факторами, але й взаємодією з навколишнім середовищем та іншими факторами, такими як навчання та досвід. Так, розвиток просторових здібностей проймає кілька вікових етапів, кожен з яких характеризується відповідними особливостями та новоутвореннями. Найперші прояви цих здібностей спостерігаються у малюків, коли вони вивчають світ навколо себе через рух та гравітаційні ефекти. З часом, у дошкільному віці, дитина розвиває здатність розрізняти форми, розміри та відстані. У шкільному віці просторові здібності поглиблюються, і дитина вчиться вирішувати завдання, пов'язані з орієнтацією у просторі, конструюванням та аналізом графічної інформації. У підлітковому періоді ці здібності вдосконалюються, що дозволяє індивідам легше орієнтуватися в просторі, вирішувати вправи з математики та виконувати творчі завдання.

Варто відзначити, що родинне оточення має значущий вплив на формування просторових навичок у дитини. Взаємодія з членами сім'ї, спільні ігри, забезпечення доступу до різноманітних іграшок, конструктивна діяльність та подорожі стимулюють розвиток просторових здібностей. Саме у ранньому віці батьки закладають основи ментальних карт та орієнтаційних навичок дитини.

У подальшому розвитку просторових здібностей сприяє освітнє середовище. Навчання математики, географії та природничих наук в школі надає додаткові можливості для вдосконалення просторових навичок. Застосування інтерактивних методів та використання віртуальної реальності може стимулювати інтерес та активність учнів у розвитку цих здібностей.

Окрім цього, серед зовнішніх факторів, які впливають на розвиток просторових здібностей, варто виділити і культуру, в якій проживає людина, і її досвід в різних сферах життя. Так, до прикладу, якщо індивід займається спортом, який

вимагає від нього координації рухів тіла з інформацією, отриманою від очей (футбол, баскетбол, теніс, хокей, волейбол, гольф тощо), то ймовірність у нього більш високого рівня розвитку просторових здібностей, у порівнянні з тими, хто не займається, є вищою.

Позитивний вплив на розвиток досліджуваних когніцій має мистецтво. Для того, аби створювати тривимірні зображення спершу в образах, а потім виражати їх у двовимірній формі, для художника, важливо мати високий рівень розвитку образного мислення та конструювання, які є складниками просторових здібностей. Аналогічно і для архітектора, дизайнера, скульптора, музиканта тощо. Так, у працях М. Харле та М. Таунс [3], Д. Любінські [5], Дж. Шнейдера та К. МакГрю [7] доведено, що в інженерів спостерігається високий рівень розвитку просторових здібностей, який дозволяє краще взаємодіяти з відносними візуальними стимулами та маніпулювати ними, і чим вищий він, тим успішнішим є фахівець.

Існують також дослідження, які засвідчують, що культура як середовищний чинник також впливає на розвиток просторових здібностей. Відбувається це двома основними способами:

1. Через цінності орієнтири. Деякі культури цінують просторові здібності більше, ніж інші. Наприклад, дослідження, проведене в США та Японії, показало, що японські діти мають кращі просторові здібності, ніж американські діти.

2. Через доступ до ресурсів і можливостей. Деякі культури забезпечують більше можливостей для розвитку просторових здібностей, ніж інші. Наприклад, в культурах, де є доступ до ігор, головоломок і інших навчальних матеріалів, що розвивають просторове мислення, діти мають більше шансів розвинути ці здібності.

Отже, розвиток просторових здібностей – це складний процес, який залежить від багатьох факторів. Генетична обумовленість, вікові етапи, вплив родинного оточення, культура та освітнє середовище мають вагомий внесок у формуванні цих здібностей.

Висновки. Відтак, вивчення психогенетики просторових здібностей розкриває багатограний характер цього психічного аспекту. Теорії, що враховують як генетичні фактори, так і фактор середовища, в якому перебуває людина, сприяють глибокому розумінню формування просторових здібностей та визначають складний процес їх розвитку.

Серед подальших наукових розвідок особливу цінність мають розробки більш точних та об'єктивних методів вимірювання просторових

здібностей, враховуючи індивідуальні особливості, вік та культурний контекст. Загалом, дослідження в цій сфері важливі для розвитку педагогічних

методик та стратегій, спрямованих на оптимізацію розвитку просторових здібностей у різних вікових групах за для успішного особистісного та профе-

сійного зростання кожної особистості.

Список літератури:

1. Carroll J. Human cognitive abilities: A Survey of Factor-Analytic Studies. Cambridge : Cambridge University Press, 2009. 810 p.
2. Gaughran W. Cognitive Modelling for Engineers. American Society for Engineering Education Annual Conference and Exposition. Montréal, Canada : American Society for Engineering Education, 2002. Pp. 1–8.
3. Harle M., Towns M. A Review of Spatial Ability Literature, Its Connection to Chemistry, and Implications for Instruction. *Journal of Chemical Education*. 2010. № 88(3). Pp. 351–360.
4. Lohman D. Spatial Ability: A Review and Reanalysis of the Correlational Literature. Technical Report. Stanford, California : Aptitude Research Project, School of Education, Stanford University, 1979. Pp. 1–10.
5. Lubinski D. Spatial Ability and STEM: A Sleeping Giant for Talent Identification and Development. *Personality and Individual Differences*. 2010. № 49(4). Pp. 344–351.
6. Newcombe N., Shipley T. Thinking about spatial thinking: New typology, new assessments. Studying visual and spatial reasoning for design creativity. 2015. Pp. 179–192.
7. Schneider J., McGrew K. The Cattell-Horn-Carroll Model of Intelligence. Contemporary Intellectual Assessment: Theories, Tests, and Issues. New York : Guilford Press, 2012. Pp. 99–144.
8. Seery N., Buckley J., Delahunty T. Developing a spatial ability framework to support spatial ability research in engineering education. 6th Research in Engineering Education Symposium. Dublin : Institute of Technology, 2015. Pp. 1–9.
9. Sorby S. Educational Research in Developing 3-D Spatial Skills for Engineering Students. *International Journal of Science Education*. 2009. № 31(3). Pp. 459–480.
10. Sutton K., Allen R. Assessing and Improving Spatial Ability for Design-Based Disciplines Utilising Online Systems. New South Wales, Australia: The University of Newcastle, 2011. 40 p.

Romanenkova O.Yu. PSYCHOGENETICS OF HUMAN SPATIAL ABILITIES

The article is devoted to the psychogenetic aspects of the formation and development of human spatial abilities. The paper presents the definitions of human spatial abilities proposed by such scholars as D. Lohman, V. Gaughran, K. Sutton, R. Allen, and S. Sorby. The concepts of spatial skills, spatial abilities and spatial ability are distinguished and interpreted, and their correlation with each other is outlined. It is revealed that the concepts of spatial abilities and spatial skills are often identified, and the reasons for this are given.

Different approaches to the allocation of components of spatial abilities are considered. In particular, the classification of J. Carroll, who defined spatial abilities on the basis of five main components: visualisation, spatial relations, closure speed, closure flexibility and perception speed, is presented. The categories of components of spatial abilities proposed by N. Newcomb and T. Shipley are also presented, namely: internal statics, internal dynamics, external statics, external dynamics.

*It is determined that spatial ability is formed under the influence of two groups of factors: genetic and environmental. A brief description of the genes associated with spatial abilities (*_FOXP2_ gene, _PCDH11X_ gene, _GRM3_ gene*) is presented. The methods used by the world science to determine the degree of influence of genetics on the development of human spatial abilities are considered: twin and family studies, genetic association studies, adoption studies, meta-analysis of genetic expressions, etc.*

The importance of the environment, family environment, educational space, culture, experience in various spheres of life, etc. in the formation and development of spatial abilities is highlighted in detail. In particular, examples are given of how sport and culture determine the development of certain components of spatial abilities and spatial ability in general. The age stages are also considered, each of which is characterised by relevant features and new developments in terms of spatial abilities.

Key words: psychogenetics, spatial abilities, spatial skills, spatial ability, genetics, environment.

Відомості про авторів

Августюк М.М. – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри міжнародних відносин Національного університету «Острозька академія»

Владимирова І.М. – докторка фармацевтичних наук, професорка, проректор з науково-педагогічної роботи Національного фармацевтичного університету

Грубі Т.В. – кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Даценко О.А. – викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

Довгань Н.О. – докторка психологічних наук, завідувачка відділу психології політико-правових відносин Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Каліщук С.М. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Кононенко А.О. – доктор психологічних наук, професор факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Котвіцька А.А. – докторка фармацевтичних наук, професорка, в.о. ректора Національного фармацевтичного університету

Крикун Л.В. – викладач кафедри клінічної та реабілітаційної психології, аспірант факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Купчишина В.Ч. – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Мішиха Л.П. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Нежинська О.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету

Низовець-Кропта О.А. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського

Парасей-Гочер А.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Українського гуманітарного інституту

Пляка Л.В. – кандидатка психологічних наук, доцент, практичний психолог вищої категорії Національного фармацевтичного університету

Ригель О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Романенкова О.Ю. – кандидат медичних наук, доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»

Сабадаш А.М. – магістр психології, психолог-консультант, аспірант кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Сергєнкова О.П. – доктор психологічних наук, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Скрипник Т.В. – доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Супрун Г.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Таран О.П. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Ходотаєв А.А. – аспірант факультету психології та спеціальної освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Шиманова О.С. – практичний психолог ГО Український Центр Психології «Душа»

Шляхта В.М. – магістр психології, психолог-консультант, аспірантка кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Щуйко О.Я. – магістр факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Ющенко І.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Яніцька-Панек Тереза – доктор педагогічних наук, професор Академії прикладних наук ім. Стефана Баторія (Польща)

НОТАТКИ

Науковий журнал

ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Серія: Психологія

Том 35 (74) № 1 2024

Коректура • *Н. Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *А. Марєєва*

Адреса редакції:

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 10,25. Ум. друк. арк. 13,02. Зам. № 0224/128.

Підписано до друку 20.02.2024. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, 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.