

**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 34 (73) № 1 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Головний редактор:

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

Члени редакційної колегії:

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

Белавін Сергій Петрович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка;

Белавіна Тетяна Іванівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО "Університет менеджменту освіти";

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти»;

Добровольська Наталія Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач загально-вузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Костіна Тетяна Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент;

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, доцент 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).

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 № 13 від 28.04.2023 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, 2023

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Даценко О.А.

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ В СТРУКТУРНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ УСПІШНОСТІ ЛЮДИНИ... 1

Зарецька О.О.

ОСОБИСТІСТЬ У СИТУАЦІЯХ ЗОВНІШНЬОЇ І ВНУТРІШНЬОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ..... 6

Короход Я.Д., Татяничков А.О., Самара О.Є.

ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК..... 11

Ляшенко О.А., Брожек О.А.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОСТАВЛЕННЯ
ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ..... 16

Моляко В.О., Третяк Т.М.

СИСТЕМА КАРУС ЯК ІНСТРУМЕНТ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ
ЗА УМОВ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ..... 22

Чайка Г.В.

ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКА БАЗОВОЇ ДОВІРИ У ЧАСИ ВІЙНИ
ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ..... 29

Чиханцова О.А.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ..... 35

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Васюк К.М.

УЯВЛЕННЯ ПРО ПРОФЕСІЙНІ РОЛІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ І МИРНОГО ЧАСУ..... 41

Жарікова С.Б., Влащенко Н.М., Угоднікова О.І.

РЕФЛЕКСИВНІ ВМІННЯ ОСОБИСТІСНОГО РІВНЯ: ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ
У МЕНЕДЖЕРІВ ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ.... 49

Паловські Ю.О.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ПЕРСОНАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЇ: РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ МЕНЕДЖЕРІВ..... 54

Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ
ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ..... 64

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Лісневська А.О., Шовкун А.В.

СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ХОРОШОГО ЛІКАРЯ В МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ТА ПАЦІЄНТІВ..... 70

Ткачишина О.Р., Столярчук О.А.

КОНСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ
ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я..... 78

Shcherbak T.I., Pukhno S.V. RESEARCH OF THE FEATURES OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A SCHOOL COLLECTIVE.....	84
---	----

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Біла І.М. КАРТИНА ЩАСТЯ В ОНТОГЕНЕЗІ.....	90
Бровченко А.К., Хижняк М.В. ФАКТОРИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ.....	98
Власенко О.О. ОЦІНКА РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ СТРУКТУРНОГО ПОКАЗНИКА ПРОФЕСІЙНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ З ПОЗИЦІЇ АНАЛІЗУ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ.....	105
Гапочка Я.О. СУБ'ЄКТНІСТЬ У СИСТЕМІ ВЗАЄМОДІЇ ФАХІВЦІВ КОМАНДИ СУПРОВОДУ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	111
Гудімова А.Х., Бабіна І.С. РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ МАЙСТЕРНОСТІ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ.....	116
Казакова Є.С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ РІШЕНЬ В УМОВАХ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ, ВИКЛИКАНОЇ COVID-19.....	122
Лиманкіна А.І., Зарицька В.В. КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ТРАНСФОРМАЦІЮ РОДОВОГО СЦЕНАРІЮ.....	128
Ляховець Л.О. ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО ЩАСТЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.....	133
Мазай Л.Ю. ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ЧИННИКІВ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	140
Меднікова Г.І. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	149
Моляко В.О., Ваганова Н.А., Гулько Ю.А. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	154
Прокопов В.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ.....	160
Усик Д.Б. ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ МЕХАНІЗМУ ПЕРЕТВОРЕННЯ В СЮЖЕТНО-РОЛЬОВІЙ ГРІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	166
Шепельова М.В. ВПЛИВ СУБ'ЄКТИВНИХ ОРІЄНТИРІВ НА РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ.....	172

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Коваленко Є.С.

ДІАГНОСТИКА ПОВЕДІНКИ ТА ПЕРЕЖИВАНЬ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 178

Резнік К.О.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОЛІЦІАНТІВ
У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ..... 184

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С.

ДОДАТКОВІ ПРОЯВИ ПТСР ЯК МІШЕНІ ВПЛИВУ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛОМУ ВІД ВІЙНИ..... 190

Милославська О.В., Богдановський С.О.

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ..... 197

Пузирьов Є.В., Извсков В.В.

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ..... 203

Пузирьов Є.В., Романів В.П.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ НЕПОВНОЛІТНЬОГО
ЯК УЧАСНИКА ДОСУДОВОГО ПРОВАДЖЕННЯ..... 210

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Алтухова В.Д., Піскунович М., Колодзей К.

АФЕКТИВНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ,
ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛЬЩІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ:
ПОПЕРЕДНІ РЕЗУЛЬТАТИ..... 216

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Datsenko O.A. PERSONAL POTENTIAL IN THE STRUCTURE OF HUMAN SUCCESS.....	1
Zaretska O.O. PERSONALITY IN SITUATIONS OF EXTERNAL AND INTERNAL UNCERTAINTY: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS.....	6
Korokhod Ya.D., Tatianchykov A.O., Samara O.E. FEATURES OF WOMEN'S GENDER IDENTITY.....	11
Liashenko O.A., Brozhek O.A. THE INTERRELATION OF SELF-CONSTRUCTION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PSYCHOLOGY STUDENTS.....	16
Moliako V.O., Tretiak T.M. THE CARUS SYSTEM AS A CREATIVE THINKING TOOL IN CONDITIONS OF INFORMATIONAL UNCERTAINTY.....	22
Chaika G.V. FORMING AND MAINTAINING BASIC TRUST IN TIMES OF WAR AND POST-WAR RECONSTRUCTION.....	29
Chykhantsova O.A. DEVELOPMENT OF PERSONAL RESILIENCE IN UNCERTAINTY SITUATIONS.....	35

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Vasuk K.M. THE UNDERSTANDING OF PROFESSIONAL ROLES OF FUTURE STUDENTS IN WAR AND PEACETIME.....	41
Zharikova S.B., Vlashchenko N.M., Uhodnikova O.I. REFLEXIVE SKILLS OF A PERSONAL LEVEL: PECULIARITIES OF MANIFESTATION IN TOURISM BUSINESS MANAGERS AT DIFFERENT STAGES OF PROFESSIOGENESIS	49
Palovski Ju.O. METHODOLOGICAL BASIS FOR MANAGING THE PROCESSES OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE ORGANIZATION: RECOMMENDATIONS FOR MANAGERS.....	54
Shaikhislamov Z.R., Horbenko V.Yu. THEORETICAL APPROACHES TO DETERMINING THE COPING STRATEGY OF PERSONAL BEHAVIOR.....	64

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Lisnevskaya A.O., Shovkun A.V. SOCIAL IDEAS OF A GOOD DOCTOR AMONG MEDICAL WORKERS AND PATIENTS.....	70
Tkachyshyna O.R., Stoliarchuk O.A. CONSTRUCTIVE PERSONALITY BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF THE MENTAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEM.....	78

Shcherbak T.I., Pukhno S.V. RESEARCH OF THE FEATURES OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A SCHOOL COLLECTIVE.....	84
PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY	
Bila I.M. THE PICTURE OF HAPPINESS IN ONTOGENESIS.....	90
Brovchenko A.K., Khyzhniak M.V. FACTORS OF RESILIENCE DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH PSYCHOPHYSICAL DISORDERS WHO SUFFERED AS A RESULT OF MILITARY ACTIONS.....	98
Vlasenko O.O. ASSESSMENT OF THE LEVEL OF AWARENESS OF THE STRUCTURAL INDICATOR OF PROFESSIONAL MESSAGE FROM THE PERSPECTIVE OF THE ANALYSIS OF PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE OF FUTURE MANAGERS.....	105
Hapochka Ya.O. SUBJECTNESS IN THE SYSTEM OF INTERACTION BETWEEN SPECIALISTS OF THE TEAM SUPPORTING A CHILD WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS.....	111
Hudimova A.K., Babina I.S. THE ROLE OF TEACHERS' PSYCHOLOGICAL AND PERSONAL TRAITS IN THEIR PROFESSIONAL SKILLS UNDER CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	116
Kazakova Ye.S. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL DECISION-MAKING IN THE CONDITIONS OF THE WELCOME THREAT CAUSED BY COVID-19.....	122
Lymankina A.I., Zarytska V.V. CORRECTION OF CO-DEPENDENCE THROUGH TRANSFORMATION OF THE GENEALOGICAL SCENARIO	128
Liakhovets L.O. FEATURES OF STUDENT YOUTH'S IDEAS ABOUT HAPPINESS IN THE CONDITIONS OF MILITARY AGGRESSION.....	133
Mazai L.Yu. THE EXPERT EVALUATION OF RESOURCE PROVISION FACTORS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT.....	140
Mednikova H.I. CONNECTION BETWEEN THE ATTITUDE TOWARDS ONESELF AND ATTITUDE TOWARDS OWN APPEARANCE OF THE WOMEN OF MATURE AGE.....	149
Moliako V.O., Vaganova N.V., Hulko U.A. THE PECULIARITIES OF CHILDREN'S CREATIVE THINKING FUNCTIONING IN THE CONDITIONS OF INFORMATIONAL UNCERTAINTY	154
Prokopov V.M. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PSYCHOSOMATIC DEVELOPMENT IN CHILDREN OF EARLY AGE	160
Usyk D.B. RESEARCH OF COMPONENTS OF THE TRANSFORMATION MECHANISM IN THE ROLE-PLAY GAME OF SENIOR PRESCHOOL AGE CHILDREN.....	166

Shepelova M.V. THE INFLUENCE OF SUBJECTIVE REFERENCES ON UNCERTAIN SITUATIONS UNDERSTANDING BY STUDENTS.....	172
---	-----

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Kovalenko Ye.S. DIAGNOSTICS OF BEHAVIOR AND EXPERIENCES IN THE CONDITIONS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY SERVANTS.....	178
---	-----

Reznik K.O. EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF POLICE OFFICERS IN THE PERIOD OF MIDDLE ADULTHOOD.....	184
---	-----

PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

Zhuravlova N.U., Hurlieva T.S. ADDITIONAL MANIFESTATIONS OF PTSD AS TARGETS OF INFLUENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL AID TO A PERSON, AFFECTED BY WAR.....	190
---	-----

Myloslavska O.V., Bohdanovskiy S.O. RESILIENCE AS A COMPONENT OF A MILITARY SERVICEMAN'S MENTAL ENDURANCE	197
--	-----

Puzyrov Ye.V., Izviekov V.V. COMBAT STRESS AND ITS CONSEQUENCES FOR MILITARY SERVANTS.....	203
--	-----

Puzyrov Ye.V., Romaniv V.P. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF A JUVENILE AS A PARTICIPANT IN PRE-TRIAL PROCEEDINGS.....	210
--	-----

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Altukhova V.D., Piskunovich M., Kolodzei K. AFFECTIVE TEMPERAMENT AND MENTAL STATE OF UKRAINIANS WHO ARE IN POLAND DUE TO THE WAR: PRELIMINARY RESULTS.....	216
--	-----

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ В СТРУКТУРНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ УСПІШНОСТІ ЛЮДИНИ

Стаття присвячена проблемі успішної самореалізації людини, яка в нинішніх умовах особливо гостро постала у нашій країні. Підкреслено важливість її дослідження як в теоретичному, так і практичному аспектах з метою можливості прогнозування результативності життєвого шляху індивіда. Представлено концептуальний аналіз феноменів успішності та особистісного потенціалу, робиться спроба визначення їх взаємодетермінаційних зв'язків. Зазначається, що успішність як індивідуальна властивість, що обумовлює високу результативність життя, представлена різними чинниками, які в своїй узагальненій сутності є проявами особистісного потенціалу. Особистісний потенціал відображає технологічний аспект успішності, «апелює» до психологічного змісту людини, її досвіду та якостей. Виступає внутрішнім, прихованим механізмом інструменталізації активності, каталізатором результативної життєдіяльності та самоефективності. Представлено специфіку особистісного потенціалу, як узагальненої здатності до продуктивного життєтворення, його варіативні властивості та функції. Підкреслюється значення потенціалу в структурній організації успішності; наголошується на ролі мотиваційно-вольових, когнітивних, афективних, конативно – діяльнісних його складових, які можуть актуально і потенційно використовуватися в якості засобів продуктивності. Як універсальна, концентрована та надситуативна якість, особистісний потенціал, визначає трансцендентні можливості, скриті резерви психіки, які можуть бути актуалізовані в ситуації інтенсивної мотивації досягнення успіху.

Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності більш глибокого психологічного аналізу фундаментальної присутності особистісного потенціалу в структурній організації успішності людини.

Ключові слова: *успішність, технологічність, особистісний потенціал, ресурси, резерви, продуктивність.*

Постановка проблеми. Кардинальні процеси, що відбуваються у суспільстві викликають зміни у традиційній системі життєдіяльності людини. Ускладнення суспільно – економічних та політичних умов породжують нестабільність та непередбачуваність існування, підвищують особистісну напруженість та тривожність, призводять до зниження активності у багатьох сферах. На фоні таких змін дедалі більшої уваги приділяється проблемі успішності людини, що гостро актуалізує в просторі психологічної науки необхідність комплексного її дослідження. Актуалізуються питання виявлення та аналізу психологічних детермінант, зокрема ролі особистісного потенціалу в структурі ефективної самореалізації. Необхідність вивчення з теоретичної та практичної точки зору

визначається усвідомленням цінності успіху як для конкретної особи, так і для суспільства загалом; соціальною значимістю можливостей прогнозування результативності життєвого шляху індивіда.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

На сьогоднішній момент проблема успішності та її чинників посідає важливе місце і представлена в різних психологічних напрямках. Відповідно до діяльнісного принципу вона досліджувалась в теоріях О. Чиханцової, Н. Деевої, К. Тернера, А. Хофмана, В. Каліна та ін.. В парадигмі життєтворчості, як узагальнена здатність до продуктивності, успішність вивчалась в працях Л. Сердюк, Л. Дементій, Л. Сохань, Т. Титаренко, Т. Логвінової, О. Матеюк та ін.. Зв'язок успішності з

самореалізацією, самотрансценденцією в екзистенційному просторі представлено в роботах В. Ямницького, С. Максименко, О. Поліванової, Л. Коростильової та ін.; як результат копінгу та стресостійкості – в роботах В. Бодрова, Н. Сироти, Т. Ткачук та ін... В зарубіжній психології ті чи інші аспекти проблеми висвітлювалися в працях Р. Шварцера, Б. Зіммермана, Л. Первіна, С. Кові, Дж. Лусіані, Ф. МакГро, Б. Трейсі та ін.

В контексті формування особистості проблема потенціалу розглядалась Л. Виготським, Г. Костюком, М. Каганом, К. Абульхановою-Славською, О. Леонтьєвим та ін... Відображення взаємозв'язку потенціалу з діяльністю презентовано в працях Д. Леонтьєва, В. Маркова, О. Мандрикової, В. Косирева та ін.. Роль потенціалу як функції автономії, саморозвитку та життєздійснення вивчали А. Деркач, Л. Сердюк, І. Маноха, С. Максименко, В. Ямницький, Г. Балл Є. Коржова Е. Десі, Р. Райан та ін.

Незважаючи на активний інтерес науковців, нині проблема особистісного потенціалу як чинника успішності, щодо теоретичних основ, і у плані прикладного застосування є недостатньо розробленою. Визнаного концептуального розуміння взаємокоординації феноменів у психології досі немає, що і обумовлює задачі дослідження.

Постановка завдання – теоретичний аналіз особистісного потенціалу в структурі успішності людини.

Виклад основного матеріалу. Успішність як предмет психологічного аналізу широко представлена в різних теоріях та напрямках, а саме поняття розглядається в тісному семантичному зв'язку із такими категоріями як «самоефективність», «продуктивність», «результативність», «акме» і т.д.

Традиційно успішність розуміється як результативність життя, система особистісно – значущих досягнень, що детерміновані соціально – психологічними чинниками (І. Єрмаков, Л. Сохань, Т. Титаренко, Т. Логвінова, Н. Деева, О. Матеюк, С. Максименко, В. Ямницький, та ін.). Т. Логвінова зазначає, що успішність виражає «..власний спосіб екзистенційного самовираження відповідно до визначених потреб та цінностей, виявляє людину як суб'єкта продуктивної життєтворчої активності» [4, с. 79]. В контексті діяльнісного принципу успішність розглядається як «.. постійне здійснення тих цілей, що ми поставили перед собою і які винятково важливі для нас» [11, с. 37].

Успішність тлумачать як інтеграцію онтологічних та технологічних характеристик існування

людини, яка спирається як на зовнішні показники, закріплені в традиціях суспільства, так і внутрішні, що виражають переживання ефективності життєтворчої самореалізації.

Онтологічність успішності розкривається в буттєвій парадигмі, як метасистемне утворення, що відображає людину як автора життя, охоплює смисли, плани та ресурси, які реалізують акмеологічну сутність індивіда. В даному контексті, успішність є процесом та результатом розбудови та оцінки власного життя, конструктивною трансцендентністю що розкривається відповідно до екзистенційних уявлень та задумів.

Технологічний аспект успішності сконцентровано в особистісній площині, як інтегративна властивість, яка обумовлює потенційну здатність людини до результативності. В даному ракурсі успішність виявляє людину як продукт цілісного психічного розвитку, є показником особистісної зрілості та досконалості. Індивід реалізує власну суб'єктність, розкриває власний потенціал в процесах продуктивної життєдіяльності. Спираючись на неодноразово верифікований суб'єктивно – цінний досвід, прагне досягнення максимального результату оптимальними засобами. На відміну від онтологічної сутності успішності, яка окреслюється екзистенційними принципами, технологічність розкриває психологічний зміст самої людини, як суб'єкта досягнень. Складаючи симультанну єдність всіх рівнів психічної організації технологічність виявляє питання її внутрішньої організації та інструменталізації, визначення основних факторів та чинників.

Як інтегративна властивість особистості, успішність детермінована системою психологічних властивостей: когнітивних, аксіологічних, емоційних, інструментальних та ін..., залежить від здібностей, індивідуально – типологічних властивостей, мотиваційно – вольової орієнтованості і т.д. Н. Деева зазначає про роль спрямованості, когнітивних та регулятивних якостей, окремих рис характеру в процесах ефективного та творчого перетворення себе і навколишніх обставин, що експліковані на рівні практичних результатів [2]. О. Поліванова акцентує увагу на аксіологічних засадах особистості, її спрямованості на успіх, внутрішній вмотивованості, позитивних атитудах, орієнтації на перспективу і т.д [9]. В. Ямницький успішність пов'язує з прагненнями до самодетермінації та самовдосконалення, потребами виявлення творчої сутності, які сприяють досягненню «найвищих результатів в якості суб'єкта своєї життєдіяльності» [12, с. 57]. Про роль діло-

вих якостей людини таких як, цілеспрямованість, винахідливість, працездатність, інтерес до діяльності, компетентність, відповідальність зазначають К. Тернер, О. Матеюк, В. Гальченко та ін.

Т. Логвінова особливого значення надає вольовим якостям, регулятивним механізмам, стратегіям життєстійкості, самодисципліні і т.д. Психологічні чинники успішності автор розглядає в парадигмі умінь: рефлексивних, когнітивних, резистентних, виконавчих та управлінських [4]. І. Вернудіна пропонує цілісну психологічну модель успішності, визначаючи в її структурі мотиваційно – ціннісні, когнітивно – операціональні, емоційно – оціночні та конативні елементи досяжної активності [1].

Таким чином, успішність є багато компонентним утворенням, до складу якого входять різні елементи інтеграція яких, є проявом особистісного потенціалу. Його фундаментальна присутність в структурі успішності пояснюється, тим що він є передумовою розвитку зазначених властивостей, узагальненням можливостей для їх повноцінної експлікації на рівні продуктивної життєтворчості.

Особистісний потенціал визначається Д. Леонтьєвим як «...системна властивість, індивідуально-психологічна якість людини, що визначає результативність життєдіяльності, виходячи з власних внутрішніх критеріїв та цінностей» [3, с. 4]. Він виступає базовою характеристикою особистості, обумовлює фізичну та духовну енергію, діяльнісну позицію, спрямованість на творче самовираження, що у підсумку впливає на якість життя. Потенціал існує як система прихованих можливостей людини, яка за умови інтеріоризованості у діяльність, повністю або частково, перетворюються на актуальний ресурс. Існуючи саме як можливість, яка носить скритий характер, потенціал «витагується» на поверхню силою мотивації та «використовується» для вирішення завдань та досягнення мети.

Поняття особистісного потенціалу виявляє тісні семантичні зв'язки з категорією адаптаційного потенціалу, введеною А. Маклаковим [7; 8]. Їх дефінітивна єдність розкривається через розуміння існування внутрішнього підґрунтя, яке визначає ефективність пристосування і перетворення умов. Особистісний потенціал – це найбільш значущі для регуляції психічної діяльності і самого процесу пристосування характеристики людини, що включають: емоційну стійкість, резистентність, толерантність до стресу; самооцінку особистості, механізми саморегуляції і т.д. [7, с. 18]. Це таке психологічне утворення, що

впливає на моделювання різноманітних стратегій адаптивної поведінки, дозволяє не лише зберігати психічний гомеостаз, але й передбачає оптимізацію постійної взаємодії з середовищем для встановлення стабільного балансу.

Особистісний потенціал як інтеграція розвинутих, прихованих і ще не розкритих задатків, забезпечує процеси самоздійснення, дозволяє успішно досягати мети, не зважаючи на вплив зовнішніх, і не завжди сприятливих обставин. Він реалізує функції збереження автентичності особистості і стабільності смислових орієнтацій; характеризує рівень зрілості, компетентності людини в складних процесах життєорганізації. О. Мандрикова зазначає, що особистісний потенціал – це система особистісних установок на позитивний результат; виявляє функції спрямованості та життєстійкості; реалізує вміння впливати на обставини та протидіяти перешкодам [5]. На його основі формується довіра до себе, переконання у своїй здатності бути ефективним в тій чи іншій ситуації. Це своєрідний патерн атитюдів і навичок, які мотивують людину на отримання бажаного.

Особистісний потенціал є внутрішнім фундаментом досяжної активності, висвітлює людину як носія досвіду та якостей, необхідних для продуктивної життєтворчості. Його можна визначити як консолідацію ресурсів, як актуальних так і латентних, вміння їх використовувати у власних інтересах. З цього приводу Д. Леонтьєв зазначає, що особистісний потенціал включає не лише природно задану здатність до життєдіяльності, але й систему постійно відновлюваних і примножуваних ресурсів: інтелектуальних, інструментальних, вольових та ін. [3]. Найвищими його проявами, за визначенням Л.Сердюк, виступають успішна самореалізація, здатність до вирішення складних ситуацій та досягнення психологічного благополуччя [10].

Близьким до поняття особистісного потенціалу є поняття життєвого досвіду. Життєвий досвід, як зазначає М. О. Лактіонов – це зафіксований в ході життєдіяльності індивіда накопичений ресурс, розвинутий потенціал і т.д, які забезпечують вирішення проблем діяльності та соціалізації [5]. Досвід – це прижиттєвий здобуток, що є наслідком актуалізованого потенціалу.

В. Марковим особистісний потенціал визначається «як самоуправлінська якість внутрішніх відновлюваних ресурсів, що виявляється у діяльності, спрямованої на отримання соціально значимих та суб'єктивно цінних результатів» [6, с. 260]. В структурі конкретної особистості визначається

як індивідуальна система психологічних засобів: мотиваційно – вольових, когнітивних, афективних, конативно – діяльнісних та ін., які можуть актуально і потенційно використовуватися в якості засобів життєдіяльності [6].

Особистісний потенціал обумовлюється потребами у саморозвитку, визначається аналізом та оцінкою власних можливостей необхідних для досягнення успіху. Він представлений системою здатностей, знань, умінь та навичок, які розкриваються через різні механізми активності та регуляції. Особистісний потенціал відображає достатність сил для діяльності, дозволяє співвідносити мету із засобами, а бажання з результатами; проявляється у завзятості, наполегливості та самоефективності; забезпечує різноманіття можливих векторів розвитку та варіантів трансформації особистості за рахунок розширення активності та залучення нових резервів. Він дозволяє окреслювати напрямки та зміст життєдіяльності, залучати новий досвід, погоджувати наявні ресурси з перспективами самореалізації. Особистісний потенціал завжди є автентичними, має унікальний характер; виявляється в своїй канонічній для даного індивіда формі, як його психологічна власність, цінність і власність.

У спробі окреслення структурної моделі феномену, Д. Леонтьєв, О. Мандрикова та ін. зазначають про такі його складові: самодетермінацію, локус контролю, каузальність, толерантність до невизначеності, змістовність (життєвий досвід), наявність часової перспективи, здатність до вибору і т.д [3; 5; 6; 7]. В. Міляєва, Ю. Бреус виділяють три групи складових психологічного потенціалу особистості: морально – мотиваційну (цінності, ідеали, мотиви, установки та ін.); операційну (знання, вміння, навички, здібності); та регулятивну [7].

Особистісний потенціал, як складне психологічне явище характеризується поліваріативною специфікою. В дослідженнях І. Мурашко виділяються наступні його типи: гносеологічний (освідченість, компетентність, рівень розвитку пізнавальних функцій та мисленневих операцій); аксіологічний (ціннісні орієнтації, ідеали, цілі, переконання, прагнення); творчий (проактивність, перетворення, виконання, досягнення); комунікативний (широта соціальних зв'язків, якість міжособистісного спілкування, комунікативні уміння, соціалізованість та адаптованість); потенціал самовираження, що виявляється в демонстрації своєї унікальності в різних сферах: художній, професійній, духовній [8].

Таким чином, особистісний потенціал – це структурне, діяльнісне утворення, що включає актуалізовані та латентні складові, відображає сукупність особистісних якостей, знань, умінь, навичок, компетенцій та прихованих резервів, які використовуються для вирішення задач саморозвитку та досягнення життєвої успішності.

Висновки Теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що успішність є складним феноменом, в структурі якого виділяються різні елементи, одним з яких є особистісний потенціал. Особистісний потенціал як системна організація людини, виступає механізмом інструменталізації активності, «стрижнем» її успішності. Це узагальнена прихована здатність продуктивного життєтворення, яка є концентрованим поєднанням специфічних структур і характеристик, необхідних для ефективності життєдіяльності та успішної самореалізації. Як універсальна та надситуативна особистісна якість, потенціал, визначає трансцендентні можливості, скриті резерви психіки, які можуть бути актуалізовані в ситуації інтенсивної мотивації досягнення успіху.

Список літератури:

1. Вернудіна І. В. Психологічні чинники успіху: спроба компаративного аналізу. *Освіта і управління*. 2010. Т. 13, № 2/3. С. 86–91.
2. Деева Н. А. Жизненная успешность: механизм, свойство, состояние. *Контексты понимания. Современные исследования социальных проблем*. 2017. Т. 8, № 11. С. 22–46
3. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как объект психодиагностики. *Психологическая диагностика*. 2007. № 1. С. 4–7.
4. Логвинова Т. Г. Жизненная успешность как психологический феномен. *Образование и общество*. 2016. Т.3, № 98. С. 75–80.
5. Мандрикова Е. Ю. Личностный потенциал в организационном контексте. Москва : Смысл, 2011. 469 с.
6. Марков В. Н. Потенциал личности: акмеологическая постановка проблемы. *Мир психологии*. 2000. № 1. С. 250–261.
7. Міляєва В. Р., Лебідь Н. К., Бреус Ю. В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2013. № 20. С. 405–415.

8. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Т. 8, Вип. 7. С. 196–205.

9. Поліванова О. Є. Взаємозв'язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. Вип. 54. С. 19–22.

10. Сердюк Л. З. Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. Том. V, Вип.18. С. 151–161.

11. Тернер. К. Мы рождены для успеха. Москва : Гранд – Фаир. 2001. 352 с.

12. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості дорослих : дис....д-ра психол. наук: 19.00.13. Київ, 2004. 410 с.

Datsenko O.A. PERSONAL POTENTIAL IN THE STRUCTURE OF HUMAN SUCCESS

The article is devoted to the problem of successful self-realization of a person, which has become particularly acute in our country in the current conditions. The importance of its research in both theoretical and practical aspects is emphasized in order to be able to predict the effectiveness of an individual's life path. A theoretical analysis of the phenomena of success and personal potential is presented, and an attempt is made to determine their mutual deterministic relations. It is noted that success as an individual property that determines high productivity in life is represented by various factors, which in their generalized essence are manifestations of personal potential. Personal potential reflects the technological aspect of success, "appeals" to the psychological content of a person, his experience and qualities. It acts as an internal, hidden mechanism of instrumentalization of activity, a catalyst for productive life and self-efficacy. The specifics of personal potential as a generalized ability to productive life creation, its variable properties and functions are presented. The importance of potential in the structural organization of success is emphasized; the role of motivational-volitional, cognitive, affective, conative – active components is emphasized, which can actually and potentially be used as means of productive life. As a universal, concentrated and suprasituational quality, personal potential, determines transcendent possibilities, hidden reserves of the psyche, which can be actualized in a situation of intense motivation to achieve success.

Prospects for further scientific research are outlined. The need for a more in-depth psychological analysis of the fundamental presence of personal potential in the structural organization of human success is emphasized.

Key words: success, technology, personal potential, resources, reserves, productivity.

Зарецька О.О.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ОСОБИСТІТЬ У СИТУАЦІЯХ ЗОВНІШНЬОЇ І ВНУТРІШНЬОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Роботу присвячено актуальній проблемі невизначеності людини, в першу чергу, в кризових ситуаціях, коли перед особою постають нові невідкладні життєві завдання. Роботу виконано на базі психолого-герменевтичного підходу. Вводиться розрізнення зовнішньої і внутрішньої невизначеності. «Зовнішня» невизначеність описується структурою «людина – ситуація інформаційної невизначеності»; внутрішня виникає, коли є ситуаційна необхідність визначитися щодо себе, що неможливо без рефлексивного переосмислення свого власного досвіду. Проведено психологічний аналіз особистісних проблем в ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності, аналізується їх глибинна пов'язаність. Феномен внутрішньої невизначеності аналізується за матеріалами психологічного експерименту з використанням опитувальників особистісної спрямованості. Аналіз процесу роботи респондентів над питаннями використаних опитувальників породив ряд зауважень щодо можливих висновків, що їх запропоновано авторами методик. Виявлено та узагальнено реакції респондентів на «незручні» питання опитувальників. Проаналізовано і перелічено чинники внутрішньої невизначеності: недорозвиненість деяких метакогніцій (рефлексії, децентрації), відсутність певних компетентностей особистості (зокрема, наративної), психологічні заперечення певних типів, супротив «автонарративу» особистості тощо. Розглянуто пов'язаність проблеми невизначеності з наявністю ідентифікаційних проблем у особистості. Аргументовано перспективність застосування ситуаційного підходу до проблеми невизначеності. Показано, що внутрішня невизначеність є певним гальмом в протистоянні викликам зовнішньої ситуації, в плануванні подальшої життєдіяльності. Проте вимушене активне переосмислення особистістю свого досвіду може стати чинником зростання її зрілості і поштовхом до самореалізації.

Ключові слова: ситуація невизначеності, кризова ситуація, досвід особистості, особистісні проблеми, рефлексивне переосмислення досвіду, метакогніції, самоконструювання.

Постановка проблеми. Роботу присвячено актуальній проблемі невизначеності людини в певних кризових ситуаціях, на які багате сучасне життя. Розгубленість перед обставинами, неможливість швидкого переосмислення досвіду і концентрації особистісних зусиль для розв'язання нових для особи життєвих завдань в період воєнного стану чи пандемії носять масовий характер і вимагають пильної уваги і прискіпливих досліджень з боку науковців. Нам здається доцільним ввести розрізнення зовнішньої і внутрішньої невизначеності особи і дослідити, з якими особистісними проблемами у таких ситуаціях стикається людина. «Зовнішня» невизначеність описується структурою «людина – ситуація інформаційної невизначеності», а «внутрішня» – структурою «людина – її уявлення про свій внутрішній світ, свої риси, навички, тобто про себе як людину». Внутрішня невизначеність починає відчуватися, коли виникає ситуаційна необхідність визначитися щодо себе, що спричиняє потребу у рефлексії себе.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Людина в ситуації невизначеності є актуальним об'єктом багатьох сучасних досліджень, адже серйозні зовнішні виклики, що з ними нині стикається людина, примушують її вирішувати безліч нових для себе проблем і відчувати некомфортну невизначеність щодо себе і свого майбутнього. При зіткненні людини з проблемною ситуацією, особливо в кризові моменти життя, при вимушеній зміні соціальної ролі й оточення, у новому дискурсі неминує виникає конфлікт нових умов і породжених ними вимог і вже набутого особистого досвіду. Людина вимушена вирішувати нові завдання на визначення і щодо зовнішньої ситуації, і щодо себе у нових умовах існування, що неможливо без актуалізації і рефлексивного переосмислення свого власного досвіду [2; 3; 4; 7; 13]. Нинішня ситуація воєнного часу яскраво і драматично проілюструвала це: для багатьох вона стала ситуацією зовнішньої кризової невизначеності; деякого примусила вирішити завислі питання само-

ідентифікації, життєвих цінностей, стосунків і сімейних відносин, самореалізації тощо.

Цю ситуацію з точки зору психолого-герменевтичного підходу глибоко досліджує Н. В. Чепелева, яка зазначає, що інформаційна невизначеність викликає хаос у смисловій системі особистості, руйнацію вже наявних зв'язних структур. Необхідність вирішувати нові для особистості завдання на інтерпретацію інформації і систематизацію неузгоджених смислів ставить її перед необхідністю дискурсивного конструювання свого досвіду, перебудови, «переписування» автонаративу – тобто розвитку своєї особистісної ідентичності. Тиск зовнішніх факторів, таким чином, стає рушійною силою внутрішніх особистісних зрушень, спричиняє розвиток і самоконструювання особистості. Н. В. Чепелевою схарактеризовано шляхи дій людини в таких ситуаціях, визначено стратегії вибудовування нових схем їхнього осмислення за допомогою двох основних механізмів розуміння та інтерпретації особистого досвіду – семіотичного та комунікативного [13].

Оцей стан усвідомлення особистістю лакуни у особистому досвіді для адекватної відповіді на виклики жорстких зовнішніх обставин, неготовності виробити свою позицію, відсутність у індивідуальному дискурсі «місця» для бачення себе у цих умовах ми і назвали *«внутрішньою невизначеністю»*, яку розуміємо як відсутність усвідомлення особистістю деяких своїх особистісних якостей і можливостей, усвідомлення незнання себе як людини, як особистості, неможливість визначитися щодо своєї поведінки за певних умов.

Внутрішня невизначеність особистості – далеко не нова проблема в психології. При проведенні психологічних експериментів і особливо опитувань з цим феноменом доводиться стикатися постійно: людину часто загоняють у глухий кут питання щодо її якостей, звичок, можливої чи звичайної поведінки у певних ситуаціях. На подоланні внутрішньої невизначеності побудовано систему психологічної допомоги, коли ініційована ззовні рефлексія висвітлює досі затемнені для людини куточки її свідомості, її досвіду, її знання себе [1; 9; 10].

Розрізнення зовнішньої і внутрішньої невизначеності не знімає, а навпаки акцентує їх глибоку пов'язаність: якщо є прояв однієї – друга є обов'язково, змінюється тільки першоджерело проблеми. Зовнішня завжди викликає внутрішню, внутрішня рано чи пізно «знайде» зовнішню ситуацію, де проявиться повною мірою.

Внутрішня невизначеність є проявом феномену, який глибоко і переконливо було досліджено в класичній роботі Л. Росса і Р. Нісбетта [11] і дотепно названо однією з дослідницьких «людина-в-ситуації»: ситуаційний контекст грає визначальну роль у поведінці людини і робить неможливим передбачити її поведінку у суттєво новій ситуації. «Визначаючи» ситуацію, людина одночасно «визначає» і себе у цій ситуації, фактично конструюючи той соціальний світ, у якому живе. Л. Росс і Р. Нісбетт роблять дещо гумористичний висновок: одяг і ситуація визначають людину [11, с. 249].

Цей висновок торкається і «зовнішньої», і «внутрішньої» невизначеності, до того ж незалежно від «кризовості». Але автори не акцентують цю межу зовнішнього і внутрішнього і, головне, не виокремлюють поняття «невизначеності», яке постало суттєвою і вкрай актуальною ознакою нинішньої кризової ситуації.

Мета і завдання дослідження. Метою даної роботи є психологічний аналіз особистісних проблем в ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності. Психолого-герменевтичний ракурс виконання роботи обумовлює погляд на предмет дослідження з урахуванням чотирьох складових: життєві обставини – осмислення ситуації – осмислення особистого досвіду – особистісне зростання в процесі дискурсивного самоконструювання.

Виклад основного матеріалу. Феномен внутрішньої невизначеності яскраво ілюструє поведінка реципієнтів у різного роду опитуваннях, зокрема у проведеному нами нещодавно експерименті з визначення рівня сформованості інтерпретаційних процесів у дорослих і можливої кореляції цього чинника з різними конфігураціями розвиненості у нього провідних метакогніцій [5; 8; 12; 14]. Під час онлайн експерименту поряд з іншими завданнями респонденту пропонувалося заповнити кілька втілених у гугл-форми опитувальників, які змушували його проаналізувати свою поведінку і деякі свої особистісні особливості у певних ситуаціях.

Роботу респондентів з опитувальниками детально проаналізовано у [5]. Нерідко вона викликала труднощі, негативні емоції, скарги на витрачений час і навіть на соматичні реакції (головний біль і підвищення тиску). Це змусило декого припинити роботу, хоча раніше вони виявили бажання пройти опитування: труднощі, що виникли під час роботи, нівелювали їхню зацікавленість. Показово також, що з достатньо великої кількості тих, хто погодився пройти опитування,

лише третина пройшла його до кінця, і то 1/3 з цього числа проігнорувала частину завдань.

Аналіз процесу роботи респондентів над питаннями опитувальників і подальші коментарі респондентів породили певні зауваження щодо висновків після обробки результатів, що їх пропонували автори відповідних методик: особи, схильні до критики і самокритики не давали категоричні відповіді «так» чи «ні» щодо себе, своєї можливої поведінки у певних ситуаціях і своїх власних якостей (а враховуються лише такі!). Відповідно, вони отримали більш низькі бали просто завдяки своїй обережності, виявленим сумнівам чи некатегоричності у відповідях.

Зіткнення з цими проблемами під час проведення експерименту супроводжувалося такими типовими реакціями:

- Розгубленість, драматичне переживання факту неможливості визначитися, який же ти насправді – факту незнання себе;

- Агресію по відношенню до експериментатора, що задає такі «незручні» питання: «Як він не розуміє, що на ці питання неможливо відповісти!». Коли питання торкаються саме можливої поведінки у певних ситуаціях, які автори методики вважають діагностичними, виникає питання про валідність методики, бо подальші обговорення з реципієнтами ілюструють саме феномен «людини-у ситуації»: «Я не можу відповісти, бо це залежить від ситуації», – тобто там, де автори методики вбачають одну типову ситуацію, реципієнт передбачає свою різну реакцію і різну поведінку в залежності від безлічі задіяних у ситуацію (а насправді – у варіації ситуації) факторів.

Якщо спробувати визначити чинники внутрішньої невизначеності, можна назвати:

- Незвичку і неготовність рефлексувати – нерозвиненість такої метакогніції як рефлексія;

- Нерозвиненість децентрації – погляду на себе з позиції іншого; це теж дуже важлива в плані нашої проблеми метакогніція, що забезпечує вихід за межі свого вузького погляду на ситуацію і конструктивне переосмислення свого досвіду;

- Психологічні «заперечення», неприйняття якихось фрагментів чи навіть пластів свого досвіду, зокрема (див. наступний пункт) супротив автонаративу, рамки якого не дають можливості зазирнути в очі правді щодо себе. Це теж прояв ще однієї з форм заперечення, особливо цікавого в контексті психолого-герменевтичного дослідження: людина живе в полоні виробленої нею самою «історії про себе», свого автонаративу,

і все, що не вписується в цю історію, зустрічає неприйняття, часто агресивно забарвлене;

- Невміння, неготовність внутрішні смисли знання щодо себе адекватно назвати, неволодіння відповідними поняттями і компетентностями (про наративну компетентність див. детально у [14]).

Переживання невизначеності може носити деструктивний характер (викликаючи агресію, відмову від подальшої участі в експерименті, озлоблення тощо), але може мати і конструктивні наслідки у вигляді усвідомлення необхідності переосмислення свого досвіду, поглиблення і деталізації знання про себе як особистість, інколи навіть усвідомлення необхідності психоедукації [1; 9; 10].

Внутрішня невизначеність, на наш погляд, є безумовним свідченням незавершеної ідентифікації особистості, наявності у неї ідентифікаційних проблем. Особа може сама визначити це як свою особистісну «недобудованість» і болісно на це реагувати, а може навпаки, захищаючи себе, вважати винними обставини і ініціаторів діалогу, що викрили ці її особливості. Конструктивний вихід – це переосмислення на цій основі власного життєвого та особистісного досвіду як основи розвитку своєї власної особистісної ідентичності із залученням механізмів дискурсивного самоконструювання [2; 3; 4; 5; 6; 13].

Застосування ситуативного підходу до проблеми внутрішньої і зовнішньої невизначеності окреслює певний «технологічний» потенціал, що обіцяє бути перспективним як для дослідника при аналізі цих проблем, так і для практичного застосування при наданні психологічної підтримки особам, що її потребують. Зупинимось докладніше на деяких важливих і перспективних напрямках цієї діяльності:

- аналіз і упорядкування, навіть класифікація, ситуаційних контекстів невизначеності;

- розширення об'єкту аналізу за рахунок включення ситуації – як необхідної частини самоусвідомлення суб'єкту. Ще в 30-ті роки К. Левін [15] закликав описувати людину і умови, що оточують її, у єдиних термінах як складові однієї ситуації. Така позиція вимагає розглядати у якості об'єкта дослідження комплекс «об'єкт у ситуації» (для об'єктів, що еволюціонують, «живуть»);

- погляд на ситуацію як на «депо» можливих варіантів «прояву» суб'єкту, варіантів його функціонування, стану, поведінки – тобто в якості детермінуючого контексту;

- погляд на ситуацію як на «джерело» ідей контекстного плану у суб'єкта – тобто як на

джерело розвитку його індивідуального дискурсу [6];

– погляд на ситуацію як на конкретний вимір самоусвідомлення – «текст» осмислення обставин власного життя; тут можна згадати введене нами раніше поняття «ситуативного наративу» як наративу про ситуацію – це опис особистістю своєї психологічної ситуації в конкретному випадку прив'язки до об'єктивного зовнішнього ситуаційного контексту. Наратив про ситуацію є, на наш погляд, одним із різновидів інтерпретативних нарративів – описів, темою яких є розгорнута, іноді навіть сюжетно «закручена» суб'єктивна авторська інтерпретація у формі наративу якихось явища, ситуації, людини, тексту тощо. Це достатньо розповсюджений вид текстів, проте у єдиному масиві як предмет дослідження вони, здається, досі не розглядалися;

– розгляд психологічної ситуації як суб'єктивної «лінзи» реальності;

– актуалізація індивідуального досвіду суб'єкта під час сприйняття і осмислення ситуації як індивідуальна технологія оперування своїм експерієсним потенціалом;

– інтерпретація ситуації індивідом як особлива технологія; опис технологій орієнтації в ситуації як залучення маси різноманітних технологій інтелектуальної діяльності;

– ситуативна рефлексія як бачення себе у ситуації.

Аналіз, виокремлення, усвідомлення та інструменталізація кожного виду технології дозволить глибше зрозуміти «інструментарій», яким оперує людина при осмисленні своїх життєвих обставин.

Висновки. Зустріч з ситуацією зовнішньої невизначеності, особливо в кризові періоди життя, викриває в людині риси її внутрішньої невизначеності, сприяє їх усвідомленню. Тиск зовнішньої невизначеності стає «лінзою», що висвічує точки особистісної недовизначеності і примушує людину «опрацювати» їх, бо інакше не «зніметься» проблема поведінки за таких зовнішніх обставин.

Внутрішня невизначеність є певним гальмом у протистоянні викликам зовнішньої ситуації, в плануванні подальшої життєдіяльності – як і будь-яке неусвідомлення людиною того, що з нею відбувається, як недорозвиненість рефлексивної компетентності, а також основних метакогніцій (про що свідчить безліч досліджень, зокрема [2]).

Проте вимушене активне переосмислення досвіду як відповідь на ситуацію зовнішньої невизначеності може стати (і часто стає, як свідчать останні події) чинником розвитку особистості, зростання її зрілості і поштовхом до самореалізації.

Список літератури:

1. Айві А. Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування: сприяння розвитку клієнта / Пер. з англ. О. Абесонової. Навч. посібник. Київ: Сфера, 1998. 342 с.
2. Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 194 с. ISBN 978-617-7745-14-2. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>
3. Зазимко О. В. Конструювання досвіду в процесі розвитку особистості юнаків: вікові особливості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. II. Психологічна герменевтика.* 2020. Вип. 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 83–98.
4. Зарецкая О. А. Ситуативные факторы понимания и интерпретации личного опыта. *Проблемы психологической герменевтики.* / под ред. Н. В. Чепелевой. Киев: Издательство Национального педагогического университета им. Н. П. Драгоманова, 2009. С. 329–354.
5. Зарецька О. О. Визначення рівнів сформованості інтерпретаційних процесів у нарративному конструюванні досвіду дорослих : *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: монографія.* / [Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 121–142. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731506/>
6. Зарецька О. О. Джерела індивідуального дискурсу самопроектування (за матеріалами опитування). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2017. Том. II: *Психологічна герменевтика.* Випуск 10. С. 65–82.
7. Зарецька О. О. Життєва ситуація і особистісний розвиток: методологічні аспекти проблеми : *Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти: Матеріали методологічного семінару НАПН України 17 листопада 2010 року : Зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка.* Київ: Інтерпрес ЛТД, 2010. С. 471–478.

8. Зарецька О. О. Інтерпретативна компетентність дорослої особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4. 2022. URL: http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/2.pdf. С. 7–12.
9. Зарецька О. О. Особливості дискурсивної практики при наданні дистанційної психологічної підтримки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. II: Психологічна герменевтика. Випуск 12. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. С. 71–82.
10. Литвиненко Л. І. Телефонне консультування в умовах соціально-психологічної кризи в Україні. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. Максименка С. Д. Вип. 10. Том III. *Консультативна психологія і психотерапія*. Київ: Логос, 2014. С. 23–29.
11. Росс Л., Нисбетт Р. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. Москва: Аспект Пресс, 1999. 429 с.
12. Смұльсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту: монографія. Київ: Нора-Друк, 2003. 298 с.
13. Чепелева Н. В. Дискурсивне конструювання досвіду в ситуаціях інформаційної невизначеності. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів: Матеріали методологічного семінару НАПН України 8 квітня 2021 року: 3б. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка*. Київ: Педагогічна думка, 2021. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/726024/> С. 211–218.
14. Чепелева Н. В., Рудницька С. Ю., Гуцол К. В. Діагностичний інструментарій визначення наративної компетентності особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Т. 5. № 1 (29). 2021. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/546.
15. Lewin K. Principles of Topological Psychology. New York; London, McGraw Hill, 1936. P. 9–13.

Zaretska O.O. PERSONALITY IN SITUATIONS OF EXTERNAL AND INTERNAL UNCERTAINTY: A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

The article is devoted to the actual problem of human uncertainty, first of all, in crisis situations, when a person faces new urgent life tasks. The work was performed on the basis of the psychological and hermeneutic approach. A distinction between external and internal uncertainty is introduced. "External" uncertainty is described by the structure "person – situation of informational uncertainty"; internal one arises when there is a situational need to define oneself, that is impossible without a reflexive reinterpretation of one's own experience. A psychological analysis of personal problems in situations of external and internal uncertainty is carried out, their deep connection is analyzed. The phenomenon of internal uncertainty is analyzed based on the materials of the psychological experiment using questionnaires of personality orientation. The analysis of the process of the respondents' work on these questions gave rise to a number of comments regarding the possible conclusions proposed by the authors of the methods. Respondents' reactions to "uncomfortable" questionnaire questions were identified and summarized. The factors of internal uncertainty are analyzed and listed: underdevelopment of some metacognitions (reflection, decentration), lack of certain personal competencies (in particular, narrative one), psychological defense of certain types, resistance of the autonarrative of the individual, etc. The relationship between the problem of uncertainty and identification problems of the individual is considered. The perspective of applying the situational approach to the problem of uncertainty is argued. It is shown that internal uncertainty is a certain brake in countering the challenges of the external situation, in planning further life activities. However, the forced active reinterpretation of one's own experience by the person can become a factor in the growth of his maturity and the impetus to self-realization.

Key words: situation of uncertainty, crisis situation, personal experience, personality problems, reflexive reinterpretation of experience, metacognitions, self-construction.

УДК 331.106.42

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/03>**Короход Я.Д.**

Національний університет «Одеська юридична академія»

Татьянчиков А.О.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Самара О.Є.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЖІНОК

У статті розглянуто особливості гендерної ідентичності жінок у сучасному суспільстві. Визначено, що усі типи жінок крім недиференційованого характеризуються потребою у сім'ї та близьких людях. Жінки маскулітного типу реалізують себе у таких сферах, як сім'я, професія, саморозвиток. Така жінка розривається між задоволенням матеріальних потреб, професійним/особистісним зростанням та сім'єю: якщо ці потреби задоволені, то маскулітна жінка задоволена собою, приймає себе. Жінки андрогінного типу так само, як і фемінінного, проявляють себе частіше у сферах сім'ї, спілкування з іншими людьми та піклування про себе. Цей тип жінок внутрішньо конфліктний, що пов'язано з уявленням про свої конкретні заняття, які мають бути спрямовані на задоволення матеріальних потреб та потреби у визнанні та повазі, для них важливе професійне та особистісне зростання, але на першому місці все одно – сім'я та близькі люди. Відзначена самоцінність жінок недиференційованого типу взаємопов'язана з можливістю задовольнити потреби у самовираженні, визнанні та повазі, а також займатися справою, яка потребує повної віддачі. У недиференційованого типу жінок внутрішня конфліктність взаємозалежна з турботою про своє здоров'я, емоційний стан, відпочинок, тобто. про те, наскільки ця потреба задоволена. Чим старшою стає жінка, тим більше вона прагне самоповаги. Визначено, що самовизначення жінок із різними типами гендерної ідентичності відрізняється за низкою ознак: внутрішня конфліктність, орієнтири і методи прийняття рішень, зміст ідентичності, особливості поведінки у громадській і приватній сферах. Гнучкість гендерної ідентичності призводить до адаптивності поведінки. Адже широке використання наявного репертуару маскулітних і фемінінних патернів, залежно від ситуації, сприяє формуванню стресостійкості і допомагає в досягненні успіхів у різних сферах життєдіяльності. Відзначено, що гендерна ідентичність жінок, яка традиційно пов'язана з материнством і сімейними турботами, останніми роками все більше стає орієнтована на соціальну успішність, набуваючи зовні впізнавані якості на шкоду внутрішнім переконанням. Вибір двох конфліктуючих образів породжує розщеплення та конфлікт ідентичності особистості.

Ключові слова: гендер, гендерна роль, гендерна ідентичність, патерн, типи гендерної ідентичності жінок.

Постановка проблеми. У сучасній психології зростає інтерес до осмислення проблем самовизначення особистості у соціальному та професійному середовищі, що зі змінами як суспільства, та сформованих у ньому поглядів на умови життя людей. Змінюються звичні норми відносин, вимоги до професій, якості життя, з'являються нові фактори соціального та професійного розвитку і т. п. Все це відображається на самосвідомості та поведінці людей.

Гендерна ідентичність – феномен достатньо новий. У найзагальнішому сенсі він пов'язаний з

так званою «соціальною статтю», інакше – гендером, тобто з уявленнями людини про свою статеву поведінку, яка відбивається на взаєминах, діловій активності та інших проявах життєдіяльності. Тому поведінка чоловіків і жінок обумовлена для них від народження статевою приналежністю, фізіологічними особливостями та сформованим у процесі життєдіяльності специфічним сприйняттям. При всій спірності цього поняття імпонує те, що воно відображає певну умовність відмінностей між чоловіками та жінками у соціально-психологічному та професійному планах. Так, сьогодні

важко виділити специфічні види діяльності, які можуть виконувати лише чоловіки чи жінки. Водночас можуть виникати специфічні прояви поведінки людини, які сприймаються оточуючими відповідно до чоловічих та жіночих зразків. Все це вплинуло на становлення проблематики гендерної ідентичності, яка, на нашу думку, відображає наявність певних соціальних та психологічних категорій та особистісних типів як у чоловіків, так і у жінок, що пов'язані з різними уявленнями про статеву поведінку. Вивчення феномена гендерної ідентичності пов'язане з низкою складнощів. Це стосується, передусім, новизни гендерної тематики, наявності суперечливих точок зору щодо поняття «соціальної статі» та її співвідношення з іншими особистісними характеристиками, умовністю меж між гендерною та статевою ідентичністю. Як зазначає Ш. Берн, «набори норм, що містять узагальнену інформацію про якості, властиві кожній із статей, називаються статевими або гендерними» [4]. Також не вироблено чіткого розуміння співвідношення гендерної та інших видів ідентичності, насамперед соціальної. Зазначимо і слабку розробленість проблеми соціальної ідентичності, механізмів трансформації, ролі ідентичності у поведінці людини тощо. Тому важливо визначитися з тим, що таке гендерна ідентичність.

Гендерна ідентичність – це наше внутрішнє переживання та найменування нашої статі. Він може відповідати або відрізнятися від статі, яку нам приписали при народженні.

Розуміння своєї статі приходить до більшості з нас досить рано в житті. За даними Американської академії педіатрії, «до чотирьох років більшість дітей мають стійке відчуття своєї гендерної ідентичності» [10].

Цей основний аспект ідентичності людини походить зсередини кожного з нас. Гендерна ідентичність є невід'ємним аспектом образу людини. Люди не обирають свою стать, і їх не можна змусити її змінити. Однак слова, які хтось використовує для передачі своєї гендерної ідентичності, можуть з часом змінитися; визначення статі може бути складною справою, яка постійно розвивається.

Оскільки нам надається обмежена мова для гендеру, людині може знадобитися досить багато часу, щоб знайти або створити мову, яка найкраще передає її внутрішній досвід. Подібним чином, у міру розвитку мови, ім'я людини відповідно до її статі також може змінюватися. Це не означає, що їхня стать змінилася.

Дві гендерні ідентичності, з якими знайомі більшість людей, – це хлопчик і дівчинка (або

чоловік і жінка), і часто люди думають, що це єдині дві гендерні ідентичності. Ця ідея про те, що існує лише дві статі, і що кожна людина має бути або однією, або іншою, називається «гендерною двійкою». Однак протягом історії людства ми знаємо, що багато суспільств бачили і продовжують розглядати гендер як спектр, а не лише двома можливостями.

Перші роботи, що пов'язані з проблемою гендера, з'явилися в середині ХХ ст. у Західній Європі. Саме вони лягли в основу гендерного підходу та сформували тезу про нерівний розподіл ресурсів за принципом запропонованої статі, про відносини панування – підпорядкування, виключення – визнання людей, яких суспільство відносить до різних категорій статі.

Саме у ХХ ст. роль жінки у суспільстві змінилася, стала більш помітною та важливою. Ця тенденція існує й сьогодні. Персонал багатьох компаній та організацій складається переважно з жінок, які займають різні, у тому числі й вищі, управлінські посади. При цьому соціальні ролі та патерни поведінки жінки зазнають значних змін; раніше неприйнятні їм якості – амбітність, незалежність, активність, прагнення досягнень – стають досить очікуваними. Але, як відомо, психологія людини змінюється повільніше, ніж багато інших сфер життя (економічні, технічні тощо). У сучасних індивідуальних і групових уявленнях знаходять свій відбиток як нові, а й усталені, століттями сформовані норми, правила, регулюючі рольовий репертуар жінки у суспільстві, тому, попри збільшення ступеня свободи жінок на соціальному та діловому світі, існують протиріччя, які виявляються у поведінці та діяльності, уявленнях самих жінок про себе, їх самосвідомість.

Вивчення проблеми гендерної ідентичності пов'язане з низкою складнощів. Це стосується, насамперед, актуальності гендерної тематики, наявності суперечливих точок зору щодо поняття «соціальної статі» та її співвідношення з іншими особистісними характеристиками, умовністю меж між гендерною та статевою ідентичністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями та проблемами гендерної ідентичності жінок займалися наступні автори: Дж. Бекер, Ш. Берн, К. Горні, Дж. Кемерон, Е. Молл, Р. Лалонд, С. Кондор, С. Еган, А. Стюарт та інші.

Метою статті є аналіз особливостей гендерної ідентичності жінок у сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу. З 1980-х років зростає увага до проблеми гендерної ідентичності, визнаючи, що, як і багато інших соціальних

ідентичностей, гендер має сильний культурний та психологічний компонент, а не є прямим біологічним фактом [5; 9].

Здійснимо спробу розглянути та визначити ставлення жінок до членства в гендерних групах, крізь призму множинної ідентичності: ідентифікація з жінками та ідентифікація з феміністками [9]. Порівнюючи цей підхід множинної ідентичності з іншими помітними багатокомпонентними підходами до гендерної ідентичності можна стверджувати, що підхід множинної ідентичності простий, але допускає деякі особливості гендерної ідентичності порівняно з попередніми моделями. Важливо те, що цей підхід допомагає нам зрозуміти, чому жіночність і фемінізм не виключають одне одного.

Ідея про те, що гендерна ідентичність є багатовимірною, відображена в багатьох різних працях [3; 5; 6; 7]. Багато авторів відзначають, що висока ідентифікація з жінками може поєднуватися з різними гендерними ідеологіями (наприклад, традиційною, прогресивною, феміністичною) [5; 6; 8]. Проте, якщо гендерні аспекти розглядаються як незалежні, то це означає, що для тієї самої (феміністської) ідеології також має бути можливість поєднуватися як з високою, так і з низькою ідентифікацією з жінками. Проте лише деякі автори підтримують цю позицію. Однією з впливових думок, яка чітко концептуалізує гендерну ідентичність як складену з двох незалежних вимірів, є модель гендерної ідентичності. Дж. Бекер має на меті пояснити схвалення сексизму та підтримку колективних дій, і розрізняє зміст ідентичності, перевагу традиційних гендерних ролей порівняно з прогресивними, і силу ідентичності, що вимірюється як ідентифікація з жінками [3]. Тобто, хоча Дж. Бекер постулює два незалежні виміри, лише один із цих вимірів є виміром змісту (традиційний проти прогресивного), тоді як інший, ототожнення з жінками, відображає силу ідентичності [3]. У поточному дослідженні припускаємо, що ототожнення з жінками не лише відображає силу ідентичності, але також має наслідки для змісту гендерної ідентичності. Тобто цей підхід включає зміст для обох вимірів.

Заслуговує на увагу підхід вивчення проблеми гендерної ідентичності жінок, відштовхуючись від типів гендерної ідентичності (маскулінний, фемінінний, андрогінний, недиференційований), адже тип гендерної ідентичності жінок пов'язаний з особливостями їх самовизначення, що виявляються в ідентичності, мотивації, цінностях, особливостях самовідносин особистості та способах прийняття рішень.

Виявлено, що фемінінний та андрогінний типи характеризуються комунікативним та рефлексивним показниками ідентичності. Ще К. Горні писала, що жіночий спосіб існування реалізується переважно через його спрямованість всередину, через увагу до глибоких переживань та інсайту, тобто самореалізація відбувається через самосвідомість [1]. Для жінки характерний емоційно-експресивний стиль життєдіяльності з більшою спрямованістю на сім'ю, спілкування. В жінок відзначається значно більша вираженість комунікативного компонента ідентичності.

Маскулінному типу жінок властивий лише рефлексивний показник, він пов'язаний із особистісними якостями, позитивними чи негативними самооцінками. Тут можна згадати думку, що мірою розвиненості особистості вважається мала кількість фізичних і соціальних складових «образу Я» і більше рефлексивних і духовних (особистісних) [4].

Андрогінний, маскулінний та недиференційований типи характеризуються внутрішньою конфліктністю, але для маскулінного типу сучасної жінки це, передусім, пов'язано із закритістю, яка, ймовірно, відображає виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки та взаємин з оточуючими людьми. Цей висновок підтверджується і взаємозв'язком з показниками статусно-рольової ідентичності, що говорить про соціальний статус, групову належність людини. Представниці даного типу прагнуть професійного та особистісного зростання, тобто здобути професію, підготуватися до неї, бути хорошим фахівцем, розвиватися і активно займатися якоюсь діяльністю.

Внутрішню конфліктність андрогінного типу жінок зумовлює діяльнісний компонент ідентичності, пов'язаний з увлеченням про свої конкретні заняття, які мають бути спрямовані на задоволення матеріальних потреб, а також потребу у визнанні та повазі, професійне та особистісне зростання (як і у маскулінного типу). У недиференційованого типу жінок внутрішня конфліктність взаємопов'язана із турботою про своє здоров'я, емоційний стан, відпочинок, тобто з тим, наскільки ця потреба задоволена.

Фемінінний та недиференційований типи характеризуються самоприйняттям, маскулінний та фемінінний – самоцінністю. Таким чином, такі жінки схильні сприймати себе як індивідуальність та високо цінувати власну неповторність. Впевненість у собі допомагає протистояти впливам

середовищ, раціонально сприймати критику на свою адресу [11; 12].

Маскулінний та недиференційований типи характеризуються потребами у професійному та особистісному зростанні, матеріальному благополуччі, саморозвитку та автономії [2]. Ймовірно, вони прагнуть здобути професію, бути хорошим фахівцем, прагнуть розвитку. Ціннісні орієнтації успішних жінок-менеджерів є матеріально забезпечене життя, суспільне визнання, життя, повне задоволення, вони не надто хочуть допомагати людям і догоджати батькам.

Усі типи жінок крім недиференційованого характеризуються потребою у сім'ї та близьких людях: їм характерне прагнення належати до групи людей, уникати самотності, нерозуміння, встановлювати певні стосунки з близькими людьми. Жінки фемінінного типу реалізують себе частіше у таких сферах, як сім'я, спілкування з іншими людьми та піклування про себе.

Жінки маскулінного типу реалізують себе у таких сферах, як сім'я, професія, саморозвиток. Така жінка розривається між задоволенням матеріальних потреб, професійним/особистісним зростанням та сім'єю: якщо ці потреби задоволені, то маскулінна жінка задоволена собою, приймає себе.

Жінки андрогінного типу так само, як і фемінінного, проявляють себе частіше у сферах сім'ї, спілкування з іншими людьми та піклування про себе. Цей тип жінок внутрішньо конфліктний, що пов'язано з уявленням про свої конкретні заняття, які мають бути спрямовані на задоволення матеріальних потреб та потреби у визнанні та повазі, для них важливе професійне та особистісне зростання, але на першому місці все одно – сім'я та близькі люди.

Самоцінність жінок недиференційованого типу взаємопов'язана з можливістю задовольнити потреби у самовираженні, визнанні та повазі, а також займатися справою, яка потребує повної віддачі. У недиференційованого типу жінок внутрішня конфліктність взаємозалежна з турботою про своє здоров'я, емоційний стан, відпочинок, тобто. про те, наскільки ця потреба задоволена. Чим старшою стає жінка, тим більше вона прагне самоповаги.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, можна відзначити, що самовизначення жінок із різними типами гендерної ідентичності відрізняється за низкою ознак: внутрішня конфліктність, орієнтири і методи прийняття рішень, зміст ідентичності, особливості поведінки у громадській і приватній сферах. Гнучкість гендерної ідентичності призводить до адаптивності поведінки. Адже широке використання наявного репертуару маскулічних і фемінічних патернів, залежно від ситуації, сприяє формуванню стресостійкості і допомагає в досягненні успіхів у різних сферах життєдіяльності. Варто відзначити, що гендерна ідентичність жінок, яка традиційно пов'язана з материнством і сімейними турботами, останніми роками все більше стає орієнтована на соціальну успішність, набуваючи зовні впізнавані якості на шкоду внутрішнім переконанням. Вибір двох конфліктуючих образів породжує розщеплення та конфлікт ідентичності особистості. Вивчення взаємозв'язку образів жіночної та успішної жінки показало, що ці образи мають перетин за зовнішніми характеристиками іміджу, але суттєво відрізняються в описі характеру та поведінки; як компоненти ідентичності жіночність та успішність мають негативну взаємозалежність.

Список літератури:

1. Горні К. Втеча від жіночності. URL: <http://www.ji.lviv.ua/n27texts/horney1.htm>
2. Молл Е. Управління кар'єрою менеджера. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/kniga-upravlinnajakar-eroju-menedzhera-moll-elena.html>
3. Becker J. C., Wagner U. Doing gender differently? The interplay of strength of gender identification and content of gender identity in predicting women's endorsement of sexist beliefs. *European Journal of Social Psychology*. 2009. Vol. 39. P. 487–508. doi: 10.1002/ejsp.551
4. Burn Sh. *The Social Psychology of Gender*. 1st ed. McGraw-Hill Humanities, 1995. 233 p.
5. Cameron J. E., Lalonde R. N. Social identification and gender related ideology in women and men. *British Journal of Social Psychology*. 2001. Vol. 40. P. 59–77. doi: 10.1348/014466601164696
6. Condor S. Sex role beliefs and "traditional" women: feminist and intergroup perspectives. *Feminist Social Psychology: Developing Theory and Practice* / ed S. Wilkinson. London: Open University Press, 1986. P. 97–118.
7. Egan S. K., Perry D. G. Gender identity: a multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment. *Developmental Psychology Journal*. 2001. Vol. 37. P. 451–463. doi: 10.1037/0012-1649.37.4.451
8. Henderson-King D. H., Stewart A. J. Women or feminists? Assessing women's group consciousness. *Sex Roles*. 1994. Vol. 31. P. 505–516. doi: 10.1007/BF01544276

9. Marecek J., Crawford M., Popp D. On the construction of gender, sex, and sexualities. *The Psychology of Gender* / eds A. Eagly, A. E. Beall, R. J. Sternberg. New York, NY : Guilford, 2004. P. 192–216.
10. Understandings of gender continually evolve. In the course of a person's life, the interests, activities, clothing and professions that are considered the domain of one gender or another evolve in ways both small and large. *Gender Spectrum*. URL: <https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>
11. Unger R. K. Toward a redefinition of sex and gender. *American Psychology*. 1979. Vol. 34. P. 1085–1094. doi: 10.1037/0003-066X.34.11.1085
12. van Breen J. A., Spears R., Kuppens T. et al. A multiple identity approach to gender: identification with women, identification with feminists, and their interaction. *Sec. Personality and Social Psychology*. 2017. Vol. 8. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01019>

Korokhod Ya.D., Tatianchikov A.O., Samara O.E. FEATURES OF WOMEN'S GENDER IDENTITY

The article examines the features of women's gender identity in modern society. It was determined that all types of women, except for the undifferentiated, are characterized by the need for family and close people. Masculine women realize themselves in such areas as family, profession, and self-development. Such a woman is torn between the satisfaction of material needs, professional/personal growth and family: if these needs are satisfied, then a masculine woman is satisfied with herself, accepts herself. Women of the androgynous type, as well as the feminine, manifest themselves more often in the spheres of family, communication with other people and taking care of themselves. This type of women is internally conflicted, which is related to the idea of their specific occupations, which should be aimed at satisfying material needs and the need for recognition and respect, professional and personal growth is important for them, but the family still comes first and close people. The marked self-worth of women of the undifferentiated type is interconnected with the ability to satisfy the needs for self-expression, recognition and respect, as well as to engage in work that requires full commitment. In the undifferentiated type of women, internal conflict is interdependent with care for one's health, emotional state, rest, i.e. about how well this need is satisfied. The older a woman becomes, the more she seeks self-respect. It was determined that the self-determination of women with different types of gender identity differs according to a number of features: internal conflict, orientations and decision-making methods, the content of identity, and behavioral characteristics in public and private spheres. The flexibility of gender identity leads to adaptive behavior. After all, the wide use of the available repertoire of masculine and feminine patterns, depending on the situation, contributes to the formation of stress resistance and helps in achieving success in various spheres of life. It was noted that the gender identity of women, which is traditionally associated with motherhood and family concerns, in recent years has increasingly become oriented towards social success, acquiring externally recognizable qualities to the detriment of internal beliefs. The choice of two conflicting images creates a split and a conflict of the individual's identity.

Key words: gender, gender role, gender identity, pattern, types of women's gender identity.

Ляшенко О.А.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Брожек О.А.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Стаття присвячена теоретичному аналізу досліджень вітчизняних та зарубіжних учених щодо особливостей формування самоставлення та специфіки емоційного інтелекту (далі ЕІ) в особистостях юнацького віку у сучасних кризових умовах. Зосереджено увагу на виявленні їх взаємозв'язку та взаємовпливу на розвиток один одного. У статті окреслено результати різних теоретичних та емпіричних досліджень стосовно даної проблематики. Визначено, що багато вчених зосереджує свою увагу лише на аналізі даних феноменів як окремих складових в структурі особистості. Аналізуються компоненти ЕІ та самоставлення і визначаються їх можливі точки перетину. Останнє розглядається як, з одного боку, засіб формування самоідентичності особистості, а з іншого – один зі способів вираження «Я» сенсу особистості за допомогою емоційних переживань та системи індивідуальних оцінок. ЕІ визначається як інтегральний особистісний конструкт, що складається з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційно-оцінного та конативного та реалізується у процесах аналізу, диференціації, розуміння, усвідомлення, регуляції та контролювання власних емоційних переживань та дозволяє надавати аналізу емоційні стани інших. Формування самоставлення та емоційного інтелекту студента-психолога розглядається в процесі здобуття професійної освіти, міжособистісної комунікації з колегами та викладачами і під час отримання практичного досвіду. Це дозволяє констатувати наявність впливу побічних внутрішніх та зовнішніх факторів та процес формування ЕІ та самоставлення студента. У статті уточнюється, що зазначеній проблемі приділяється багато уваги у працях зарубіжних учених, а саме розвитку практичних професійних знань та навичок здобувачів професійної освіти, формуванню особистісних якостей та рис, питанням саморозвитку через у процесі особистісного та професійного зростання.

Ключові слова: емоційний інтелект, самоставлення, Я-ставлення, юнацький вік, особистість.

Постановка проблеми. Сучасне активне протистояння України російській агресії та особливості соціально-економічні, політичні та психологічно-побутові умови, докорінно змінюють особистість та її світогляд. Під впливом перерахованих глобальних соціальних, політичних та економічних трансформацій зростає число осіб, які потребують психологічної підтримки. Відповідно, розв'язання проблеми рівня та якості підготовки спеціалістів допоміжних професій, зокрема психологів, стає дедалі актуальнішою та важливішою. Окрім цього, за останні декілька років спостерігається наступна тенденція: у суспільства значно підвищується рівень психологічної усвідомленості та освіченості, тобто люди більш комплексно підходять до аналізу власних проблем і намагаються вирішувати їх разом зі спеціалістом. Серед населення з'являється попит на

кваліфікованих фахівців у психологічній галузі, бо вчасно надана якісна допомога сприяє збереженню загального психологічного благополуччя та психічного здоров'я кожної особистості та соціальної групи у цілому.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Про важливість розвитку особистісної сфери та формування емоційного інтелекту як однієї з важливих складових людини наголошується у багатьох публікаціях зарубіжних та вітчизняних фахівців: С. Вадзюка, Г. Олпорта, Е. Дейсі, Ф.В. Калошина, Р. Райана, К. Роджерса, М. Селенгмана, М. Шпака, О.С. Штепа тощо. Подібна увага до даної проблематики обумовлена сучасним інтересом до питання формування особистості та її когнітивної, емоційно-оцінної та вольової сфери. А також, це підкріплено результатами емпіричних досліджень американських вчених (А. Альдао, Бар-Он,

Д. Гоулман, Перрі-Парріш, О. Земан тощо), які активно досліджують взаємозалежність між професійною ефективністю особистості, її досягненнями, успішністю взаємодії з колегами та рівнем розвитку емоційного інтелекту і самосвідомості.

Варто зазначити, що вже декілька поколінь психологів активно вивчає у своїх працях проблему ставлення до себе. Деякі намагалися дослідити даний феномен в межах здійснення професійної діяльності (Б.О. Вяткін, А.В. Захарова, О.М. Макарова), інші – як одну з особистісних характеристик (О.О. Баранов, Н.І. Сарджвеладзе, С.Р. Пантелєєв тощо). У психологічній літературі спостерігається ототожнення поняття «самостварення» з такими термінами як «самосвідомість», «Я-концепція», «самоактуалізація», та іншими у працях К.О. Абульханової-Славської, І. Беха, О. Бондаренка, А. Маслоу, Ю.М. Олександрова, Т.А. Титаренко та інших.

У процесі навчання студентів-психологів особливою увагою зосереджується на формуванні базових особистісних та професійних компетенцій, які розвиваються при виконанні різних видів діяльності на професійно-спеціалізованих дисциплінах та у процесі здобуття практичного досвіду. Серед таких якостей особливо важливими є достатній рівень розвитку емоційного інтелекту (від англ. *emotional intelligence* – EI) та самостварення. Оскільки емоційна сфера психолога повинна вирізнятися особливою динамічністю, гнучкістю, власною структурою знань про емоції особистості, готовністю надати емоційну підтримку, вмінням проявляти емпатію та співчуття до ситуації клієнта, бути емоційно відкритим, щирим та толерантним до його проблеми. Відповідно, якщо емоції є важливою умовою ефективності професійної діяльності психолога, то саме вони допомагають вибудовувати стосунки з клієнтом, формують адекватне об'єктивне ставлення до інших людей і визначають його стосовно особистості самого фахівця. Дане припущення підтверджують у своїх працях такі сучасні українські вчені як С.В. Васьківська, П.П. Горностай, О.Є. Сапогова, І.М. Цимбалюк та інші, які зазначали, що глибоке почуття взаємної довіри та легкості, що сприяє встановленню рапорту та досягненню основної мети, формується лише у результаті попереднього створеного міцного емоційного контакту між консультантом та клієнтом.

Актуальність теоретичного вивчення даної теми полягає в тому, що оскільки допоміжні професії передбачають особливо тісну взаємодію в діаді «людина-людина», то ефективність роботи

психолога залежить від того, наскільки якісно він зможе вибудувати консультативний контакт та підтримувати його. Багато сучасних дослідників (О.О. Айгунова, Л.Д. Камишніков, О.Ю. Стрижицька, В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв, та інші) підкреслюють, що це значною мірою залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту в спеціаліста та ряду внутрішніх особистісних складових.

На сьогодні набувають значення дослідження сучасних вчених (P. Andreasson, D. Gomez-Baya, G.R. Ravi, R. Mendoza, S. Paino) щодо пошуку способів розвитку різних особистісних якостей, які б позитивно впливали на зміцнення емоційної сфери фахівців психологічної галузі та поліпшували якість їх професійної діяльності. Незважаючи на широкий інтерес вчених до цієї проблеми, зв'язок EI та Я-стварення залишається недостатньо вивченим. Іншими словами, за нашою гіпотезою, між характеристиками емоційної компетентності та самостваренням, як важливим психологічним утворенням особистості є тісний взаємозв'язок та позитивний взаємовплив.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в здійсненні теоретичного аналізу наукових джерел щодо особливостей визначення взаємозв'язку між EI та самостваренням у студентів психологічних спеціальностей враховуючи сучасні кризові умови суспільства.

Матеріали та методи. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань вивчення особливостей зв'язку EI та самостварення майбутніх психологів було використано такі теоретичні методи: аналіз наукових джерел, порівняння, синтез, узагальнення, класифікація й систематизація.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні спостерігається зміщення основних акцентів та аналіз самостварення і його компонентів в динаміці розвитку, зокрема через врахування когнітивних, емоційних та конативних складових (Д. Гоулман, Є.П. Ільїн, Д.В. Люсин, І.С. Степанов, та інші). Варто зазначити, що поняття «самостварення» в літературі трактується як синонім до таких особистісних конструктів як самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття, самопізнання, тощо [7, с. 132]. На нашу думку, кожен із них має власну специфіку, і саме тому їх доречніше розглядати не як синонімічні терміни, а як складові ставлення людини до себе.

У рамках психології проблема самостварення піднімалася задовго до появи самого терміну. Вперше його описав вчений У. Джеймс, який виділив глобальне «Я», яке містить у собі дві складові частини: «Я» як об'єкт (матеріальне «Я»),

духовне «Я», соціальне та фізичне «Я») і «Я» свідоме (частина, яка відповідає за аналіз особистого досвіду) [7, с. 125–128]. Саме з цих положень розвивалися уявлення про наявність внутрішніх уявлень людини про саму себе, які вивчали в рамках двох підходів: а) самоставлення в системі самооцінки особистості (К. Роджерс, Дж. Марвел, Л. Уельс і інші), б) самоставлення як самостійний феномен, що має власну структуру та наповнення – пов'язано з появою напрацювань про самосвідомість (Л.С. Виготський, І.С. Кон тощо).

Вчений Н.І. Сарджвеладзе визначав самоставлення через установку, під якою розуміє ставлення суб'єкта потреби до ситуації його задоволення [3, с. 98]. В.В. Столін дещо розширив розуміння даного поняття у своїх працях, і схарактеризував його як «...специфічну активність окремого суб'єкта стосовно власного «Я», що відображається у певних внутрішніх процесах (а також діях, установках, баченнях) і характеризується емоційною специфікою й предметним змістом дії...» [7, с. 132]. Тобто, самоставлення почали розглядати через конкретні внутрішні зміни особистості, які впливають на її формування та істотно розширюють простір уявлень про себе.

Для українських вчених проблема самоставлення досі залишається новою. Дослідники активно запозичували досвід зарубіжних вчених та розглядали питання впливу самоставлення на самооцінку (І.С. Булах, В.В. Горбатих, і т.п), особистісні якості (О.Л. Кононко, П.Р. Чамата тощо), професійну діяльність (О.В. Запорожець, Д.О. Ткаченко) та життєвий світ особистості (І.Д. Бех, Т.М. Титаренко). Варто зауважити, що наші вчені спочатку ототожнювали поняття «самоставлення» та «Я-Концепція» і розглядали їх в рамках системного феномену, який відображає індивідуальність особистості, є умовою ефективності її діяльності та частиною системи ціннісних орієнтацій. Проте з появою емпіричних досліджень дані терміни були визначені не тотожними, а лише тісно пов'язаними.

Зокрема, у роботі О.А. Прокопенко наводиться структура самосвідомості в якій виділяється блок Я – відношення (або самоставлення), що виступає емоційно-оцінною стороною самосвідомості, тобто дані терміни виокремлюються в окремі складові [5, с. 110]. І.С. Булах також розглядала у понятті «самоставлення» такі необхідні компоненти як самоповагу, впевненість у собі, адекватний рівень домагань та самооцінки, довіру до себе, впевненість в собі тощо [2, с. 30]. Це дозволяє констатувати, що українські вчені-психологи

знаходяться на етапі глибокого теоретичного та емпіричного дослідження даного феномену в психологічній структурі особистості та спрямовані на його виокремлення та відмежування від понять «Я-Концепція» та «самооцінка».

На нашу думку, у концепції С.Р. Пантілеєва найбільш влучно описано поняття «самоставлення» як індивідуального феноменологічного вираження сенсу «Я» для особистості, бо це якісно зображає одну з специфічних сторін ставлення до себе [7, с. 123–124]. По-перше, воно багатогранне, може набувати різних форм і значень, і неоднаково проявлятися. Друга особливість самоставлення відбивається у визначенні І.І. Чеснокової, яка розглядає його як особливий вид емоційного переживання, в якому відображається власне ставлення особистості до того, що вона дізнається, розуміє та відкриває у собі [8, с. 20–22]. Виходячи з цього, в межах нашого дослідження особливу увагу ми звертаємо на ці дві специфічні риси, які вказують на зв'язок з особистісними характеристиками особистості та її емоційною сферою. Тобто, з одного боку, самоставлення слугує засобом формування самоідентичності особистості, а з іншого – виражає сенс «Я» за допомогою емоційних переживань та систему індивідуальних оцінок.

Дослідник М. Боришевський також описував взаємозв'язок самоставлення та емоційної сфери особистості. У його статті йдеться про те, що через усвідомлення себе у системі життєсенсових цінностей та оцінки власних результатів та досягнень, формується Я-ставлення до власної особистості. Останнє не виникає одразу, це відбувається поступово, в процесі взаємодії з іншими, професійного становлення, особистісної реалізації, проживання людиною різних успіхів та невдач, здійснення самоаналізу, і особливо у процесі особистісного зростання [1, с. 119–120]. Це дозволяє прослідкувати взаємозв'язок емоційної компетентності та самоставлення, бо особистість із високим рівнем здатності усвідомлювати і визнавати переживання, ймовірно матиме адекватний рівень домагань та ставлення до себе, оскільки вона буде здатна до аналізу власних та чужих емоцій і постановки конструктивних умовиводів.

У даному контексті емоційні переживання у структурі самоставлення перегукуються з якостями, які розвиваються в особистості у процесі формування емоційного інтелекту. Останній, описується у літературі відносно нещодавно, він включає в себе різні компоненти та має особливу структуру. Саме тому, його активно нама-

гаються вивчити різні вчені, використовуючи як теоретичні та емпіричні дослідження. У зв'язку з цим, не існує єдиного загального визначення, яке б вичерпно пояснювало специфіку ЕІ. На сьогодні емоційний інтелект визначають як: а) сукупність некогнітивних здібностей та компетенцій, що впливають на здатність людини протистояти тиску зовнішніх факторів (Р. Бар-Он); б) здатність усвідомлювати власні емоції та інших, через підвищення самомотивації та самокерування у взаємодії (Д. Гоулман) [3, с. 15]; в) як конструкт, що має двоїсту природу і пов'язаний з когнітивними здібностями та особистісними характеристиками (Д. Люсін) [4, с. 130–132].

У межах нашого дослідження ми пов'язуємо ЕІ із загальною здатністю особистості розпізнавати та інтегрувати емоції – власні та інших людей, і на цій основі будувати взаємостосунки в соціумі. Саме тому, визначаємо емоційний інтелект як вміння фіксувати причину появи емоцій та піддавати їх аналізу, змінювати власний емоційний стан за допомогою вербальних та невербальних маніпуляцій. Структуру ЕІ ми розглядаємо на основі існуючих визначень поняття і тому пропонуємо виокремлювати в ній три основні складові: когнітивну (уявлення про емоції та їх прояв, сприймання та розуміння емоційних станів), емоційну (аналіз та диференціація емоційного стану, емоційна стійкість, самопізнання, самомотивація, транслявання емоцій), поведінкову (навички міжособистісного спілкування, адаптаційні здібності, саморегуляцію, здатність до самомотивації) [3, с. 8–10]. Варто зазначити, що ці ж компоненти присутні в «Я-Концепції» особистості. Це дозволяє констатувати, що вони входять і в структуру самоствалення, бо мають близькі за змістом складові, а саме: самоаналіз, самопізнання, самоконтроль, самокерівництво, самомотивацію тощо. Головною відмінністю цих компонентів у ставленні до себе є те, що вони впередбачають не лише зв'язок з емоційною сферою, але й загалом з іншими особистісними характеристиками особистості, які поєднуючись, не лише розвиваються, але й ускладнюються.

Результати досліджень сучасних науковців (В.А. Лавриненко, К.О. Милашенко) доводять, що особистості з високим рівнем ЕІ здатні не лише адекватно розуміти та приймати чужі і свої емоції в процесі здійснення професійної діяльності, тобто володіють певним арсеналом емоційних компетентностей, але й вирізняються мотивацією до самовдосконалення і самореалізації, у цьому процесі вони опираються на власне Я-сприйняття [12, с. 62–63].

У сучасній літературі, існує потреба здійснення поглибленого аналізу феномену ЕІ в структурі особистості студента психолога. Вивченням даного питання займалися такі вчені як С.О. Григор'єв, І.Н. Мещеряков, Г.Р. Нурієв та інші, а П.Є. Герасимов, В.Ю. Костенко, О.О. Лебедьова, та інші пов'язували поняття «емоційного інтелекту» та «самоствалення» (на прикладі експериментальних досліджень студентів-психологів). О.М. Двойніна та Г.І. Данилова з'ясували, що з точки зору суб'єктно-діяльнісного підходу, суб'єктність студентів психологічних спеціальностей у формуванні самоствалення має відтворюючий характер, який обумовлений особливостями їх професійної та навчальної діяльності у ЗВО із врахуванням активної участі на практичних і семінарських заняттях [8, с. 25–32]. Тобто, студент вчиться отримані знання та навички застосовувати не лише стосовно інших, але й себе, відтворюючи їх на індивідуальному рівні він глибше осягає та пізнає власні особистісні характеристики, які формуються під впливом різних факторів та обумовлюються специфікою майбутньої професії.

Результати емпіричних досліджень зарубіжних вчених Гасанванд Банафше та Халедіан Мохамад (Banafshe Hasanvand, Mohamad Khaledian) засвідчують існування дійсного та позитивного зв'язку між емоційним інтелектом та самостваленням. Чим вищий ЕІ, тим вищий рівень самооцінки особистості та її здатності до глибокого аналізу власних переживань та почуттів [9, с. 232–235]. Вони також зазначають, що якщо люди мають достатній рівень ЕІ, то вони кожного дня розвивають власні навички емоційної компетентності. Останні відіграють важливу роль у сприйнятті повсякденних подій, розширюють уявлення особистості про саму себе та забезпечують позитивне ставлення до будь-яких хвилювань і переживань.

Сучасні американські вчені О.Б. Баккер, М. Борн, К.А. Пекар, С. Малекар. (A.B. Bakker, M. Born, K.A. Pekaar, S. Malekar) також констатують факт взаємозалежності високого рівня розвитку емоційної компетентності та її впливу на самоствалення, самооцінку, самосприйняття в процесі здобуття професійної освіти та реалізації практичної діяльності.

Вчені С.С. Вонг, К.С. Лоу (C.S. Wong, K.S. Law) зазначають, що після закінчення ЗВО та працевлаштування часто зникає оптимізм особистості щодо можливостей майбутньої самореалізації, переважають почуття негативного спектру: розчарування, сум, розгублення тощо, і лише за умови адекватного рівня Я-ствалення до себе,

особистість може допомогти собі випрацювати стійкість до розчарувань та дати їм раціональне пояснення [11, с. 243–244]. На нашу думку, саме у процесі здобуття професійної фахової освіти відбувається формування самоставлення до себе як до члена суспільства, особистості та спеціаліста певної галузі. Під час взаємодії з колегами та викладачами студент не лише пізнає себе, але й розвиває навички саморегуляції, емоційного самоконтролю та самомотивування. За наявності якісної міжособистісної взаємодії студент вчиться не переоцінювати власних можливостей, не має завищених уявлень щодо майбутньої професійної діяльності та схильний шукати будь-які позитивні підтвердження реальним досягненням. Подібна поведінка демонструє не лише емоційну компетентність студента-психолога, але й достатній рівень осмисленого ставлення до себе як до особистості та професіонала.

Вчені М. Ванг, В. Чжан, К. Хоу (M. Wang, W. Zhang, K. Hou) зазначають, що у процесі сучасної фахової підготовки важливо щоб університети та інститути пропонували спеціальні курси, семінари, конференції та дискусії про емоційні здібності (а саме, тренінги усвідомлення та тренування навичок ЕІ, саморегуляції та саморефлексії, заходи для підвищення емоційної культури та самопізнання) [10, с. 20]. У сучасних умовах невідомості існує також необхідність в реалізації програм підвищення кваліфікації саме спеціалістів допоміжних професій, які зможуть у майбутньому надавати якісну психологічну допомогу та зможуть реабілітувати населення. Для цього необхідно не лише озброювати їх навичками стресостійкості, емоційної гнучкості та усвідомленості, але й забезпечувати умови за яких відбуватиметься пізнання особистістю самої себе та власних меж. Лише у такому випадку в майбутнього психолога зможе сформуватися Я-ставлення та адекватний рівень самооцінки.

З цієї точки зору, ми вважаємо, що у процесі професійної підготовки майбутніх психологів більш чітко сприймається значущість власного «Я», через організацію та інтеграцію особистості у процесі виконання різних видів діяльності. Це відбувається у взаємодії з колегами, клієнтами, викладачами, тобто у тих взаємостосунках, які передбачають безпосередній емоційний контакт, що вчить студентів більш ефективно справлятися зі своїми переживаннями та емоціями. З вищезазначеного можна припустити наступне: навчально-професійна діяльність студентів-психологів сприяє формуванню та удосконаленню самостав-

лення через саморефлексію та прийняття власного емоційного світу. Тобто, такі дві складові як ставлення до себе та ЕІ пов'язані, бо майбутній спеціаліст повинен вміти зосереджуватися, в першу чергу, на власних емоційних переживаннях, їх основних характеристиках, проявах та ознаках, і лише після цього транслювати їх клієнту та аналізувати емоційні сигнали клієнта. Розвиток цих складових дозволяє не лише розширити уявлення студента-психолога щодо власного емоційного світу, але й підвищує рівень обізнаності та чутливості до емоційного світу майбутніх клієнтів.

Висновки. Отже, отримані теоретичні узагальнення дозволяють констатувати, що проблема взаємозв'язку самоставлення та ЕІ у студентів-психологів є недостатньо вивченою, але при цьому є доволі актуальною, оскільки ці поняття доволі широко вивчаються в літературі протягом десятиліть. Доведено, що це пов'язано із тенденцією поширеності даної професії у суспільстві та зростанням її значущості в сучасних кризових умовах.

Результати комплексного теоретичного аналізу літературних джерел можна підсумувати в кількох основних тезах:

- самоставлення у працях вчених розглядається як специфічний вид емоційного переживання, який відображає власне ставлення людини до того, що вона дізнається, розуміє та відкриває у собі у процесі особистісного зростання;

- ЕІ визначається з точки зору різних підходів, має різні теорії походження, але в загальному розглядається як комплексний феномен особистості, що обумовлює її здатність до здійснення внутрішнього аналізу та диференціації емоційних станів (як своїх, так й інших);

- виявлено тісний взаємозв'язок між ЕІ та особистісними феноменами людини (самореалізацією, самооцінкою, Я-ставленням) та їх компонентів, прослідковано їх взаємовплив один на одного у процесі здобуття фахової освіти та реалізації практичної діяльності;

- у студентів-психологів складові емоційного інтелекту та Я-ставлення взаємозалежно розвиваються, під впливом особливостей професійної діяльності, яка передбачає реалізацію міжособистісної комунікації з колегами, викладачами, а згодом і клієнтами в процесі навчально-виховної діяльності (під час проходження інтерв'єв, участі у супервізіях та навчальних семінарах тощо).

На нашу думку, на сьогодні існує важливість емпіричного вивчення даного питання для з'ясування та перевірки наявності кореляції між окремими структурними складовими емоційного

інтелекту та Я-ставлення до себе у студентів допоміжних професій. Результати таких досліджень можуть в майбутньому значно поліпшити ефективність надання психологічної допомоги фахівцями даної сфери. Подальший напрямок досліджень може полягати також у розробці рекомендацій на

основі даних експериментального дослідження, метою яких буде організація та оптимізація навчальної діяльності студентів-психологів для підвищення рівня основних професійних компетенцій, серед яких основними будуть розвиток емоційної сфери та розширення уявлень про себе.

Список літератури:

1. Боришевський, М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119–126.
2. Булах І.С. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка (соціально-психологічний тренінг) : навчально-методичний посібник / І.С. Булах, Ю.А. Алексеева ; М-во освіти і науки України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ : [s. n.], 2003. 73 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. 6-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016. 544 с.
4. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями – эмпирический анализ. *Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования* / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 129–140.
5. Прокопенко О. А. Професійна "Я-концепція" майбутнього фахівця економічного профілю. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2016. Вип. 2. С. 109-124. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2016_2_13
6. Автореферат дисертації "Связь самоотношения и осмысленности жизни у студентов" на здобуття наукового ступеня психологічних наук за спеціальністю 37.03.01 "Психологія". Екатеринбург, 2017. 97 с.
7. Столін В.В. "Самосвідомість особистості". *Психологія самосвідомості: Хрестоматія* / Ред.-сост. Д.Я. Райгородський. Самара: БахрахМ, 2013. С. 123–156.
8. Чеснокова І.І. "Проблема самосвідомості в психології". Москва: Наука, 1977. 144 с.
9. Hasanvand B., Khaledian M. "The Relationship of Emotional Intelligence with Self-esteem and Academic Progress". *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*. 2012. Vol. 2, no. 6. P. 231–236. URL: <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20120206.06> (дата доступу: 04.03.2023).
10. Wang, M.; Zhang, W.; Hou, K. "Emotional Intelligence and Subjective Well-Being in Chinese University Students: The Role of Humor Styles" // *J. Happiness Stud.* 2018, 20, 1163–1178.
11. Wong, C.S.; Law, K.S. "The Effects of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study" // *Leadersh. Q.* 2002, 13, 243–274.
12. "The Role of Emotional Intelligence in Self-Actualization of Personality". *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2019. No. 11. URL: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2019-11-07> (дата доступу: 11.03.2023).

Liashenko O.A., Brozhek O.A. THE INTERRELATION OF SELF-CONSTRUCTION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PSYCHOLOGY STUDENTS

The article is dedicated to a theoretical analysis of the research conducted by domestic and foreign scholars on the peculiarities of self-construction and the specificity of emotional intelligence (EI) development in young people in modern crisis conditions. The focus is on identifying their interrelation and mutual influence on each other's development. The article outlines the results of various theoretical and empirical studies on this issue. It is noted that many scholars focus only on analyzing data on phenomena as separate components in the structure of personality. The components of EI and self-construction are analyzed, and their possible intersections are determined. Self-construction is considered as a means of forming the self-identity of the individual and as one of the ways of expressing the sense of personality through emotional experiences and a system of individual evaluations. EI is defined as an integral personal construct consisting of three main components: cognitive, emotional-evaluative, and conative, and is realized in the processes of analysis, differentiation, understanding, awareness, regulation, and control of one's own emotional experiences, allowing for the analysis of the emotional states of others. The formation of self-construction and emotional intelligence of psychology students is considered in the process of acquiring professional education, interpersonal communication with colleagues and teachers, and practical experience. This allows us to state the influence of internal and external factors on the formation of EI and self-construction of students. The article clarifies that foreign scholars pay much attention to this issue, specifically to the development of practical professional knowledge and skills of professional education seekers, the formation of personal qualities and traits, and issues of self-development through personal and professional growth.

Key words: emotional intelligence, self-construction, self-attitude, youth, personality.

Моляко В.О.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Третяк Т.М.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

СИСТЕМА КАРУС ЯК ІНСТРУМЕНТ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ЗА УМОВ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Розглядаються основні функції мисленнєвої діяльності особистості з позицій системи КАРУС як інструменту творчого мислення. Формулюються рівні творчої діяльності за рівнем новизни її результату. Обговорюється можливість навчання творчості. Наголошується, що основу процесу творчої мисленнєвої діяльності складає розв'язування творчих задач на конструювання в широкому розумінні цього слова. Розмежовуються координати реалізації так званого вільного конструювання і структурно-функціонального конструювання. Акцентовується увага на необхідності адекватного структурно-функціонального аналізу інформації на кожному з етапів вирішення актуальної задачі. Подається аналіз етапів розв'язування творчої задачі: трансформація початкових умов задачі в шукані її умови, розробка задуму, матеріалізація розв'язку. Викладається психологічна суть системи КАРУС; формулюються визначення стратегії, тактики, комбінування, аналогізування, реконструювання, універсального підходу, спонтанних дій. Розглядається об'єктивна основа цих стратегій – основні принципи творчості природи. Аналізуються основні тактики конструкторського мислення. Презентуються рекомендації щодо реалізації тактики базової деталі з метою вирішення творчих задач за умов інформаційної невизначеності задля виживання в часи війни, за умов необхідності евакуації, зокрема, до іншої країни. Обґрунтовуються переваги психологічної системи творчого тренінгу КАРУС, яка ґрунтується на результатах дослідження процесу конструкторської творчості. Подається технологія реалізації системи КАРУС як засобу формування психологічної готовності учнів до творчої мисленнєвої діяльності. Оскільки сутнісною складовою психологічної системи творчого тренінгу КАРУС є навчання в спеціально створюваних ускладнених умовах, дається характеристика ряду методичних засобів такого роду. Презентується схема трансформації образу в процесі розв'язування творчої задачі: «праобраз» – «прообраз» – «образ-орієнтир» – «ведучий образ» – «образ-передпроект» – «образ-проект» – «образ-рішення».

Ключові слова: творче мислення, задача, конструювання, інформаційна невизначеність, система КАРУС, стратегія, образ.

Постановка проблеми. Інформаційна невизначеність нині є чи не найпритаманнішою домінантою життя сучасної людини. Адже щомиттєво людині доводиться аналізувати актуальну ситуацію, щоб прийняти адекватне рішення, яке нерідко може мати життєвоважливе значення. А, оскільки життя можна розглядати як неперервний процес розв'язування задач, то дуже важливим є формування у всіх громадян психологічної готовності до вирішення різного роду творчих задач, тому що від цього залежить, в решті решт, конкурентоздатність суспільства і країни в цілому. Ця готовність виявляється суттєвою як у справі розробки суспільно значущих відкриттів і винаходів, так і для забезпечення ефективності навчально-виховного процесу в закладах освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мислення, розширюючи масштаб пізнання реальності, диференціює і інтегрує інформацію, яка надходить у процесі її сприймання, виокремлює суттєві співвідношення між її об'єктами. Інформаційна невизначеність обумовлює виникнення проблемних ситуацій і їх вирішення неможливе без реалізації мисленнєвої діяльності, що забезпечує досягнення істинних співвідношень між актуальними інформаційними структурами, актуалізацію і доконструювання відповідної картини світу, застосування необхідного творчого інструментарію, пов'язаного з використанням цілого спектру стратегіальних і тактичних мисленнєвих дій, спрямованих на вирішення задачної ситуації [7].

Грунтуючись на системі КАРУС, розробленій В. О. Моляко, яка є не лише системою психологічного тренінгу, а також і системою інтерпретації і психологічного аналізу творчої мисленнєвої діяльності, можна стверджувати, що в процесі творчої діяльності відбувається трансформація образів і уявлень, пов'язаних із вирішенням задачі: не лише тих, що зафіксовані в пам'яті людини, водночас виникає необхідність конструювання нових образів, як на основі наявних, із застосуванням стратегій аналогізування, комбінування, реконструювання, так і, виходячи з вимог, що формулюються в процесі структурно-функціонального аналізу інформації при перетворенні початкових умов даної задачі в шукані її умови. Слід зазначити, що КАРУС – аббревіатура назв стратегій: комбінування – аналогізування – реконструювання – універсальний підхід – спонтанні дії.

Творче мислення передбачає продукування об'єктивно нових ідей, здатність вирішувати актуальні проблеми за умов різного роду невизначеностей (інформаційної, часової, ситуативної та ін.) на основі реалізації відомих характеристик наявних об'єктів у потенціальній проекції розвитку проблемної ситуації (стосовно нових можливих функцій їх реалізації в нових актуальних системах координат) [5, 8, 11].

За рівнем новизни можна виокремити два основні рівні творчості. Перший з них визначає творчість як процес створення продукту, що характеризується суспільно корисною значущістю і об'єктивною новизною. Другий рівень передбачає побудову конструкції, що має суб'єктивну новизну, тобто ця новизна є значущою лише для тієї людини, яка її створила. Однак саме з цим пов'язана відповідь на питання «Чи можна навчити творчості?», саме шляхом вирішення творчих завдань, що передбачають знаходження суб'єктивної новизни, можна оволодіти методами, прийомами, тактиками, стратегіями творчої діяльності, важливою інформацією стосовно актуальної картини світу, прогностично необхідної для розвитку здатності вирішувати творчі задачі різного рівня складності. Адже, учень під час уроку фізики, виконуючи лабораторну роботу, відкриває для себе закон Архімеда, проходячи при цьому через усі етапи творчого процесу.

Стартовою точкою мислення є дефіцит інформації, відсутність певного обсягу інформації, необхідної для усунення тієї суперечності, що має місце між незнанням і знанням. Вже в ранньому віці в процесі наочно-дійового мислення при без-

посередній взаємодії з предметами відбувається пізнання людиною нових ще невідомих їй властивостей цих предметів. Наочно-образне мислення, властиве дітям дошкільного віку, не обов'язково передбачає маніпулювання предметами, але вимагає функціонування наочного образу [1]. Уявлення і образи виявляються основою для побудови шуканих конструкцій. В основі образного мислення – створення конструкцій шляхом трансформації і комбінування образів і уявлень, необхідних для розробки задуму розв'язання задачі [4].

У процесі структурно-функціонального аналізу актуальної інформації здійснюється свого роду її «інвентаризація». При цьому інтерпретація фактів має виконуватись у всій її повноті, глибині і максимальній точності. Будучи, так би мовити, антагоністами за своєю суттю, аналіз і синтез є взаємопов'язаними між собою, немов «інь» і «ян» в символі «Тайцзи». На основі співставлення інформаційних структур, їх структурних, функціональних та структурно-функціональних характеристик, операції аналізу і синтезу забезпечують функціонування мисленнєвої діяльності людини, конструювання шуканих образів. Процеси порівняння забезпечують узагальнення інформації, її абстрагування та конкретизацію [3].

Для розв'язування актуальної задачі нерідко буває достатнім дещо трансформувати наявну інформацію, застосувавши, наприклад, стратегію аналогізування. Однак, трапляється, що вирішення задачі потребує побудови нового образу, дуже відмінного від існуючих уявлень. В такому разі необхідною є реалізація стратегій комбінування чи навіть реконструювання, коли звичні функції об'єктів поєднуються, трансформуються чи набувають радикальних змін [9].

До того ж мислення, яке реалізується за умов зняття будь-яких обмежень і заборон, тобто система координат, в якій розглядається задачна ситуація, є абсолютно вільною, з необмеженою кількістю ступенів свободи.

Мета статті – проаналізувати потенціал системи КАРУС як інструмента творчого мислення.

Виклад основного матеріалу. Прикладом реалізації вільного конструювання є застосування методу мозкового штурму, коли групі людей пропонується шляхом вільних асоціацій розробити розв'язок творчої задачі за умов відсутності критики. При цьому ставиться вимога створити якомога більшу кількість ідей, не турбуючись про їх значущість чи адекватність. Заохочується оригінальність створюваних задумів, дозволяється розвивати і доконструювати задуми,

запропоновані іншими учасниками. Реалізація цієї евристичної методики передбачає нівелювання відчуття страху в учасників обговорення, оскільки робота здійснюється ніби у формі гри. А отже, тотальний логічний самоконтроль власної творчої мисленнєвої діяльності мінімізується практично до нуля, натомість, відчуття легкості творення нових задумів ніби окрилює людину, стимулює її творче мислення на основі подолання його стереотипізації.

Однак у найбільш загальній системі координат вирішення творчої задачі пов'язане з розробкою комплексу характеристик шуканого компоненту прогностично необхідної інформації, необхідної для розв'язання даної задачі, що потребує досконалого структурно-функціонального аналізу наявної інформації, формулювання кількісних і якісних характеристик відомих її елементів. Підсумком виконаного таким чином узагальнення є вимоги до структурних і функціональних властивостей гіпотетичних компонентів шуканої конструкції з врахуванням структурних і функціональних характеристик відомих елементів даного об'єкта. Зрозуміло, що в даному разі мова йде, як про розробку не лише нової конструкції-структури, а також і про створення нової конструкції-функції.

При цьому важливим є знаходження адекватних взаємозв'язків між компонентами шуканого задуму, а також суті їх взаємодії з існуючими об'єктами, що пов'язано з необхідністю конструювання нового образу шуканої конструкції, структурно-функціональний аналіз складових його елементів, формулювання вимог до їх характеристик.

З цією метою здійснюється скрупульозне вивчення всіх компонентів початкової умови задачі, виконується диференціація відомих і невідомих її елементів, конструюється спектр гіпотез стосовно того, як, ґрунтуючись на основі аналізу співвідношень між відомими елементами наявної конструкції, можна визначити шукану інформацію. Для цього, впевнившись у виконанні суто адекватного структурно-функціонального аналізу співвідношення елементів наявної конструкції, встановлюються показники, за якими мають характеризуватись структурні і функціональні елементи шуканих компонентів [2].

Так відбувається трансформація початкових умов задачі в шукані її умови. Знайдені таким чином характеристики визначатимуть процес конструювання задуму вирішення задачі, а також детермінуватимуть і стратегію його побудови. На цьому етапі розв'язування задачі досить акту-

альним є вивчення стартової інформації з метою її адекватної трансформації, а разом з тим і тих засобів, шляхом реалізації яких вона може бути здійснена.

Зрозуміло, що інформація, заінтегрована в початкових умовах задачі, в процесі осмислення її людиною ніби заломлюється через інформаційний потенціал того, хто вирішує задачу, а отже, задані початкові вимоги, переформульовані різними людьми, неминуче набуватимуть своєрідного суб'єктивного забарвлення у їх версіях знайдених шуканих умов.

Якраз наявність об'єктивного і суб'єктивного аспектів функціонування творчого конструювання в широкому розумінні цього слова і обумовила необхідність введення поняття стратегія. За визначенням В. О. Моляко стратегія є системою дій особистісно і задачно обумовлених та спрямованих на розв'язання творчої задачі [6].

В масштабі розробленої ним психологічної концепції конструкторської діяльності конструювання розглядається, так би мовити, через призму функціонування ряду домінуючих стратегій. При цьому процес творчого технічного конструювання передбачає розгортання трьох взаємопов'язаних циклів: еталонування, проектування, ескізування. Ці цикли презентують основні етапи творчого процесу: вивчення і розуміння умови задачі, розробка проекту шуканої конструкції (формування задуму вирішення задачі), мисленнєвий експеримент щодо прийняття рішення стосовно адекватності попереднього розв'язку.

За підсумками кожного з етапів приймається відповідне рішення, яке відображає ступінь розуміння щодо відповідності даного варіанта задуму тим вимогам, що містяться в умові задачі. Задум можна вважати цілком сформованим, якщо всі структурні і функціональні характеристики створеної конструкції максимально відповідають вимогам, сформульованим в умові задачі.

Будучи генеральною програмою дій, стратегія уособлює головний вектор пошукової, конструкторської діяльності і передбачає реалізацію підготовчих, плануючих і матеріалізуючих дій. Підготовчі дії забезпечують вивчення і розуміння умови задачі, плануючі – розробку задуму розв'язку, реалізуючі – втілення розробленої конструкції в графіці чи матеріалах.

Акцентується увага на функціонуванні п'яти основних стратегій конструкторського мислення: стратегія аналогізування, стратегія комбінування, стратегія реконструювання, універсальна стратегія, стратегія спонтанних підстановок.

Об'єктивною основою вищезазначених стратегій є ті основні принципи, за якими створюються нові об'єкти в природі. Так, у природі обов'язково щось на щось схоже, тобто має місце аналогія. Причому прояв принципу аналогізування може бути більш чи менш інтенсивним. Наприклад, листочки вишні схожі на листочки сливи, в той же час вони зовсім не схожі на листя дуба чи, скажімо, акації. А голочки ялини взагалі є стосовно них цілковитою протилежністю. Отже, нове в природі створюється як за принципом аналогії, так і за принципом антипода. І дійсно, з плином часу на місці височених гір утворюються заглибини, як, от Маріїнська впадина.

Якщо уважно поспостерігати за природою, то можна прийти до висновку, що нове в природі створюється також за принципом комбінування. Збільшення і зменшення розмірів об'єктів та інших їх характеристик, в т.ч. їх координат у просторі, обумовлює зміну їх структурних і функціональних характеристик. До числа таких елементарних комбінаторних дій, поряд із зміною параметрів об'єктів, можуть бути віднесені також з'єднання і роз'єднання об'єктів, в т.ч. попарне і множинне.

Вищезазначені основні принципи творчості природи складають основу і творчого інструментарію людини. Стратегія аналогізування (пошуку аналогів) передбачає реалізацію відомих конструктивних елементів, їх структурних чи функціональних характеристик. Зрозуміло, що аналоги можуть бути більш чи менш віддаленими. Від прямої аналогії – до цілковитого антипода: такою може бути траєкторія процесу аналогізування. Діапазон змін при цьому передбачає, як введення рядових змін, так і суттєву трансформацію інформаційної структури.

Стратегія комбінування (комбінаторних дій), як уже наголошувалось, пов'язана з реалізацією творчого інструментарію мисленнєвої діяльності, основу якого складають елементарні комбінаторні дії: з'єднання, роз'єднання, зміна параметрів об'єкта, адже, наприклад, зміна температури, густини, координат у просторі (зміна розмірів, перестановка) обумовлює зміну його структурних і функціональних характеристик [10].

Стратегія реконструювання пов'язана з суттєвою перебудовою, переконструюванням за принципом антипода, коли структурні чи функціональні характеристики набувають кардинальних змін аж до трансформації у свою протилежність. Стратегія пошуку антипода вважається найбільш творчою, оскільки має за мету пошук дійсно

нового, цілком відмінного від того, що мало місце на стартовому етапі роботи [9].

Універсальна стратегія передбачає, так би мовити, відносно рівномірну реалізацію аналогізування і комбінування, а також певною мірою і реконструювання. При цьому поєднання зазначених дій є таким, коли неможливо виокремити домінування певної дії.

Про функціонування стратегії спонтанних дій може йти мова, коли пошук здійснюється без орієнтації на якусь систему смислових координат, коли, здавалося б, є відсутньою будь-яка логіка дій, хоча це не означає, що вона дійсно відсутня. Можливо, поки-що є відсутньою та прогностично необхідна інформація, наявність якої дозволила б зрозуміти логіку цих спонтанних дій.

Стратегії реалізуються через систему конкретних дій, що поєднуються в певну мисленнєву тактику. Наприклад, тактика екстраполяції передбачає зовнішнє приєднання якогось елемента до даного механізму, тобто фактично здійснюється зовнішня добудова. Тактика інтерполяції пов'язана із включенням до наявної конструкції якогось нового блоку шляхом його внутрішнього вбудовування, що забезпечувало б виконання нею необхідної функції. Тактика гіперболізації спрямована на збільшення певних параметрів об'єкта: розмірів, густини, швидкості, температури та ін., натомість тактика редукції передбачає зменшення характеристик певних параметрів даного об'єкта. Тактика дублювання забезпечує точне відтворення в функціонуванні в новій конструкції певної відомої структури чи функції. Тактика попарного з'єднання, тактика розмноження передбачає використання в новій конструкції двох чи більше однорідних складових. Відповідно при створенні шуканої побудови можуть бути реалізовані тактика попарного роз'єднання, тактика множинного роз'єднання. Тактика конвергенції передбачає поєднання протилежних структур чи функцій. Тактика деформації (трансформації) обумовлює загальний вплив на даний пристрій, не змінюючи його структурні і функціональні властивості. Тактика інтеграції забезпечує конструювання нового об'єкта з числа відомих елементів. Тактика послідовного підпорядкування реалізується, коли необхідно в певній послідовності заінтегрувати якісь конструктивні елементи для забезпечення виконання даним пристроєм потрібної функції. Тактика перестановки спрямована на зміну координат якоїсь деталі в масштабі певного механізму. Тактика диференціації орієнтована на цілеспрямоване розділення структур чи функцій в даній

конструкції. Тактика автономізації забезпечує виокремлення в даному механізмі певної частини з послідуочим перекоструюванням його інших частин. Тактика базової деталі передбачає реалізацію певної частини конструкції, яка стає основою для поетапної побудови всіх інших компонентів нової конструкції. В процесі застосування тактики можуть відтворюватись у найрізноманітніших варіаціях і поєднаннях, однак при цьому їх функціонування підпорядковане стратегіям аналогізування, комбінування і реконструювання.

Слід зазначити, що вищевикладені тактики стосуються не лише творчої технічної мисленнєвої діяльності. Вони успішно функціонують при вирішенні будь-яких актуальних творчих задач конструкторського характеру. Вищезазначені стратегії і тактики можуть бути продуктивними в процесі розробки нових конструкцій стосовно різних сфер творчої діяльності: художньої, соціальної, педагогічної, комунікативної та ін.

Так, наприклад, реалізація тактики базової деталі може бути здійснена з метою самовідновлення психоемоційного стану організму людини. Споглядання природи під час прогулянки в лісі чи парку, спілкування з рідними чи друзями та ін. – все це сприяє побудові свого роду «цеглинок», інформаційних структур, які конструюються людиною спонтанно чи цілеспрямовано. В процесі свого життя людина може сформувавши цілу систему таких базових структур чи функцій, що забезпечують її життєстійкість, тобто системну здатність вирішувати актуальні життєвоважливі проблеми в ускладнених умовах при мінімальних енерго-інформаційних затратах організму.

Саме реалізація тактики базової деталі може бути актуальною, наприклад, в разі вимушеного потрапляння людини в нову ситуацію, як от: переїзд на проживання до іншого міста, еміграція до іншої країни під час війни. Можливість відтворення в новому помешканні якомога більшої кількості елементів звичного побуту сприятиме забезпеченню емоційного комфорту. В той же час домінуючі структурно-функціональні базові складові досягнення бажаного соціального комфорту знаходяться в результаті спілкування з людьми, які володіють відповідною інформацією. Якщо ця задача вирішується в іншій країні, то доцільно реалізувати участь у гурткових заняттях за інтересами – саме в процесі такої творчої діяльності паралельно можна отримати невичерпне неформальне джерело життєвоважливих інформацій для прийняття актуальних рішень і цим джерелом стають зовсім незнайомі люди, об'єднані інтересом

до певної сфери творчої діяльності: наприклад, це можуть бути гуртки: танцю, рукоділля, східних єдиноборств та ін.

На основі свого багатолітнього унікального досвіду дослідження творчої діяльності, В. О. Моляко розробив авторську психологічну систему творчого тренінгу особистості, яка з самого початку мала за мету стимулювання професійної конструкторської діяльності, за умов ускладнень, що моделюють реальну виробничу обстановку. Однак, як виявилось на практиці, ця система творчого тренінгу виявилась ефективною при реалізації стосовно різних сфер творчої діяльності і набула визнання серед широкого кола вітчизняних і зарубіжних фахівців [6].

Оскільки дана психологічна система творчого тренінгу ґрунтується на результатах вивчення процесу конструкторської творчості, похідною яких є стратегіальна концепція, ті стратегії і тактики, що забезпечують ефективну професійну діяльність конструкторів. За виявленими в процесі досліджень стратегіями конструювання і була названа система – КАРУС (аббревіатура назв стратегій: комбінування – аналогізування – реконструювання – універсальний підхід – спонтанні дії).

У найбільш загальному варіанті технологія реалізації системи КАРУС полягає в наступному. Перший етап має діагностичний характер, учню пропонується цілком самостійно розв'язати ряд задач без зовнішньої допомоги і попереднього тренування. Таким чином можна визначити рівень його психологічної готовності до вирішення творчих задач. За підсумками аналізу результатів самостійної творчої роботи учня розробляється індивідуальна програма його підготовки до творчої діяльності. На другому етапі (вже дійсно, тренінгу) учень має вирішити об'єм нових задач, аналогічних попереднім, але значно складніших за змістом, почергово реалізуючи стратегію аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальну і спонтанних дій. На третьому етапі здійснюється заключний контроль рішення, за підсумками якого реалізується більш цілеспрямований тренінг за кожною із стратегій.

Суттєвою складовою психологічної системи творчого тренінгу КАРУС є навчання в спеціально створених ускладнених умовах, що забезпечується застосуванням ряду спеціальних методів.

1. Метод часових обмежень ґрунтується на врахуванні значущого впливу фактору часу на мисленнєву та інші види діяльності.

2. Метод раптових заборон передбачає ситуативну заборону: на певному етапі вирішення

задачі досліджуваному забороняється використувати певну структуру чи функцію.

3. Метод нових варіантів актуалізує вимогу знаходити нові варіанти розв'язання задачі на основі мультиплікації рішень, орієнтації на багатовекторність творчого пошуку.

4. Метод швидкісного ескізування вимагає по можливості скрупульозного зображення у формі графічних символів всього того, що уявляється учневі в процесі вирішення задачі.

5. Метод інформаційної перенасиченості передбачає введення в умову задачі завідома зайвої інформації, зайвих даних, підказок, орієнтирів.

6. Метод інформаційної недостатності використовується в основному на стартових етапах розв'язування задачі, коли початкові умови завдання презентуються за наявності дефіциту прогностично необхідної інформації.

7. Метод абсурду реалізується, коли пропонується задача є завідома невиконуваною, як от конструювання вічного двигуна чи іншого пристрою, який може бути застосований з іншою метою, аніж у запропонованій задачі.

8. Метод ситуаційної драматизації полягає в тому, що в процес вирішення задачі вводяться певні зміни шляхом формулювання різноманітних непередбачуваних вимог.

Весь цей спектр формуючих і розвиваючих засобів спрямований на забезпечення системності

функціонування творчої мисленнєвої діяльності особистості, стійкої психологічної готовності до розв'язування творчих задач, в т.ч. за умов інформаційної невизначеності.

Висновки. Встановлено, що психологічною сутністю творчої мисленнєвої діяльності є побудова нового образу, що є певною конструкцією, яка створюється відповідно до умов актуальної задачі, а також особистісних орієнтирів того, хто її розв'язує. При цьому схема трансформації образу в процесі розв'язування творчої задачі може бути представлена таким чином: «праобраз» – «прообраз» – «образ-орієнтир» – «ведучий образ» – «образ-передпроект» – «образ-проект» – «образ-рішення».

А отже, в процесі, так би мовити, перетікання робочої версії образу з етапу на етап він занурюється в процес його кристалізації, який щоразу стає більш насиченим і наближеним за своєю суттю до рівня структурно-функціонального конструювання, коли при створенні образу максимальною мірою враховується і реалізується весь спектр структурних і функціональних характеристик.

Перспективи. В подальших дослідженнях передбачається вивчення особливостей реалізації системи КАРУС як інструменту творчого мислення за умов інформаційної невизначеності на різних вікових рівнях.

Список літератури:

1. Біла І. М. *Психологія творчого конструювання в дошкільному віці*: монографія. К.: Веселка, 2011. 431 с.
2. Ваганова Н. А. *Розуміння старшими дошкільниками нової інформації у вербальній і візуальній формі*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2006. 172 с.
3. Гулько Ю. А. *Стратегії розуміння учнями творчих задач в ускладнених умовах*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 2006. 238 с.
4. Медведева Н. В. *Трансформація задуму в процесі образотворчої діяльності молодших школярів*: дис. ... канд. психол. наук. К., 2009. 200 с.
5. Мойсеєнко Л. А. *Психологія творчого математичного мислення*: монографія. Івано-Франківськ: Факел, 2003. 481 с.
6. Моляко В. А. *Творческая конструктология (пролегомены)*. К: Освіта України, 2007. 388 с.
7. Моляко В. О., Третяк Т. М. Творче мислення особистості за умов екстремальності та інформаційної невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 33 (72), №2, 2022. С. 30-37. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/06>
8. Симоненко С. М. Психологія візуального мислення: стратегіально-семантичний підхід. Одеса: ПНЦ АПН України, 2005. 320 с.
9. Скакун В. З. *Решение технических задач в усложненных условиях как фактор формирования готовности старшеклассников к труду*: автореф. на соискание научн. степени канд. психол. наук: 19.00.01. К., 1988. 15 с.
10. Третяк Т. Н. *Формирование стратегии комбинирования как средство развития творческого технического мышления учащихся*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 1985. 152 с.
11. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта*: монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ., 2021. 165 с.

12. Шаванов С. В. *Психологические особенности формирования стратегии реконструирования у старшеклассников*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. К., 1989. 134 с.

Moliako V.O., Tretiak T.M. THE KARUS SYSTEM AS A CREATIVE THINKING TOOL IN CONDITIONS OF INFORMATIONAL UNCERTAINTY

The main functions of the mental activity of personality are considered from the standpoint of the KARUS system as a creative thinking tool. Levels of creative activity are formulated according to the level of novelty of its result. The possibility of teaching creativity is discussed. It is emphasized that the basis of the creative thinking activity process is the solving of creative tasks for construction in the broad sense of the word. The coordinates of the implementation of the so-called free construction and structural-functional construction are demarcated. Attention is focused on the need for adequate structural and functional analysis of information at each of the stages of the actual task solving. The creative task solving stages analysis is presented: the transformation of the initial conditions of the task into the desired conditions, the development of the idea, the materialization of the solution. The psychological essence of the KARUS system is taught; definitions of strategy, tactics, combining, analogizing, reconstruction, universal approach, spontaneous actions are formulated. The objective basis of these strategies is considered – the main principles of nature's creativity. The main tactics of constructive thinking are analyzed. Recommendations are presented for the implementation of the tactics of the basic detail in order to solve creative problems under conditions of information uncertainty for survival in times of war, under the conditions of the need for evacuation, in particular, to another country. The advantages of the psychological system of creative training KARUS, which is based on the results of research into the process of constructive creativity, are substantiated. The technology of implementing the KARUS system as a means of forming the psychological readiness of students for creative thinking activity is presented. Since the essential component of the psychological system KARUS creative training is training in specially created difficult conditions, the characteristics of a number of methodological tools of this kind are given. The image transformation scheme in the process of creative task solving is presented: "proto-image" – "pre-image" – "landmark image" – "leading image" – "pre-project image" – "project image" – "solution image".

Key words: creative thinking, task, construction, information uncertainty, KARUS system, strategy, image.

Чайка Г.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ФОРМУВАННЯ І ПІДТРИМКА БАЗОВОЇ ДОВІРИ У ЧАСИ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

У статті наголошується важливість сформувати довіру особистості до світу, інших людей, самої себе на ранніх етапах життя, а потім допомогти їй не втратити таку довіру у сучасній найскладнішій ситуації. Мета статті – запропонувати низку підходів та практичних прикладів, які допоможуть сформувати довіру, а потім не втратити її у часи війни та післявоєнного відновлення. Базова довіра формується на ранніх етапах життя людини. У процесі успішного формування довіри велику роль відіграє, перш за все мати дитини, а також інші дорослі, що піклуються дитиною. Саме їх ставлення до світу, їх віра або страхи, їх фундаментальні припущення, а також вміння та бажання займатися дитиною, піклуватися про її як фізичний, так і психологічний добробут суттєво впливають на формування у дитини довіри до світу, людей, себе. Тому, по-перше, надана низка порад для матері, батьків, інших піклувальників дитини про те, як сприяти формуванню базової довіри дитини. Рівень довіри досить стійка особистісна характеристика, що слабо змінюється із віком, але все ж таки існують методи її підвищення. З іншого боку негативні, несприятливі події на життєвому шляху можуть похитнути віру у доброзичливість світу і людей і навіть віру у власну достойність і власні сили. На жаль, усі громадини нашої країни вже майже рік перебувають під тиском найбільш тривожної з усіх можливих ситуацій – у стані війни, яку розв'язав агресор. Можна сказати, що вся країна перебуває у стані психологічної травматизації. Саме тому, по-друге, ми запропонували кілька методів підвищення довіри, які можна використовувати індивідуально, з метою підвищення довіри людини до самої себе; у робочому колективі, для створення довірчих відносин у групі та формування довіри до інших людей; або під час групового психологічного тренінгу залежно від потреб її учасників.

Ключові слова: базова довіра, установка на довіру, фундаментальні припущення, різні етапи онтогенезу, психологічні техніки.

Постановка проблеми. Довіра людини до себе і світу, або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу і достойність самої людини – це фундамент особистості, основа для формування позитивного сприйняття себе і навколишнього світу, інтуїтивна впевненість у тому, що все буде добре, будь-які труднощі цілком переборні, а прикладені зусилля неодмінно винагородяться. Довіра дає можливість людині отримати доступ до потужних внутрішніх ресурсів, які підживлюють її та допомагають на життєвому шляху. Довіра дає людині почуття впевненості у своїх можливостях та у прийнятті рішень. Людина відчуває впевненість та внутрішню силу перед життєвими обставинами. Вона знає, що витримає будь-які труднощі та страждання при найнесприятливішому розвитку подій, навіть коли навкруги вирує війна. Саме тому важливо сформувати довіру особистості до світу, інших людей, самої себе на ранніх етапах життя, а потім допомогти їй не втратити таку довіру у сучасній найскладнішій ситуації.

Мета статті – запропонувати низку підходів та практичних прикладів, які допоможуть сформувати довіру, а потім не втратити її у часи війни та післявоєнного відновлення.

Виклад основного матеріалу. Установка на довіру (за Еріксоном) [9] або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу (за Яноф-Бульман) [12] розвиваються і складаються (або не складаються) на ранньому віковому етапі, до двох-трьох років і є досить стійкою характеристикою, що мало змінюється на життєвому шляху.

Тому у процесі успішного формування довіри велику роль відіграє, перш за все мати дитини, а також інші дорослі, що піклуються дитиною. Саме їх ставлення до світу, їх віра або страхи, їх фундаментальні припущення, а також вміння та бажання займатися дитиною, піклуватися про її як фізичний, так і психологічний добробут суттєво впливають на формування у дитини довіри до світу, людей, себе.

Через довірчий контакт з матір'ю немовля відчуває той рівень безпеки та прийняття, який потім

дитина переносить і на інші об'єкти (родичів, шкільних вчителів, однолітків), і на світ загалом. Е. Еріксон [9] наголошував, що немовлята мають довіряти не лише зовнішньому світу, а й світові внутрішньому, тобто собі. Базова довіра формується в перші кілька років життя дитини, якщо немає «обриву» в контакт з матір'ю і малюк відчуває її кохання. Якщо не сформувалася ця глибинна, несвідома довіра до матері, то й формування довіри до інших людей відбуватиметься дуже нелегко, якщо взагалі колись станеться. Довіра — це завжди двосторонній процес, і якщо дитина, яка підросла, нікому не зможе довіритися, то і їй з великою ймовірністю мало хто довірятиме. Навіть якщо вона імітуватиме зовнішню товариськість і дружню прихильність, то в глибині душі, нехай і не усвідомлюючи своє сприйняття світу, така людина все одно вважатиме, що світ — це небезпечне місце, де кожен норить обдурити ближнього, а виживає тільки сильніший.

Саме тому для успішного формування базової довіри дорослі при спілкуванні з дитиною повинні дотримуватися низки правил [7; 1; 2]:

1. Мати та інші особи, що доглядають, повинні демонструвати доброту і ніжність — у словах, дотиках, у тому, наскільки дбайливо і з любов'ю вони доглядають немовля. Тому доброю практикою є годування груддю. Це не тільки годування, але й спілкування, бо на цьому етапі матуся з дитиною мають тісний невербальний зв'язок, передусім тактильний. Установка на довіру до світу також формується, коли мама відходить від ліжечка, але підтримує контакт голосом, дитина бачить її, хоч і на відстані. Поступово при цьому стає помітною готовність малюка спокійно переносити зникнення матері з поля зору.

2. Мати, інші батьки мають демонструвати дитині передбачуваність результатів тих чи інших дій. Цьому допомагає існування чіткого графіку на першому році життя малюка. Усі процедури, зокрема одягання, купання, годування мають відбуватися за схожими сценаріями. Звертатися до дитини краще на ім'я. Пізніше батьки мають будувати чіткі кордони, межі дозволеного. Зрозумілі для дитини межі допоможуть їй проявляти власну свободу та великою мірою полегшать тривоги батьків. Дитина повинна відчувати, яку її поведінку хвалять, а яку карають, і вірити у те, що у реакції батьків на її поведінку є певний сенс. Тільки в цьому випадку дитина зможе виявити закономірність наслідків своєї поведінки, що послужить основою впевненості у безпеці, стабільності та передбачуваності світу.

3. Для формування почуття довіри також важливо, щоби мати (або інший значимий дорослий) проявляла власні почуття та емоції: сміялася, коли весело, та сумувала, коли погано. Так дитина навчиться довіряти не лише іншим, а й самій собі: вірити власним очам та почуттям. Щоби дитина навчилася довіряти, варто їй показати, що немає хороших або поганих переживань. Батьки повинні всерйоз сприймати переживання дитини. Дитина повинна знати, що всі її емоції важливі, мати змогу поділитися ними з батьками і не боятися, що її перестануть любити, якщо їй сумно чи боляче.

4. Дуже важливо спілкуватися з дитиною. Причому, батькам потрібно почати з себе і щодня розповідати про свій день, бо тільки так діти навчаться робити те саме. Також важливо дослухатися до всього, що розповідає вам дитина. Так у неї формується відчуття, що її світ, події в ньому та її переживання важливі і цікавлять близьких. Не можна зводити спілкування виключно до наказових інструкцій та повчань. Нехай це буде повноцінний діалог із взаємною зацікавленістю. Завдяки такій стратегії дитині хотітиметься поділитися з батьками ще і ще.

5. Батька завжди мають казати дитині правду, з урахуванням її віку, звісно, але все одно максимально чесно. Якщо, наприклад, дитина запитує чи боляче їй буде під час уколу, скажіть як є. Невиправдані очікування неприємно вражають дитину. Не можна порушувати своїх обіцянок. Діти чудово запам'ятовують все, що їм говорять. Якщо, наприклад, ви сказали, що не зможете погуляти з дитиною на вихідні через те, що робитимете генеральне прибирання, то ви маєте робити саме це. Інакше наступного разу дитина сумніватиметься, чи дійсно тато з мамою зроблять для неї те, що обіцяли. Це провокує постійне відчуття стривоженості. Будьте послідовними у всьому, що робите на очах своєї дитини. Розмовляйте з нею відверто і чесно. Поясніть причини, через які ви змушені діяти не так, як обіцяли раніше. Лише власний приклад, спілкування на рівних та дотримання встановлених правил всіма сторонами сприятиме довірливим та теплим взаєминам, буде взаємну довіру.

6. І на останок, батьки повинні демонструвати (і не на словах, а в реальних ситуаціях) довіру один до одного. Без виконання цих правил з боку мати, батьків у дитини не зможе сформуватися довіра до світу і себе, або довіра виявиться сформованою на не достатньому рівні.

Проте недостатня сформованість довіри — це не приговор. Поступове посилення установки на

довіру загалом можливо. У роботі [14] був проведений аналіз багаторівневого моделювання з урахуванням демографічних показників, історії психічного здоров'я, попереднього досвіду стресових життєвих подій та інших ключових переконань, який показав, що переконання людей у доброзичливості світу позитивно пов'язані з віком і досвід втрати близької людини не перешкоджає такому зростанню, хоч досвід інших негативних подій знижує це переконання. Переконання в доброзичливості світу також позитивно пов'язані з психологічним благополуччям і ці зв'язки посилюються з віком, що є частиною адаптації протягом тривалого життя.

З іншого боку негативні, несприятливі події на життєвому шляху можуть похитнути віру у доброзичливість світу і людей і навіть віру у власну достойність і власні сили. Нажаль, усі громадини нашої країни вже майже рік перебувають під тиском найбільш тривожної з усіх можливих ситуацій – у стані війни, яку розв'язав агресор. Можна сказати, що вся країна перебуває у стані психологічної травматизації. У травматичній ситуації людини необхідно створити нові припущення або змінити свої старі про світ і себе, щоб оговтатися від травматичного досвіду, тобто відновити втрачену довіру [12]. Основні життєві припущення – це норми, які, як правило, не обговорюються і навіть не визнаються, доки вони не ставляться під сумнів або не оскаржуються через події, що змінюють життя, наприклад злочинний напад, серйозна хвороба або втрата близької людини, перебування на війні. Такий досвід змусить людину поставити під сумнів світогляд, який вона раніше сприймала як належне. Подолання травматичного досвіду є досяжним, якщо людина усвідомлює, як конкретна подія формує її поточне життя, і навчиться нової поведінки, яка змінить негативні моделі мислення. Цей процес починається, коли індивід починає відновлювати концептуальну систему, яка дозволить йому знову ефективно функціонувати [12].

Із сказаного можна зробити висновок, що розвивати недостатньо сформовану або відновити довіру, що похитнулася складно, проте можливо. Працювати над цим можна як індивідуально, так у при побудові партнерських стосунків, стосунків у колективі, або у спеціальних психологічних групах. Зупинимось коротко на кожному із шляхів відбудови установки на довіру.

Індивідуальний розвиток довіри. Цей підхід дає змогу найкраще розвивати довіру людини до самої себе, повірити у власну достойність, у мож-

ливість отримати позитивний результат у власних намаганнях. Недовіра до себе заважає діяти та рухатися до реалізації своїх бажань та цілей. Адже часто буває так, що і цілі поставлені, і розписані кроки, але щось заважає діяти. Дії зупиняються через: нерішучість та сумніви; страхи та невпевненість; відчуття ненадійності та небезпеки; надмірно сильний самоконтроль та критику.

Ось кілька порад для розвитку довіри людиною до самої себе [5; 6; 8, с. 165; 11]:

1. Згадайте ситуації, коли вам у житті вдалося реалізувати те, що ви планували, коли ви щось вдало зробили, ви були успішними. Ситуації, коли вас підтримали словом чи ділом оточуючі, коли вам прийшли на допомогу. Прокрутіть у спогадах ці епізоди і насититесь впевненістю, що все складеться вдало і на благо вам.

2. Визначте свої переваги, напишіть на аркуші паперу список своїх переваг, умінь, навичок, досягнень. Перераховуйте навіть те, що видається незначним. Написавши, перечитайте та зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли читаєте. Ця вправа підвищує впевненість у собі.

3. Намагайтеся мислити позитивно, виробіть у собі звичку підтримувати себе словами, що схвалюють, і дивитися на труднощі з гумором. Це покращує настрій і вселяє віру в себе та свої сили.

4. Розвивайте інтуїцію, не відмахуйтеся від своїх відчуттів. Якщо ви спокійні або серце радіє, все всередині відгукується на почуте вами, це знак, що інформація для вас корисна. А якщо ви відчуваєте стан легкої тривожності, це говорить про те, що не варто довіряти сказаному.

5. Замініть «помилки» на «досвід», згадайте ситуацію, коли вам здавалося, ви припустилися помилки, а далі ви зрозуміли, що з цієї помилки ви отримали позитивний досвід, який допоміг вам на подальшому життєвому шляху. Згадайте такі ситуації, проаналізуйте, знайдіть важливі переломні моменти, які ведуть до реалізації ваших намірів. Приймаючи рішення, будьте готові будь-який результат сприймати як досвід, як можливість для чогось більшого.

6. Важливо змінити фокус уваги із зовнішнього на внутрішнє, для цього звертайте увагу не лише на свої дії, але також на думки та почуття; прислухайтеся до свого організму, зауважуй сигнали свого тіла; шануйте свою думку так само, як шануєте думку інших людей.

7. Займіться самопізнанням. Самопізнання зміцнює довіру до себе та підвищує впевненість. Наприклад, пройдіть психологічні тести, що розкривають різні індивідуальні особливості.

Пізнання себе і довіра до себе дає змогу віднайти внутрішній баланс і перестати залежати від схвалення інших.

Розвиток довіри у трудовому колективі. Через розвиток довіри у групі розвивається довіра до людей, світу в цілому. Це сприяє як підвищенню результативності спільної роботи колективу, так і підвищенню довіри кожного учасника спочатку до своїх колег, а потім і до ширшого кола людей, до світу. Наведемо кілька ділових ігор, які сприяють зміцненню довіри для груп співробітників на робочому місці [10; 13].

1. Вправа «Ідеальний квадрат». Дайте співробітникам мотузку, а потім попросіть їх стати в коло. Потім зав'яжіть їм очі та попросіть скинути мотузку. Скажіть співробітникам зробити кілька кроків від місця, де вони стоять. Зніміть пов'язки з очей і попросіть їх повернутися до мотузки та спробувати разом розкласти мотузку якнайближче до форми квадрату.

2. Вправа «Малювання спиною до спини». Об'єднайте співробітників у пари, а потім попросіть кожну пару сісти спиною до спини. Ідея полягає в тому, що вони не можуть бачити один одного. Одному працівнику видається чистий блокнот і олівець, а другому – малюнок незрозумілої форми. Працівник, який тримає картинку має вказувати, що малювати, тому співробітнику, хто тримає папір.

3. Вправа «Нічна стежка». Складіть міні-смугу перешкод. Попросіть співробітників вирівнятися у рядок, а потім зав'язати очі. Дайте їм мотузку так, щоб вони всі трималися за неї. Завдання співробітників як команди знайти свій шлях через смугу перешкод, покладаючись один на одного.

4. Вправа «Розділення». Нехай працівники стануть у дві шеренги один проти одного. Потім попросіть їх витягнути руки так, щоб вони торкнулися рук людини навпроти. Людина в кінці шеренги має пройти по лінії між шеренгами. Члени команди відпускають руки по черзі, щоб людина могла пройти.

5. Вправа «Пошук предметів». Розділіть співробітників на невеликі групи, а потім попросіть їх якомога швидше знайти перелічені предмети. Та команда, яка першою знайде всі перераховані предмети, стає переможцем. Ця діяльність вимагає від членів команди спільної роботи, що сприяє довірі.

6. Вправа «Людський вузол». Попросіть співробітників стати в коло. Потім нехай кожна особа візьме правою рукою за праву руку когось із іншої сторони кола (особи, яка стоїть навпроти). Потім

нехай співробітники візьмуть лівою рукою за ліву руку когось іншого із іншої сторони кола. Нарешті співробітники мають спробувати розплутати людський вузол, не розмикаючи рук.

7. Вправа «Зоровий контакт». Співробітники по черзі дивляться в очі іншій людині одну хвилину поспіль. Це допоможе їм краще підтримувати зоровий контакт і посилить відчуття зв'язку між співробітниками.

Вправи, що можуть підвищити довіру також застосовуються у *практиці психологічного консультування*, у груповій роботі. Вони спрямовані на підвищення довіри як до світу і людей, так і до себе. Приведемо кілька прикладів таких вправ [3; 4].

1. Вправа "Падіння з довірою". Мета вправи: формування навичок психомоторної взаємодії та скорочення комунікативної дистанції між членами групи. Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Вона повинна впасти на руки будь-кому з кола, для цього їй потрібно заплющити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити. Важливе завдання ведучого – забезпечити повну фізичну безпеку учасників. Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи.

2. Вправа «Підійди ближче». Ця вправа показує скільки особистого простору потрібно людині; де той кордон, на якому виникає відчуття, що інший підійшов надто близько. Отриманий досвід дає можливість поговорити про те, як близько готова людина підпускати до себе інших людей, які їй потрібні бути на самоті, і яка її готовність йти на контакт і співпрацю. Грають двоє. Один із них заплющує очі, інший встає на відстані п'яти метрів від нього. «Сліпий» партнер дає сигнал до початку гри і каже: «Йди сюди». Тоді інший гравець повільно підходить до «сліпого», поки той не підніме руку і не скаже «Стоп». Після цього партнери змінюються ролями. Після закінчення вправи партнери обмінюються своїми враженнями: про відчуття тоді, коли сказано «Стоп»; про комфортну відстань до партнера; про особистий ритм при входженні в контакт і виході з нього.

3. Вправа «Паровозик». Мета: простежити свої відчуття, проаналізувати їх у ситуаціях, де потрібно виявити довіру до іншої людини. Усі учасники, заплющивши очі, стають у колону один за одним. Перший учасник з відкритими очима протягом 2–3 хв. водить решту по кімнаті. Аналіз вправи: ця вправа є індикатором довіри групи. Учасники обговорюють свої переживання

та думки, що виникли під час виконання вправи, проводячи оцінку свого самопочуття.

4. Вправа «Гуру». Ця вправа напружена, пробуджує увагу, проте вона і весела. Рекомендується пропонувати цю вправу групі, учасники якої вже добре познайомились один одним. Проміщення має бути не надто великим, щоб граючі не втратили один одного. Учасники заплющують очі і починають ходити по кімнаті, виставивши руки перед собою в захисній позі (щоб уникнути випадкових зіткнень). Ведучий торкається одно учасника. Цей учасник стає Гуру і розплющує очі. У цій грі Гуру робить те, що так чи інакше робить справжній Гуру: він мовчить і дивиться. Решта учасників ходять по кімнаті. Під час зустрічі учасники запитують один одного: «Ти гуру?» Якщо хтось не отримує відповіді, це означає, що йому випало нечуване щастя зустріти на своєму шляху гуру. У припливі подяки він бере Гуру за руку і йде за ним, розплющивши очі. З цього моменту він теж має мовчати і не має права відповідати на запитання інших гравців. Якщо зустрічаються два звичайні гравці, на запитання «Ти гуру?» обидва відповідають: «Гуру!»; таким чином стає зрозумілим, що ніхто з них насправді не є гуру, і обидва продовжують пошуки на самоті. Поступово дедалі більше учасників приєднуються до Гуру, тримаючись за руки і переміщаючись ланцюжком. Поступово в кімнаті стає все тихіше, оскільки кількість тих, хто шукає, скорочується. Гра закінчується,

коли всі гравці знайшли Гуру і вишикувалися за ним ланцюжком. У ході цієї вправи учасники можуть виявити у себе внутрішні суперечності та проблеми, яких не було видно раніше.

Запропоновані методи можуть використатися у цільовій програмі з підвищення довіри, або як складові групових психологічних тренінгів ширшої спрямованості.

Висновки. Викладений матеріал показав таке.

Базова довіра формується на ранніх етапах життя людини. Тому надана низка порад для матері, батьків, інших піклувальників дитини про те, як сприяти формуванню базової довіри дитини.

Рівень довіри досить стійка особистісна характеристика, що слабо змінюється із віком, у все ж таки існують методи її підвищення. Нажаль довіру можна втратити, якщо людина проходить через певні травматичні ситуації. Війна, розпочата проти нашої країни, – це найбільш травматична ситуація з усіх можливих, відповідно вона може призвести до втрати довіри у багатьох людей.

Виходячи із вищесказаного ми запропонували кілька методів підвищення довіри як можна використовувати індивідуально, у робочій групі або під час групового психологічного тренінгу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці повноцінної програми формування та підтримки базової довіри.

Список літератури:

1. Базова довіра до світу: як вона формується та чому це важливо. 4mamas. URL: <https://www.4mamas-club.com/porady/bazova-dovira-do-svitu-yak-vona-formuyetsya-ta-chomu-ce-vazhливо>
2. Береговська Т. Взаємини, засновані на довірі: як і навіщо будувати їх з дітьми. *Освіторія медіа*. – URL: <https://osvitoria.media/experience/vzayemny-zasnovani-na-doviri-yak-i-navishho-buduvaty-yih-z-ditmy/>
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. М., 2002.
4. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения. СПб.: Питер, 2007.
5. Краснова А. Доверие себе. Как его восстановить и почему оно важно? *Сила мысли*. – URL: <https://alenakrasnova.biz/2018/10/doverie-sebe-kak-ego-vozstanovit-i-pochemu-ono-vazhно>
6. Людера О. Как научиться доверять: 8 рекомендаций по развитию доверия себе. *Ключи мастерства*. – URL: <https://kluchimasterstva.ru/kak-nauchitsya-doveryat-samorazvitie>
7. Филатова О.А. Как сформировать у ребёнка доверие к миру? *Школа жизни.ру. Познавательный журнал*. – URL: <https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/103906/>;
8. Шевченко С. В. Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук., 19.00.07. Київ, 2018. 260 с.
9. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996
10. Brinn J. (2014). Icebreakers part 3: Building trust and creating a safe environment. *Michigan State University Extention*. July 21, 2021 – URL: https://www.canr.msu.edu/news/icebreakers_part3_building_trust_and_creating_a_safe_environment
11. Hanson R. Be Benevolent. Liking feels good, it encourages us to approach and engage the world. *Psychology today*. September 9, 2013 – URL: <https://www.rickhanson.net/be-benevolent/>
12. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions. New York. NY: Free Press, 1992.

13. Li L. 20 team-building activities to build trust among co-workers. *Limeade Listening*. Jun 1. 2020. – URL: <https://www.tinypulse.com/blog/team-building-activity-trust>
14. Poulin M, Cohen Silver R. World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Psychol Aging*. 2008 Mar; No 23(1). P. 13–23. – doi: 10.1037/0882-7974.23.1.13. PMID: 18361650.

Chaika G.V. FORMING AND MAINTAINING BASIC TRUST IN TIMES OF WAR AND POST-WAR RECONSTRUCTION

The article emphasizes the importance of forming an individual's trust in the world, other people, and him/herself at the early stages of life, and then helping him/her not to lose such trust in today's most difficult situation. The purpose of the article is to offer some approaches and practical examples that help to build trust and then not lose it during times of war and post-war reconstruction. Basic trust is formed in the early stages of an individual's life. For successful formation of trust, a big role is played, first of all, by a child's mother, as well as by other adults caring for the child. It is their attitude to the world, their faith or fears, their fundamental assumptions, as well as their abilities and desire to take care of a child, to take care of the child's physical and psychological well-being influence significantly the formation of the child's trust in the world, people, and themselves. Therefore, first of all, several tips are provided for mothers, fathers, and other caregivers on how to contribute to the formation of a child's basic trust. The level of trust is a rather stable personal characteristic that changes little with age, but there are still methods increasing it. On the other hand, negative, unfavourable events on the life path can shake faith in the benevolence of the world and people, and even faith in one's own dignity and strength. Unfortunately, all people of our country have been under the pressure of the most alarming of all possible situations for almost a year - a state of war unleashed by the aggressor. It can be said that the whole country is in a state of psychological traumatization. That is why, secondly, we have proposed several methods improving trust, strengthening believe in benevolence of the world and people around, in one's own dignity, which can be used individually, in order to increase a person's confidence in him/herself; in the work team, to create trusting relationships in the group and build trust in other people; or during group psychological training, depending on the needs of its participants.

Key words: basic trust, attitude to trust, fundamental assumptions, different stages of ontogenesis, psychological techniques.

Чиханцова О.А.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЯХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті на основі теоретичного аналізу наукової літератури окреслено ситуації невизначеності. Невизначеність охарактеризовано як незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні; складну життєву ситуацію, що є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації, а також сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту. Проаналізовано феномен резильєнтності та розглянуто його у контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов і її здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому. Визначено, що ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам є внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в ситуаціях невизначеності. Розроблено модель резильєнтності особистості, що є системою стійких позитивних рис особистості, ресурсом особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану у ситуаціях невизначеності, після стресових і травматичних подій. Виокремлено чинники, що підвищують рівень резильєнтності особистості: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроектування, самоставлення, цілі та смисли. Розглянуто план розвитку резильєнтності та розкрито способи розвитку резильєнтності особистості в умовах невизначеності. Розвиток резильєнтності - складний особистісний процес, що включає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і немає універсальної формули, як стати більш психологічно стійким. Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція.

Ключові слова: розвиток резильєнтності, чинники резильєнтності, ситуація невизначеності, складні життєві обставини.

Постановка проблеми. Нові кризові та непередбачувані ситуації, а також ситуації невизначеності, які пов'язані з воєнним станом та діями в Україні, актуалізували питання щодо впливу невизначеності майбутнього на психічне та фізичне здоров'я населення країни. А. Курова [1] у своїх працях характеризує невизначеність як незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні; складну життєву ситуацію, що є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації, а також сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту.

Значимим, невизначеними життєвими ситуаціями роблять неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їх психологічне благополуччя [2]. У зв'язку з цим дослідження природи феномену резильєнтності та психологічних особливостей і закономірностей її характеристик, ролі особистісних ресурсів у її розвитку та побудові ефективної системи пси-

хологічного сприяння розвитку резильєнтності особистості та психологічних засобів щодо подолання життєвих негараздів вимагає поглибленого наукового аналізу. Ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам вважаємо внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях [3; 4; 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині в психології існує багато визначень і моделей резильєнтності. Термін «резильєнтність» широко застосовується психологами і розглядається у контексті впливу на людину несприятливих чи загрозливих умов і її здатності до нормального, здорового функціонування у майбутньому [10]. У психологічному трактуванні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, адаптацію до несприятливих змін, здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів [11]. Також резильєнтність часто розглядають у контексті подолання психологічних травм [6; 15].

На думку Sh. Heshmat [8], резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій. Науковець зазначає, що резильєнтність є процесом створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних подій.

Концепція резильєнтності передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик, і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Існують також різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людину стійкою.

Можемо сказати, що розвиток резильєнтності залежить від пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які відкривають нові можливості. Резильєнтні люди в ситуації невизначеності зміцнюють гнучке мислення, емоційну регуляцію та розкривають власні сильні сторони. Шляхи ж досягнення цього є дуже індивідуальними. Людина не може бути готовою до стресових чи невизначених ситуацій, проте може сформувати в собі відносно оптимальну реакцію на події.

Основною метою статті є розкриття способів розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу зарубіжних досліджень [7; 8; 12; 14–16] та ін., нами було розроблено власну модель та виокремлено чинники, що підвищують резильєнтність особистості, а саме: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі, смисли [5]. Графічно це зображено на рис. 1.

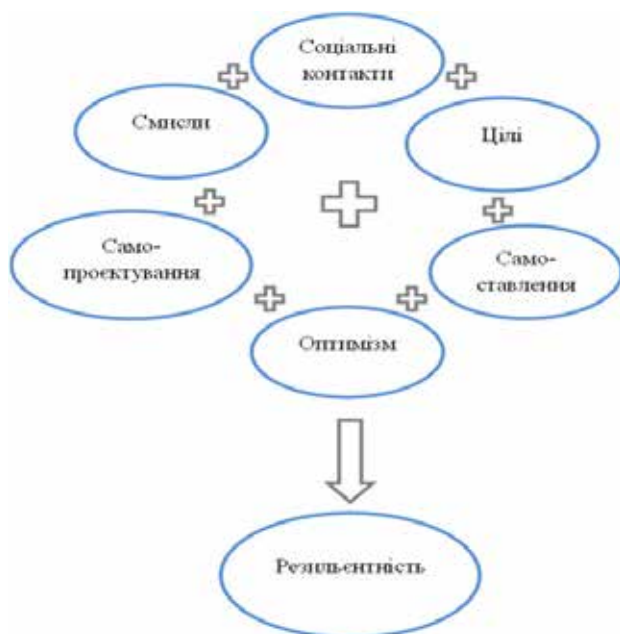


Рис. 1. Чинники резильєнтності особистості

Отже, пояснимо значення цих чинників. Люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє впевнено; резильєнтні люди здатні створювати й використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків та діяти, виходячи з власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів; резильєнтні люди мають уявлення щодо світу та самих себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточення, регулюють міжособистісні відносини. Такі люди розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети, знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає їм мету та смисл життя. Відчуття відданості значущій справі додає мужності, рішучості та життєвої сили.

Таким чином, пояснюючи складові компоненти резильєнтності особистості, можемо сказати, що люди з вираженим здоровим оптимізмом дивляться у майбутнє з упевненістю; мають здатність створювати та використовувати мережу особистісних контактів, тобто систему людських стосунків; здатні діяти, виходячи із власного проєкту відносно свого майбутнього та здійснення життєвих планів; мають уявлення щодо світу та самого себе, забезпечують прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе оточуючих, регулюють міжособистісні відносини; розважливо та свідомо планують своє майбутнє, обираючи відповідні цілі для досягнення конкретної мети; знаходять покликання і присвячують себе тому, що дає мету та смисл життя.

Тож модель резильєнтності особистості являє собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміється як ресурс особистості, який сприяє успішному поверненню людини до нормального психічного та фізичного станів після стресових та травматичних подій. Значимо, що людина з високим рівнем резильєнтності добре пристосовується до стресових факторів, які виникають на роботі, в особистому житті, в умовах пандемії, а особливо в воєнних умовах.

Стійкі люди часто мають різні характеристики, які допомагають їм долати життєві труднощі. Ось, на думку К. Cherry, деякі з ознак резильєнтності :

- менталітет уцілілого: коли люди витривалі, вони бачать себе тими, хто вижив. Вони знають, що навіть у важких ситуаціях вони можуть продовжувати діяти, поки не досягнуть цілі;
- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність відрізняється здатністю керувати емоціями в умовах стресу. Це не означає, що стійкі люди не

відчувають сильних емоцій, таких як гнів, смуток або страх. Це означає, що вони визнають, що ці почуття тимчасові, й ними можна керувати, поки вони не минуть;

– відчуття контролю: стійкі люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю й відчують, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;

– навички вирішення проблем: коли виникають проблеми, стійкі люди раціонально дивляться на ситуацію і намагаються знайти рішення, які можуть її змінити;

– співчуття до себе: ще одна ознака резильєнтності – це самоприйняття та співчуття. Стійкі люди ставляться до себе з добротою;

– соціальна підтримка: наявність міцної мережі людей, які підтримують, є ще однією ознакою стійкості. Стійкі люди усвідомлюють важливість підтримки та знають, коли їм потрібно попросити допомоги [5].

На основі проведеного теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних, ми пропонуємо звернути увагу на запропоновані десять пунктів, які допоможуть підвищити рівень резильєнтності, незалежно від її поточного рівня [7].

Особливо це буде корисно людям, які мають початковий рівень резильєнтності та працюють над розвитком психологічної стійкості. Отже, розглянемо план розвитку резильєнтності, тобто розкриємо способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

1. Візуалізація успіху. Ключовою характеристикою резильєнтних людей є те, що вони створюють власне бачення успіху. Саме володіння цим баченням допомагає їм досягати своїх цілей, оскільки воно дає чітке уявлення про те, куди вони прямують, і дозволяє їм підсвідомо працювати над цим; їхні внутрішні програми беруть верх. Це життєво важливо, створити бачення майбутнього чітким і яскравим, наскільки це реально. І це має базуватися на тому, що саме зараз можливо зробити, бо стійкі люди не втрачають часу на нездійсненні мрії або прагнення до речей, яких вони, очевидно, ніколи не зроблять. У нинішній ситуації в країні, де обставини постійно зазнають змін, частина процесу розвитку резильєнтності може включати переформатування визначення успіху та зміни його параметрів.

2. Підвищення самооцінки. Самооцінка є важливою, у випадку якщо людина збирається продемонструвати високий рівень резильєнтності. Деякі люди від природи наділені високою самооцінкою. Інші повинні працювати над її розвитком.

Багато людей сприймають свої сильні сторони як належне, тому схильні недооцінювати власні здібності. Важливо кожній людині визначити, у чому вона є хороша, що їй подобається в собі, що в ній цінують інші люди, а також особистий внесок на роботі, вдома та в суспільстві загалом.

3. Підвищення самоефективності. Контроль ситуації. Самоефективність є ще однією ключовою характеристикою резильєнтних людей. Щоб продемонструвати свою самоефективність, людина повинна взяти під контроль різної складності життєві ситуації, думки та емоції. Ця здатність є основною характеристикою стійких людей в умовах невизначеності. Іноді потрібно, щоб хтось інший допоміг людині оцінити свої сильні сторони. Важливо прислухатися до будь-якої похвали, яку людина отримує, і цінувати, вислуховувати та приймати її. Цікаво відзначити, що в складних ситуаціях багато людей ледве визнають позитивні відгуки щодо своїх дій, які вони отримують, оскільки зосереджені на критиці. Проте потрібно використовувати позитивні відгуки щодо своєї діяльності, щоб підвищувати впевненість у своїх вчинках, тоді як будь-які негативні слід розглядати як можливість для самовдосконалення та розвитку.

4. Стати більш оптимістичним. Резильєнтність – це здатність переосмислення речей, головним чином переходячи від почуття розчарування до бачення можливостей. Оптимізм є однією з найважливіших характеристик стійких людей. Дуже важливо дивитися на негативні чи невизначені життєві ситуації з позитивного боку, щоб мати впевненість у власній здатності вирішувати проблеми, рятувати те, що можна врятувати. Навіть якщо людина схиляється до думки, що «стакан напівпорожній», можна навчитися бути оптимістом. У цьому випадку варто розглянути концепцію Мартіна Селігмана про «навчений оптимізм» [13].

5. Керування своїм стресом. Резильєнтність особистості полягає в тому, щоб продовжувати діяти в стресових ситуаціях, не дозволяючи собі бути пригніченим, і мотивувати інших людей робити те саме. Резильєнтність дає можливість людині впоратися з будь-якими негараздами у невизначених ситуаціях, зберігаючи впевненість, рівновагу та контроль. Людина може відчувати стрес, але знає, що впорається з ним.

Як зазначається у деяких роботах [7, с. 172], деякі типи особистості більше схильні до стресу, ніж інші. Так, J. Clarke та J. Nicholson описують людей типу В як таких, які мають «здо-

рову» реакцію на стрес. Тоді як люди типу А та типу С знаходяться на двох протилежних кінцях. Тип А має реакцію на стрес – «збудження», а тип С – пригнічення (див. рис. 1).

Важливо, щоб кожна людина зрозуміла, яка категорія найбільше відповідає її типу особистості та які наслідки можуть бути.

6. Покращення процесу прийняття рішень. Це означає можливість змінити своє мислення щодо будь-якого з факторів стресу, поглянути на речі з кращої сторони, або просто реагувати по-іншому.

Для розвитку резильєнтності потрібна діяльність. Вживання заходів передбачає прийняття людиною рішень, а не ухилення від них. Стійкі люди не уникають рішень: вони проактивні та твердо вірять у свої сили та можливості, довіряють своїм судженням і не бояться змінити свою думку. Можна припустити, що це одна з причин, чому резильєнтним людям легко приймати рішення – досвід їм підказує, що рішення зрідка бувають незмінними. Як зазначають J. Clarke та J. Nicholson [7], існує двоетапний процес аналізу, який допомагає визначити людині свій власний стиль прийняття рішень. Перший передбачає визначення ступеня уникнення проблеми. Другий стосується підходу, який людина використовує, коли приймає рішення. Накопичення власного досвіду, довіра власним судженням і пошук підтримки в інших, може допомогти підвищити рівень впевненості у прийнятті рішень, а це також впливатиме на розвиток резильєнтності у невизначених ситуаціях.

7. Прохання про допомогу. Психологічно стійкі люди завжди знають, коли варто звернутися по допомогу інших. Вони також мають чітке уявлення про те, до кого краще звернутися в тій чи іншій ситуації. Важливо вміти налагоджувати контакти, мати відповідне оточення та розширювати його.

8. Вирішення конфліктів. Очевидно, якщо людина бажає підвищити рівень своєї резильєнтності, то важливо враховувати думки інших і приймати їх. Важливо знати, який стиль спілкування підходить у тих чи інших обставинах, і мати мож-

ливість вибрати той, який є найбільш доречним. Але, оскільки конфлікти дуже різноманітні як за своєю природою, так і за характером учасників, важко прийняти однозначне рішення для всіх випадків. Важливо пам'ятати про ретельно продуманий підхід до вирішення проблем та конфліктів у кожній окремій ситуації, враховуючи конкретний результат, якого потрібно досягти.

9. Навчання. Як зазначається у праці J. Clarke та J. Nicholson [7], резильєнтні люди постійно навчаються протягом усього життя. Вони вчаться на власному досвіді і досягають стільки, скільки в їхніх силах, розуміючи про це. Резильєнтні люди аналізують те, що відбувається з ними щодня, і які життєві уроки можна взяти з власного досвіду, розвиваючи свою стійкість до невизначених ситуацій.

10. Бути собою. Однією з головних причин, чому люди не змінюються, є те, що «нова, покращена версія» себе насправді не відповідає їхнім уявленням та не узгоджується з їхньою ідентичністю чи цінностями. Тому, якщо людина хоче підвищити свою резильєнтність, то потрібно залишатися вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях.

Зазначимо, що реагування та переживання невизначених життєвих ситуацій суттєво відрізняється в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживає одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею. Звісно, що в таких складних життєвих обставинах, у яких опинилися зараз українці, уникнути стресу неможливо, проте спробувати захистити психічне здоров'я можна.

Як зазначено в попередніх дослідженнях [7; 11; 16], резильєнтність можна тренувати. Почати варто зі зміни власної оцінки ситуації, оскільки на нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо. Також потрібно діяти. Поведінка, що формує резильєнтність, передбачає турботу про себе та задоволення потреб в активній діяльності, сні та здоровому харчуванні. У тренуванні резильєнтності значну роль відіграє вирі-

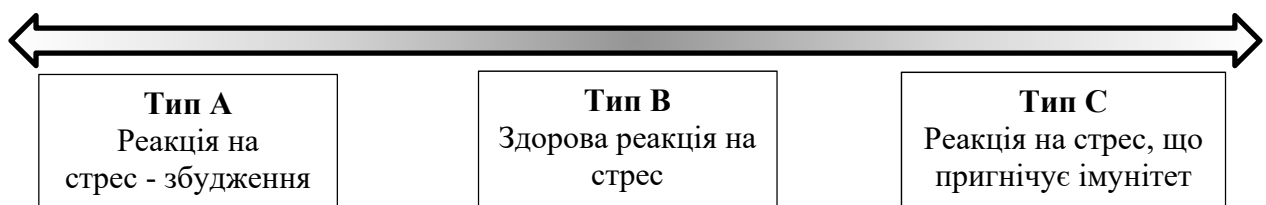


Рис. 2. Модель реакції на стрес [7, с. 81]

шення проблем, а не їх уникнення. Виклики та завдання – невід’ємна частина життя. Що більше людина намагається від них відгородитися, то складніше їй долати різні життєві перешкоди. Для розвитку й підвищення рівня резильєнтності важливо тренувати такі особистісні властивості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Завдяки самосвідомості можна краще пізнати себе та свій спосіб життя, що закладає основу для успішної роботи над собою та із собою. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Вміння вірити в себе та у власні сили, можливість щось створити та змінити є доброю основою для розвитку резильєнтності [5].

Дехто з науковців вважає, що життєвий досвід підвищує здатність людини до резильєнтності: що більше в людини досвіду, то більша ймовірність, що вона почуватиметься впевнено в нових складних життєвих ситуаціях [7]. Розвиток резильєнтності – складний особистісний процес. Це включає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і немає універсальної формули, як стати більш стійким. В однієї людини можуть виникнути симптоми депресії або тривоги після травматичної події, а інша може взагалі не повідомляти про жодні симптоми [9].

Висновки. Отже, кожна людина опинилась у невизначеній ситуації через воєнні дії на території України. Звісно, ситуація невизначеності викликає безліч емоцій, з якими людина не завжди може самостійно впоратися. Щоб пристосуватися до нової реальності, людині потрібно сформулювати нову концепцію світу, прийняти ризик буття й усвідомити, що життя продовжується, а гармонійний стан душі, спокій і врівноваженість – основа міцного імунітету.

Визначено, що ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам є внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в ситуаціях невизначеності. Виокремлено такі чинники, що підвищують резильєнтність особистості: оптимізм, соціальні контакти (оточення), самопроєктування, самоставлення, цілі та смисли.

Розглянуто план розвитку резильєнтності та розкрито способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

Зважаючи на обставини, що склалися на території України, і психічний стан населення через воєнні дії, вважаємо за потрібне вивчати проблеми резильєнтності особистості й надалі та розробляти психологічні засоби подолання особистістю негативних поствоєнних наслідків.

Список література:

1. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
2. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
3. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368-375. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368
4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
5. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. № 59(1). P. 20-28. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
7. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
8. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychology-today.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
9. Hurley R. What Is Resilience? Your Guide to Facing Life’s Challenges, Adversities, and Crises. *Everyday Health*. 2020. URL: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
10. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71. P. 543–562.
11. Masten A. S., Best K. M., & Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*. № 2(4). P. 425-444. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
12. Morel E. Die 7 Säulen der Resilienz. Stefan Mähleke, 2021. 212 p.

13. Seligman M. Learned Optimism. New York, NY: Pocket Books, 1998.
14. Serdiuk L., Danyliuk I., Chykhantsova O. Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2019. № 1. P. 93-103. DOI: <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
15. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., & Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2005. № 5:1. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
16. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>

Chykhantsova O.A. DEVELOPMENT OF PERSONAL RESILIENCE IN UNCERTAINTY SITUATIONS

The article outlines situations of uncertainty based on a theoretical analysis of scientific literature. Uncertainty is characterized as the incompleteness of the process of perceiving or knowing anything, which manifests itself in situations when a person is faced with the contradiction of information that comes from the outside; a difficult life situation that cannot be resolved; complete lack of information about methods of action in an unfamiliar situation, as well as a set of circumstances and conditions characterized by incomplete content. The phenomenon of resilience was analyzed and considered in the context of the impact on a person of adverse or threatening conditions and his/her ability to normal, healthy functioning in the future. It was determined that an effective way to counteract negative external influences is the internal factors of the individual, which perform a protective function in situations of uncertainty. A model of personality resilience has been developed. It represents a system of stable positive personality traits, a personality resource that contributes to the successful return of a person to a normal mental and physical state in situations of uncertainty, after stressful and traumatic events. The factors that increase the level of individual resilience are: optimism, social contacts (environment), self-projection, self-attribution, goals and meanings. The plan for the development of resilience was considered and the ways of developing resilience in conditions of uncertainty were revealed. Developing resilience is a complex personal process that involves a combination of internal strengths and external resources, and there is no universal formula for becoming more psychologically resilient. It is important to train such personal qualities as self-awareness, self-efficacy and self-regulation to develop and increase the level of resilience.

Key words: *development of resilience, factors of resilience, situation of uncertainty, difficult life circumstances.*

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/08>**Васюк К.М.**

Донецький національний університет мені Василя Стуса

УЯВЛЕННЯ ПРО ПРОФЕСІЙНІ РОЛІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ І МИРНОГО ЧАСУ

У статті йдеться про особливості уявлення майбутніх психологів про свої професійні ролі. Професійна роль розглядається в контексті предметної діяльності та суб'єктної взаємодії і трактується як модель поведінки в певній професії, включаючи набір засобів розв'язання професійних завдань. Як різновид соціальної ролі професійна роль розглядається з трьох позицій: як система суспільних очікувань в певний історичний період, як реальна поведінка суб'єкта в конкретній професійній діяльності та особисте уявлення про професію і своє місце в ній, права і обов'язки. На основі теоретичного аналізу були виділені також зовнішні і внутрішні чинники формування професійної ролі. В основі дослідження покладена модель В. Шейна, який виділяє п'ять груп мотивів, що формують уявлення про професійну роль: керівництво іншими, виконання дій з технікою, безпека, творчість, автономія. На підставі теоретичного аналізу професійних ролей висунуте припущення, що уявлення про них залежать від соціальної ситуації, в якій перебуває особистість. Дослідження проводилось в два етапи: на першому уявлення про професійні ролі проводилось у мирний час, другий етап реалізувався на тлі війни, в поточному році. Здійснено порівняльний аналіз уявлень про майбутню професійну роль у здобувачів психологів бакалаврату. В результаті встановлено, що лідером професійних ролей є допомога іншим і підтримка, яка не залежить від кризових ситуацій. Майбутні психологи в складні часи розраховують брати на себе децю більшу відповідальність. В кризовий період посилюється значення емоційної підтримки і зменшення емоційного дискомфорту клієнта. Також зростає значення емоційного каналу емпатії. В кризові періоди зростає директивність в уявленнях про професійну роль, на перший план виступає безпека, вона виражається а матеріальному благополуччі самого фахівця, стабільності умов життя. Зменшуються показники автономії, що говорить про готовність фахівця підкорятись правилам старшого за статусом. В напрямках діяльності порівняно зі стабільним періодом більше виражені прагнення позбавлення клієнта від страждань, усунення хворобливих станів, але майбутні психологи в кризові періоди більше бояться приступати до практики, зробити помилку. Результати свідчать про необхідність системно підвищувати самооцінку майбутніх фахівців і зменшувати їх тривогу щодо практичної діяльності.

Ключові слова: емпатія, кризова ситуація, професійна роль, уявлення, усвідомленість.

Постановка проблеми. Тривала війна в Україні ставить виклики перед усім суспільством, але є певні категорії фахівців, які мають зростаюче навантаження і попит. До переліку таких професій налужать психологи, які сьогодні надають допомогу широким верствам населення, як військовим, так і цивільним. У підготовці фахівців-психологів потрібно надавати особливе значення особистісним якостям, самоставленню і рівню особистісного розвитку, інакше якість психологічної допомоги буде низькою.

Одним із важливих компонентів готовності до професійної діяльності є уявлення про свою майбутню професійну роль. Як зазначає Н.Ф. Шевченко, професійні уявлення дуже динамічні, і потребують постійного моніторингу, особливо в контексті кризових явищ в суспільстві, викликаних воєнними діями [7, с. 89].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В.В. Меньяло, професійні уявлення містять два обов'язкових компонента: 1) предметний – уявлення про зміст професійної діяльності, знаряддя

праці, алгоритми її реалізації; 2) суб'єктивний – уявлення про необхідні особистісні якості, знання, вміння і навички, які сприяють успішній професійній діяльності [7, с. 90].

Уявлення про свою професійну роль відносяться до когорті базових уявлень особистості в суспільному просторі. В широкому сенсі соціальні ролі розглядаються з трьох позицій, виділених П.П. Горностаєм, а саме:

1) як система суспільних очікувань, модель поведінки, яка поширена в даний історичний час в певній суспільній групі;

2) як реальна поведінка особистості в конкретній взаємодії з іншим суб'єктом, тут і зараз;

3) як внутрішнє уявлення про себе в контексті певної соціальної ситуації, свої права і обов'язки, можливості і засоби досягнення мети, які доцільно застосовувати не тільки з позиції раціонального, але і морального плану [3, с. 49].

Враховуючи, що професійна роль являється одною із різновидів соціальних ролей, вважаємо за доцільне застосувати по відношенню до неї ту ж саму типологію. Професійна роль є зовнішнім вираженням процесу професійної ідентичності. Але якщо ідентичність можна оцінити за рівнем, глибиною, то професійна роль має більш якісні варіації, тому найкращий метод її оцінки, на нашу думку, опитування (як засіб визначення внутрішнього розуміння її суті) і спостереження за зовнішніми проявами цієї ролі.

Л.І. Собуцька вважає, що соціальна роль є моделлю поведінки відповідно конкретної соціальної позиції, в тому числі і професійної, отже і діяти майбутній фахівець буде відповідно цій моделі, маючи установку на заздалегідь визначені реакції в конкретних ситуаціях. Професійна роль забезпечує професійну самореалізацію особистості, засіб досягнення професійних і особистих цілей [4, с. 89]. В.В. Чернявська визначає, що сукупність таких ролей формує професійну Я-концепцію, отже така роль може бути не одна [5, с. 121].

Досліджуючи професійні ролі, П.П. Горностає робить висновок, що професійні ролі мають певне місце в структурі особистості, а саме в її спрямованості, де вони напряму взаємопов'язані з мотивами діяльності та ціннісними орієнтаціями. Певні соціальні ролі корелюють з визначеними ціннісними орієнтаціями і мотивами, але характер такого впливу потребує окремих досліджень [3, с. 51].

Таким чином, на уявлення про майбутню професійну роль впливають два типи чинників:

1) зовнішні – представляють вплив моделей поведінки інших фахівців в цій галузі, навіювані стереотипні моделі в процесі навчання, об'єктивні вимоги дійсності при влаштуванні на те чи інше місце роботи, коли використання певної ролі вносить деструктивні тенденції, і фахівцеві потрібно шукати нові моделі поведінки;

2) внутрішні – мотиви і ціннісні орієнтації особистості, здатність до емпатії, установки у вихованні,

На думку Л.І. Собуцької, професійна роль – це лише приблизна стратегія дії професіонала, вона не може охопити весь діапазон професійних ситуацій, особливо екстремальних, які трапляються нечасто. На нашу думку, це компенсується частково поєднанням декількох ролей, а також особистим професійним досвідом [4, с. 86].

На думку авторитетного дослідника кар'єри В. Шейна, уявлення про майбутній професійний шлях і свою роль в ньому тісно пов'язані з потреба і мотивами людини. Основоположні мотиви він розділив на п'ять груп в залежності від того, що людина шукає в професії:

- керівництво іншими (менеджмент);
- виконання дій з технікою – їй подобається саме маніпуляції з технікою, її ремонт тощо;
- безпека своя або інших – наприклад, боксер може себе захистити від нападників, або матеріальний достаток, який дає відчуття безпеки («я багатий, отже почувуюсь впевнено»), зв'язки, які дають відчуття захищеності;
- творчість – можливість створювати щось, оригінальне, естетичне, нове;
- автономія – професія, що дає свободу дій, забезпечує незалежність від батьків або керівництва (у випадку з підприємництвом) [6, с.437].

Цікавим в трактуванні професійних ролей є також сценарний підхід, започаткований Е. Берном, де професійна роль має певні аналогії з життєвим сценарієм, оскільки він є одним із чинників вибору професії. Також в дослідженнях структури професійної ролі виділяють стадійність її розвитку, зокрема, П.П. Горностає виділяє сім основних стадій:

1) формування прообразу професійної ролі – ця стадія відповідає віку 3 років і реалізується в рольовій грі;

2) імітація – примірювання дорослих ролей уже усвідомлено, відповідає стадії підліткового віку;

3) формування ролі як потенції – відбувається засвоєння професійних моделей поведінки, в тому числі і на практиці, ця стадія характерна юнацькому віку в період студентства;

4) становлення реальної професійної ролі – відбувається під час справжньої професійної діяльності в процесі набуття досвіду;

5) індивідуалізація професійної ролі – формуються власні способи виконання професійних задач, коли фахівець не знаходить потрібних шаблонів у засвоєній моделі поведінки;

6) наповнення професійної ролі соціальним змістом – виокремлюється власна професійна позиція, яка базується вже на власному професійному досвіді, майстерності, знаходяться нові, часто оригінальні способи вирішення професійних задач;

7) досягнення вищої майстерності – в цілому відповідає поняттю А. Маслоу «самоактуалізація», суб'єкт відчуває себе професіоналом, прагне передати досвід учням, а також може навіть порушувати традиційні алгоритми виконання професійних задач, що і є прогресивним розвитком професії [3, с. 53].

Постановка завдання. Основною метою даного дослідження було визначити, як міняються уявлення про професійні ролі фахівців-психологів у кризові періоди життя суспільства, особливо в умовах військових дій, коли фахівець, перебуваючи сам в досить екстремальних умовах існування, тим не менше відчуває підвищений попит на свої послуги, а також має збільшений тягар відповідальності.

Виклад основного матеріалу. Для реалізації поставленої мети і завдань використовувались наступні методики: асоціативний тест на виявлення ролей, з якими асоціюються психологи, анкетування студентів різних курсів на виявлення образу професійної ролі, яке базувалось на теорії Е. Шейна, модифікація тесту незакінчених речень. В якості досліджуваних виступали студенти

2–3 курсів спеціальності «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса. Дослідження проводилось в 2 етапи. Перший був реалізований у 2020–2021 н.р., тоді до вибірки увійшли 35 досліджуваних з них 4 чоловічої статі та 31 особа – жіночої. Другий етап був реалізований у 2022–2023 н.р. і охоплював 2–3 курси у кількості 38 осіб, з них 3 чоловічої статі і 35 – жіночої. Непропорційне представлення статей пов'язано з такою ж диспропорцією у навчальних групах здобувачів, тому що професію психолога найчастіше в сучасних реаліях здобувають жінки.

В дослідженні було висунуте припущення, що повномасштабна війна 2022 року мала б змінити уявлення про професійну роль завдяки тому, що особистісний розвиток людини в кризові періоди інтенсифікується, а також більшість з опитаних в тій чи іншій мірі волонтерили, були залучені до активної громадської діяльності, то ж могли на власному досвіді впевнитись у важливості професії психолога, а також отримати запити на нові професійні навички.

В якості методики дослідження використовувався асоціативний тест, який визначав, з якими функціями, ролями асоціюється у здобувачів майбутня професія, в якому ампула вони себе бачать. Проводився також порівняльний аналіз цього опитування з тим, що було проведене 2 роки тому, в мирний час. Зауважимо, що в таблиці подаються вже перефразовані ролі, тому що в реальних відповідях описи могли бути довшими, також не було обмеження в кількості можливих ролей, але більшість вказувала 3–5 ролей.

Через те, що опитані могли давати кілька відповідей, розставляючи пріоритетність, то загальна кількість відповідей може бути більше за 100%.

Таблиця 1

Результати асоціативного тесту у здобувачів 2020–2021 н.р. та 2022–2023 н.р.

Показник 20–2021 н.р.	Відсоток	Показник 2022–2023 н.р.	Відсоток
Допомога	82,9	Допомога	89,5
Підтримка	74,3	Підтримка	94,7
Порадник	34,3	Порадник	47,4
Керівництво	31,4	Керівництво, патронаж	55,6
Розвиток клієнта	62,8	Розвиток клієнта	28,9
Радість іншим, розвага	28,6	-	-
Жалість, співчуття	77,1	Жалість, співчуття	92,1
Реалізація себе як фахівця	54,3	-	-
Консультування	22,9	-	-
Дослідження, здобуття досвіду	25,7	Здобуття досвіду	23,7
-	-	Задоволення іншим, розрада	21,1
-	-	Полегшення стану	71,1

В таблиці 1 видно, що в порівнянні з мирним періодом, у військовий час спостерігаються певні відмінності у баченні своєї професійної ролі майбутніми фахівцями. Беззаперечним лідером професійних ролей в будь-який час допомога іншим і підтримка, також в кризовий період зростає кількість ролей «Патронаж» та «Керівництво», тобто майбутні психологи в складні часи розраховують брати на себе дещо більшу відповідальність за дії клієнта. Та сама ситуація і з показниками ролі «Порадник», хоча в психологічній практиці вона вважається не зовсім бажаною.

В кризові періоди майбутні психологи мають установку на зменшення значення розвитку клієнта, вірогідно, за рахунок зміщення акцентів в бік підтримки і зменшення емоційного дискомфорту. Також зростає значення жалості і співчуття, тобто емоційного каналу емпатії. В цілому вважаємо це ознакою недостатнього професіоналізму, тому що висококваліфікований фахівець має робити акцент не на емоційному, а на раціональному каналі емпатії у зв'язку з ризиком власного емоційного вигорання.

Низькі показники мають ролі «Здобуття досвіду», і судячи з показників, вони мають незначну представленість порівняно з іншими. Вірогідно, ця роль притаманна особистостям з вираженими кар'єрними мотивами. Також про адекватне розуміння потреб клієнтів у кризові періоди присутнє. Важливо, що в кризові періоди

зникли з фокусу уваги здобувачів професійні ролі «розвага» та «реалізація себе як фахівця» і «консультування», хоча реалізація перегукується зі здобуттям досвіду, вона, на нашу думку, є більш егоїстичною

Розрахунок за критерієм кутового перетворення Фішера проводилось тільки у спірних ситуаціях, коли відмінності були досить значними, різниця 0–5% не враховувалась. Достовірні відмінності у показниках виявились щодо ролей «Підтримка», «Керівництво», «Розвиток клієнта», «Жалість і співчуття», що є цілком закономірним результатом. Такими чином аналіз показав, що здобувачі досить непогано усвідомлюють значення своїх професійних ролей в контексті кризових подій у сучасному українському суспільстві.

Також, ґрунтуючись на теорії В. Шейна, нами була створена анкета для виявлення 5 основних стратегій у визначенні власних професійних ролей: керівництво іншими, виконання дій з технікою, безпека, творчість й автономія.

Для цього в анкеті задавались питання, що визначають такі позиції, як: власна вигода від професії, що фахівець має давати клієнту, яка професійна роль є найбільш продуктивною, 3 варіантами відповідей, які включають означені стратегії.

Результати анкетування на двох етапах можна побачити в таблиці 2.

На жаль, питання продуктивності тої чи іншої ролі в кризові періоди та мирний час ставилась

Таблиця 2

Результати анкетування професійних ролей за моделлю В. Шейна (%)

Показники анкети	Дослідження 2020–2021 н.р.	Дослідження 2022–2023 н.р.
1	2	3
Власна вигода в професії		
Керівництво іншими	8,6	21,1
Виконання дій з технікою	8,6	2,6
Безпека своя або інших	34,3	50
Творчість	20	7,9
Автономія	28,5	18,4
Найбільш продуктивна професійна роль в кризові періоди		
Керівництво іншими	-	15,8
Виконання дій з технікою	-	5,3
Безпека своя або інших	-	57,9
Творчість	-	2,6
Автономія	-	18,4
Найменш продуктивна професійна роль в кризові періоди		
Керівництво іншими	-	7,9
Виконання дій з технікою	-	31,6
Безпека своя або інших	-	0
Творчість	-	26,3
Автономія	-	34,2

1	2	3
Найбільш продуктивна професійна роль в благополучні періоди		
Керівництво іншими	20	23,7
Виконання дій з технікою	11,3	7,9
Безпека своя або інших	22,9	18,1
Творчість	22,9	31,6
Автономія	22,9	18,4
Найменш продуктивна професійна роль в благополучні періоди		
Керівництво іншими	11,3	10,5
Виконання дій з технікою	28,5	18,4
Безпека своя або інших	22,9	7,9
Творчість	22,9	31,6
Автономія	14,2	31,6

лише зараз, тому порівняти уявлення здобувачів неможливо за цими категоріями. За іншими категоріями ми бачимо, що в кризові періоди зростає директивність в уявленнях про професійну роль за показниками «Керівництво». А також на перший план виступає безпека. Якщо ми поглянемо на розуміння цієї шкали В. Шейном, то вона виражається не в безпечній ситуації як такої, а матеріальному благополуччі самого фахівця та контрольованості процесом, також важливим є підтримка колег. Тобто наповнення цієї професійної ролі має егоїстичні тенденції, хоча невисокі показники зазначені саме в ключі власної вигоди. В той же час зменшуються показники автономії, що говорить про готовність фахівця підкорятись правилам старшого за статусом, хоча цей показник і так не був надто великий. Але в час кризовий період безпека вважається пріоритетною стратегією серед кращих. Вважаємо таке протиріччя результатом невисокої усвідомленості суті цієї професійної ролі в діяльності майбутніх фахівців.

В оцінках продуктивних і непродуктивних стратегій цікавим є роль творча, її превалювання в переліку непродуктивних професійних ролей свідчить про те, що в кризові періоди професіонали не схильні вносити індивідуальний вклад в прийняття професійних рішень, а орієнтуються на професійні шаблони. На користь цього також свідчать 4 і 5 пункти, де видно, що творчість і автономія не стали домінуючими професійними стратегіями, навпаки, стали вважатись непродуктивними. Найменші показники за всіма пунктами традиційно виявляються у професійній ролі «Виконання дій з технікою», ймовірно тому, що професія психолога передбачає комунікацію, а не використання технічних засобів, де робота з апаратурою зведена до мінімуму.

Також в дослідженні нами використовувалась методика незакінчених речень в авторській модифікації. Ця техніка передбачає варіації змісту в залежності від теми дослідження, у зв'язку з тим, що її суть у сприянні фіксації уваги опитаного на конкретній тематиці, що запускає асоціацію з конкретним конструктом, що виражає ставлення людини до певного явища. Для оцінки професійних ролей ми використовували конструкти вказані в таблиці 3. Нижче

Як видно з таблиці 3., в кризовий період і в мирний час в уявленні щодо змісту професійної ролі за методикою незакінчених речень теж спостерігались певні відмінності. Так, більшість майбутніх фахівців сприймають основною метою своєї професії допомогу іншим, також різко зросло значення своєї користі іншим, в той же час прагнення власного вдосконалення дещо втратило актуальність.

Звичайно, навіть самі альтруїстичні мотиви мають під собою власну вигоду, тому важливим бонусом в професії є моральне задоволення, але в кризовий період збільшилась також потреба власної корисності для інших,

Стосовно ризиків, то в стабільних і кризових періодах є цікаві закономірності, зокрема, здобувачі гостро усвідомлюють і побоюються емоційного вигорання та нанести шкоду іншим. Зростання останнього параметру свідчить про досить високий рівень усвідомлення відповідальності на фоні кризових подій в суспільстві. Також 2 категорії зовсім не були представлені при опитуванні у кризовий період – страх за репутацію та сумніви щодо обрання професії.

В напрямках діяльності порівняно зі стабільним періодом зараз гостріше виражені бачення своєї ролі як позбавлення клієнта від страждань

Результати діагностики за методикою незакінчених речень у здобувачів 2020–2021 н.р. та 2022–2023 н.р.

Зміст конструкту професійної ролі	Здобувачі 2020–2021 р.н	Здобувачі 2022–2023 р.н.
Найголовніше в моїй майбутній професії – це...		
Допомога іншим	71,4	94,7
Можливість професійного зростання	34,3	44,7
Свобода творчості, вибору напрямів дій	22,9	26,3
Особисте вдосконалення і розвиток	52,3	42,1
Усвідомлення, що ти корисний іншим	42,9	84,2
Можливість забезпечити себе	34,3	71,1
Можливість підтримки інших	60	52,6
Залишити свій слід в історії, прославитись	22,9	10,5
Особисто я отримую від цієї професії....		
Моральне задоволення	52,3	44,7
Матеріальне забезпечення	8,6	15,7
Постійний розвиток, самовдосконалення	45,7	26,3
Реалізацію своїх можливостей	48,6	26,3
Просто задовольняю цікавість до людей	11,4	15,7
Усвідомлення, що ти корисний	62,8	81,6
Розвиток вмінь спілкуватись	8,6	7,9
Побудову кар'єри	45,7	31,6
Основні ризики моєї професії полягають у....		
Емоційне вигорання	80	86,8
Можливість нашкодити іншим	45,7	68,4
Можливість втратити репутацію	8,6	-
Зрозуміти, що обрав не своє	5,7	-
Неможливість ефективно працювати в іншій країні	-	18,4
Основну користь для інших у моїй професії складає....		
Зняття напруги, покращення самопочуття	45,7	57,9
Духовне зростання людини	45,7	31,6
Позбавлення від страждань	51,4	86,8
Запобігання серйозним помилкам	14,3	50
Розв'язання конфліктів	8,6	7,9
Зцілення від хвороб, залежностей	22,9	47,3
Я найкраще могу виконувати такі професійні задачі, як....		
Слухати (емпатично)	25,7	47,3
Розуміти проблеми клієнта і розкривати їх	52,3	68,4
Переконувати, змінювати судження	37,1	-
Проявляти співчуття, підтримку	80	71,1
Знімати напруження	28,6	71,1
Навчати новим навичкам	11,4	31,6
Найважче в професії мені дається....		
Відволікатись від чужих проблем	11,4	28,9
Переходити від теорії до практики	65,7	68,4
Зберігати спокій	22,9	86,8
Осягнути, вивчити масив інформації	34,2	7,9
Не боятись помилок, не думати про них	48,6	63,2
Стежити за новаціями	8,6	7,9

(роль рятівника), а також усунення хворобливих станів, при цьому запобігаючи помилкам, що теж свідчить про підвищений рівень відповідальності до майбутніх професійних обов'язків.

Найбільш впевнено здобувачі відчувають себе у виконанні таких професійних задач: розуміння проблем клієнта, співчуття, підтримка і зняття емоційного напруження. При чому останній

пункт отримав суттєве зростання у рівні представленості в кризовий період.

Традиційно майбутні психологи бояться приступати до практики, зробити помилку, при чому в кризовий період цей страх підвищився, що непрямо підтверджує раніше висунуте припущення про зростання професійної відповідальності у кризові періоди життя суспільства. Дається ознаки і стрес, який переживають самі здобувачі, оскільки їм важко зберігати спокій.

Висновки. Таким чином було встановлено, що існують певні відмінності в уявленнях щодо своєї професійної ролі у майбутніх психологів, що може бути викликано саме кризовою ситуацією в українському суспільстві, викликану війною. Зокрема, в розумінні професійної ролі виріс рівень відповідальності до професійних

обов'язків, усвідомлення своєї користі іншим, акцент в роботі на емоційних процесах, але в той же час зростає рівень тривожності щодо страхів не впоратись, отримати професійне вигорання. Є тенденції нехтувати власне самовдосконалення, навчання новому, не приділяється належна увага творчому аспекту в професії та є збільшення тенденції до веденої позиції в роботі, готовність підкорятись наказам авторитетних осіб. У зв'язку з тим, що військовий стан в Україні триває і негативні чинники продовжують діяти, то дана ситуація потребує постійного моніторингу з метою корегування негативних моментів в уявленні про професійну роль та визначення чинників, які на них впливають окрім кризових процесів у суспільстві, а також розробка можливих засобів корекції цих явищ.

Список літератури:

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації студентів з різним типом готовності до професійної діяльності психолога. Практична психологія і соціальна робота. 2011. № 2. С. 31–35.
2. Бегеза Л.Є. Рольова ідентифікація практичного психолога як критерій його адаптованості у професійно-технічному навчальному закладі. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Соціально-психологічні ресурси освіти, духовного і культурного розвитку. 2011 Вип. 4 (28). С. 10–18.
3. Горностай П. П. Основні тенденції функціонування особистості у ракурсі рольової теорії. Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей. Київ, 2002. Вип. 6 (9). С. 44–57.
4. Собуцька Л.І. Професійна роль як одна з головних соціально-психологічних ролей особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 1 с. 80–90.
5. Чернявська В.В. Теоретичні аспекти дослідження професійної кар'єри майбутнього фахівця. Психологічні науки (науковий часопис). 2010. № 28 (52). С. 118–123.
6. Шаповалова Н.П. Експеримент В. Шейна з визначення «якорів кар'єри» як найпоширенішої теорії кар'єрних орієнтацій. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загально освітній школі : зб. наук. праць. Запоріжжя : КПУ, 2012. Вип. 26 (79). С. 433–441.
7. Шевченко В.Ф., Меньяло В.В. Уявлення студентів-психологів про майбутню професійну діяльність. «Наука і освіта», 2014. Вип. 9. С. 88–93.

Vasuk K.M. THE UNDERSTANDING OF PROFESSIONAL ROLES OF FUTURE STUDENTS IN WAR AND PEACETIME

The article deals with future psychologist's understanding of their professional roles. A professional role is considered in context of objective activity and subjective interaction and is treated as a model of behavior in the profession including a range of tools of problem solving in profession. As a type of social role, a professional role is considered from three positions: as a system of social expectation in this historical period, as a real person's behavior and personal understanding of profession and his place in it, rights and duties.

Based on theoretical analysis, we have been allocated the internal and external determinants of making of professional role. The investigation bases on the Shtein's model, who defines five groups of motives. They make the understanding of a professional role: a management of people, a security, a creativity, an autonomy. Based on theoretical analysis of professional roles we have suggested that the understanding of them depends on social situation, where a person is. The investigation was conducted in two phases: at first the understanding of professional role was researched in a peacetime and second phase was realized during the war this year. There has been realized a comparative analysis the understanding of a future professional role of bachelor-psychologists. As result, it was found that the leader of professional roles is a help and support, what doesn't depend on crisis situations. The future psychologists is going to take more responsibility in difficult times. In crisis period the emotional protection and emotional comfort of client become more important. The importance of emotional empathy also increases. In a

crisis period the directive understandings of professional role increases too, the safety comes on the fore, it expresses in material well-being of specialist, stable living conditions. The level of autonomy decrease which indicates professional's readiness to obey the rules of leader. In comparison with a stable period, there are more pronounced the aspirations to save from sufferings, eliminate painful conditions in the directs of activity. But future psychologists are more afraid to begin to practice, to make a mistake. The results testify to necessary the increasing of future specialist' self-esteem and decreasing their anxiety in practice systematically.

Key words: awareness, crisis situation, empathy, professional role, understanding.

Жарікова С.Б.

Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

Влащенко Н.М.

Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

Угоднікова О.І.

Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова

РЕФЛЕКСИВНІ ВМІННЯ ОСОБИСТІСНОГО РІВНЯ: ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ У МЕНЕДЖЕРІВ ТУРИСТИЧНОГО БІЗНЕСУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОГЕНЕЗУ

Стаття презентує результати емпіричного дослідження рефлексивних вмінь особистісного рівня менеджерів туристичного бізнесу на різних етапах професіогенезу. Результати теоретичного аналізу засвідчили, що рефлексія виступає важливим чинником позитивного професіогенезу та формування професійної майстерності фахівця й значущим компонентом професійної компетентності фахівців індустрії туризму, що вимагає активізації досліджень феноменологічного простору рефлексії у цій професійній групі. Вибірку склали 216 осіб, які були розподілені за двома групами. До першої групи увійшли 144 студента четвертого курсу, що навчаються за спеціальністю «Туризм». Другу групу склали 72 фахівця, зайнятих у сфері туристичного бізнесу, зі стажем професійної діяльності від 7 до 10 років. У дослідженні відповідно до поставленої мети нами було застосовано опитувальник «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)», створений О. Савченко.

Емпірично доведено, що студентам, котрі завершують навчання за спеціальністю «Туризм» більш притаманною є амбівалентність особистісних рефлексивних вмінь, котрі поєднують конструктивні та неконструктивні компоненти, що обумовлює певну ригідність у зміні алгоритмів дій; труднощі в оцінці альтернатив рішення та їх виборі, що провокує повернення до стереотипованої поведінки й ресурсовитратні зусилля у процесі відмови від неї; зорієнтованість на продукування нових сенсів і цілей, що перешкоджає продуктивному аналізу плюсів та мінусів минулих рішень й ефективному прогнозуванню майбутніх дій. Стажовані менеджери туристичного бізнесу виявляють більш досконалі особистісні рефлексивні вміння, набуті у професійній діяльності, які передбачають організацію процесу осмислення моделі проблемно-конфліктної ситуації; реконструкцію її моделі, вибудовування програми дій і саморозвитку; формулювання мети діяльності, виявлення причинно-наслідкових зв'язків між результатами та особливостями проблемно-конфліктної ситуації; гнучку зміну алгоритму дій із використанням нових засобів розв'язання проблеми. Отримані результати актуалізують питання стосовно необхідності створення й впровадження системних психолого-педагогічних програм з розвитку й оптимізації функціонування рефлексивних вмінь майбутніх менеджерів туристичної галузі.

Ключові слова: індустрія туризму, менеджери туристичного бізнесу, професійна діяльність, професіогенез, рефлексія, рефлексивні вміння, студенти.

Постановка проблеми. Якісна професійна підготовка компетентних фахівців виступає однією із актуальних вимог сьогодення. Кваліфіковані й конкурентоспроможні професіонали затребувані в усіх галузях, зокрема в індустрії туризму, яка є однією з найбільш постраждалих під час пандемії COVID-19 й не отримала можливостей для повноцінного відновлення в умовах військової агресії росії на території Укра-

їни. Перспективи післявоєнного відновлення економіки туризму обумовлюють необхідність фокусування уваги на вивченні психологічних референтів прогресивного просування фахівців від одного етапу професіогенезу до наступного, зокрема здатності до рефлексії менеджерів туристичного бізнесу, котра залишається недостатньо висвітленою у психологічних наукових студіях емпіричного змісту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рефлексія як механізм та засіб трансферу психіки за власні межі визначає адаптивність особистості, її пластичність, та стає ресурсом самовизначення, особистісного розвитку, самоконструювання [6]. Рефлексія, за думкою З. Ковальчук, може бути визначена як інструмент та продукт набуття знань в процесі життя, що сприяє усвідомленню й збереженню цілісності уявлень стосовно власної діяльності, дозволяє аналізувати накопичений досвід, наявну ситуацію й перспективи майбутнього. Рефлексія виступає чинником зростання професійної майстерності суб'єкта та його впевненості у своїх професійних вміннях і знаннях, позитивізації ставлення до соціальних змін, фасілітує налаштованість на саморозвиток й прогностичну спроможність щодо наслідків власних дій [8]. Е. Помиткін вказує на значущу роль рефлексії у професіогенезі й обґрунтовує цю тезу тим, що виконання будь-якої діяльності повинно бути осмисленим й співвіднесеним з усвідомленими сенсами та мотивами. Як підкреслює науковець, умовою ефективності професійної діяльності виступає рефлексія як життєвого, так і професійного досвіду [14]. О. Мирошник визначає здатність до професійної рефлексії як властивість, котра набуває розвитку в процесі професіогенезу [10]. Л. Немаш зазначає, що і рівень, і характер професіогенезу респондуються через професійну свідомість у її взаємозв'язках рефлексивністю особистості [12]. Дослідники доходять до висновку, що рефлексія уявляє необхідний складник професійної й полікультурної компетентності [4; 15], підприємницької й професійної культури та культури професійного спілкування фахівців індустрії туризму [1; 5; 7].

Постановка завдання. Мета дослідження – виявити особливості рефлексивних вмінь особистісного рівня у менеджерів туристичного бізнесу на різних етапах професіогенезу.

Виклад основного матеріалу. До загальної вибірки увійшло 216 респондентів. Розподіл її на групи ґрунтувався на розумінні професіогенезу як процесу розвитку й становлення фахівця в професійному середовищі, індикаторами якого виступають стрижневі психологічні ознаки, а підсумком стає високий рівень професіоналізму [11]. Процесуальна специфіка професіогенезу обумовлена соціальними та економічними умовами професійної діяльності й передбачає набуття професійної компетентності на етапах від початківця до майстра [3]. Було сформовано дві групи, першу склали 144 студента четвертого курсу, котрі навчаються за спеціальністю «Туризм», другу – 72 менеджера

туристичного бізнесу, зі стажем професійної діяльності від 7 до 10 років.

В емпіричному дослідженні у відповідності до поставленої мети нами було застосовано методу «Рефлексивні вміння (особистісний рівень)», створений О. Савченко. Особистісні рефлексивні вміння дозволяють розв'язувати внутрішні суперечності у проблемно-конфліктних ситуаціях та виступають однією із складових найзначущого для формування рефлексивної компетентності компонента, а саме, інструментального, дієвий зміст якого виступає необхідною умовою як для організації, так і для реалізації різноманітних видів активності. Методика вміщує 39 пунктів, які розподілені за 7 шкалами, що респондують відповідні вміння [16].

Статистична обробка отриманих під час психодіагностичної процедури даних виконана із визначенням показників варіаційного ряду (середнє арифметичне та помилка середньої арифметичної) та використанням t – критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Отримані емпіричні дані свідчать, що студенти, на відміну від стажованих менеджерів, відрізняються вірогідно більшими показниками за шкалами «Вміння організувати внутрішній діалог, використовувати власний досвід» ($17,36 \pm 0,57$ та $15,73 \pm 0,46$; $t = 2,23$, $p \leq 0,05$), «Вміння проводити ретельний самоаналіз отриманих результатів, власних дій та здібностей» ($20,08 \pm 0,33$ та $18,26 \pm 0,71$; $t = 2,32$, $p \leq 0,05$) та «Вміння визначати новий зміст свого становища у проблемно-конфліктній ситуації, співвідносити актуальні цілі діяльності із загальним сенсом життя» ($17,61 \pm 0,47$ та $15,19 \pm 1,06$; $t = 2,09$, $p \leq 0,05$).

Було встановлено, що у групі фахівців із досвідом професійної діяльності вірогідно більші у порівнянні зі студентами показники встановлені за шкалами «Вміння організувати осмислення моделі проблемно-конфліктної ситуації» ($20,88 \pm 1,93$ та $16,04 \pm 1,12$; $t = 2,17$, $p \leq 0,05$), «Вміння реструктурувати модель проблемно-конфліктної ситуації, формувати програми поведінки та саморозвитку» ($22,17 \pm 0,65$ та $17,25 \pm 1,21$; $t = 3,51$, $p \leq 0,001$), «Вміння визначати мету діяльності, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки» ($19,71 \pm 1,08$ та $15,43 \pm 0,74$; $t = 3,27$, $p \leq 0,001$) та «Вміння гнучко змінювати позицію, обирати нові способи вирішення проблеми» ($18,54 \pm 1,19$ та $14,62 \pm 1,05$; $t = 2,47$, $p \leq 0,01$).

Отже, виявлені емпіричним шляхом відмінності дозволяють надати якісну характеристику рефлексивних вмінь особистісного рівня, прита-

манних студентам останнього року навчання за спеціальністю «Туризм» та менеджерам, зайнятим в індустрії туризму, з досвідом професійної діяльності від 7 до 10 років.

Студенти виявилися більш готовими в умовах проблемно-конфліктної ситуації до організації внутрішнього діалогу, спрямованого на уточнення емоцій, думок, мотивації дій та її мети, власного розуміння змісту ситуації; більш налаштованими на усвідомлення та використання власного досвіду, оцінювання своєї ефективності й самозміну у відповідності із накопиченими у досвіді фактами. Водночас зануреність цих досліджуваних у внутрішній діалог відволікає їх від продукування нових ідей та спрямовує на використання звичних алгоритмів поведінки, незважаючи на усвідомлення їх неефективності, що гальмує процеси віднайдення нових шляхів вирішення проблеми у зв'язку із нездатністю упорядкувати результати внутрішнього діалогу. Це обумовлює активацію стереотипних дій, які забезпечували успіх розв'язання подібних завдань у минулому, й витрату зусиль та внутрішніх ресурсів на нейтралізацію застарілих форм поведінки та вибудовування актуальних стратегій, відповідних змісту нової ситуації.

Респонденти цієї групи більш схильні до відстороненого аналізу власних дій, пошуків альтернативного розуміння сутності проблеми, зважаючи на думку оточуючих, внутрішню рефлексію власних здібностей та мотивів своїх рішень, що зменшує спроможність швидко розв'язувати проблемні питання з урахуванням зовнішніх обставин та умов внутрішнього характеру, що обумовлює тенденцію до «застрягання» на процесі вибору рішення. Поясненням стає надмірна ретельність в оцінці та виборі альтернатив, пошук нових варіантів на ґрунті невпевності у власній здатності знайти вірне рішення, що виступає чинником виникнення тривоги та непродуктивної активності. Розвиток уміння аналізувати нові сценарії подолання труднощів стає на перешкоді спроможності планувати дії й корегувати плани у відповідності зі змінюваними умовами діяльності, що повертає цих досліджуваних до використання сталих, стереотипізованих форм поведінки, неузгоджених з новаціями змісту проблемної ситуації. Більш розвинуте рефлексивне вміння виокремлювати нові сенси у проблемно-конфліктній ситуації, прогнозувати їх відповідність можливим наслідкам розв'язання проблеми та оцінювати їх у координатах власних життєвих сенсів зменшує конструктивність рефлексивної активності, оскільки

зорієнтованість на сенсоутворення, на аналіз найважливіших цілей та пріоритетної смислової спрямованості обмежує налаштованість на обмірковування вже завершених дій та скоєних помилок, перевірку системи дій, прогнозування результатів майбутньої діяльності, що віддаляє студентів від накопиченого ними досвіду.

Рефлексивна діяльність стажованих фахівців характеризується більшою досконалістю низки прийомів її організації, які передбачають більш розвинуту спроможність ініціювати вольові зусилля та задіяти індивідуальні властивості, необхідні для розв'язання проблемної ситуації, перебудувати її модель відповідно до власних уявлень, мисленнево віднайти шляхи вирішення у контексті змінених умов та ціннісних орієнтирів. Представники цієї групи виявляють більшу поведінкову гнучкість, адаптивність до змінюваних умов, емоційну стійкість та меншу тривожність. Вони більш майстерно володіють прийомами модифікації побудованої моделі проблемно-конфліктної ситуації, зважаючи на зміни зовнішнього та внутрішнього характеру, визначення її змісту й конкретизації в завданнях, які окреслюють координати рефлексивної активності. Ці досліджувані є більш активними, наполегливими, відповідальними, краще усвідомлюють мету власного життя, яка визначає перспективи особистісного та професійного розвитку, більш обґрунтовано та детально формують стратегію й тактику цілеорієнтованих дій. Крім того, стажовані менеджери туристичного бізнесу виявляють більшу ефективність в аналізі та оцінюванні міжособистісної взаємодії, більші самостійність, самоконтроль, впевненість, зорієнтованість на власні можливості на шляху досягнення цілей, здатність накопичувати необхідні ресурси, критичність до нав'язуваних ззовні поглядів, вищий рівень стабільності у здійсненні поточної діяльності й більшу успішність в оволодінні новими навичками. Більш розвинуте вміння виявляти причинно-наслідкові зв'язки у структурі проблемно-конфліктної ситуації дозволяє респондентам цієї групи з більшим успіхом формувати уявлення щодо бажаного й отриманого результату діяльності відповідно до власних можливостей, дій і зовнішніх умов, визначати ціннісно-смислово спрямованість саморозвитку, зміст планів та перспективи їх реалізації у майбутньому, прогнозувати вірогідність негативного розвитку подій, адекватно оцінювати та корегувати свою поведінку, прикладати зусилля та актуалізувати психологічні ресурси, зокрема у ситуаціях невизначеності.

Фахівці з досвідом професійної діяльності в індустрії туризму демонструють більш досконали рефлексивні вміння щодо швидкого пошуку, вибору й прийняття нових алгоритмів розв'язання проблемно-конфліктної ситуації за рахунок створення й апробації варіативних стратегій її подолання. Досліджувані цієї групи більш притаманними є вміння мотивувати себе на активну рефлексію труднощів і перешкод замість продовжуваних спроб подолати їх звичним шляхом, усвідомлено обирати способи дій, які з високою ймовірністю забезпечать успіх, конструювати ідеї щодо іншого ракурсу розуміння проблеми та реалізовувати зусилля з пошуку нових фактів, необхідних для конкретизації моделі ситуації.

Зважаючи на зміст отриманих у нашому дослідженні відмінностей у вияві рефлексивних вмінь студентів та стажованих фахівців у сфері туризму, вважаємо доцільним звернутися до думки науковців, котрі розглядали проблему розвитку рефлексивності у контексті професіогенезу. Так, наприклад, К. Пилипенко зазначає, що студенти найчастіше виявляють середній та низький рівні рефлексивності, та підкреслює необхідність вдосконалення їх професійної підготовки з метою оптимізації здатності до рефлексії [13]. М. Чекрижова констатує, що від початкових етапів професіогенезу спостерігається вдосконалення рефлексії фахових умінь й на стадії завершення професійної освіти окремі вміння вже не рефлексуються й презентуються у свідомості в узагальненій формі, при цьому у фокусі уваги знаходяться саме професійні вміння, на відміну від рефлексивних вмінь, характерних для інших життєвих сфер [17]. Як зауважує О. Диса, вдосконалення професійного мислення, розвиток здатності до рефлексії й продуктивного внутрішнього діалогу як процесуальних ознак свідомості суб'єкта професійної діяльності відбувається у процесі її здійснення, а значущою умовою їх актуалізації виступає вирішення значущої для фахівця професійної проблеми [2]. Значущість рефлексивних вмінь, за думкою

Л. Матохнюк та Н. Гальчевської, стрімко зростає, коли суб'єкт зустрічається з вимогами професійної ситуації, котрі вимагають інноваційних рішень та продукування нових шляхів їх реалізації [9].

Висновки. Результати теоретичного аналізу засвідчили, що рефлексія виступає важливим чинником позитивного професіоненезу та формування професійної майстерності фахівця й значущим компонентом професійної компетентності фахівців індустрії туризму, що вимагає активізації досліджень феноменологічного простору рефлексії у цій професійній групі.

Емпірично доведено, що студентам, котрі завершують навчання за спеціальністю «Туризм» більш притаманною є амбівалентність особистісних рефлексивних вмінь, котрі поєднують конструктивні та неконструктивні компоненти, що обумовлює певну ригідність у зміні алгоритмів дій; труднощі в оцінці альтернатив рішення та їх виборі, що провокує повернення до стереотипізованої поведінки й ресурсовитратні зусилля у процесі відмови від неї; зорієнтованість на продукування нових сенсів і цілей, що перешкоджає продуктивному аналізу плюсів та мінусів минулих рішень й ефективному прогнозуванню майбутніх дій. Стажовані менеджери туристичного бізнесу виявляють більш досконалі особистісні рефлексивні вміння, набуті у професійній діяльності, які передбачають організацію процесу осмислення моделі проблемно-конфліктної ситуації; реконструкцію її моделі, вибудовування програми дій і саморозвитку; формулювання мети діяльності, виявлення причинно-наслідкових зв'язків між результатами та особливостями проблемно-конфліктної ситуації; гнучку зміну алгоритму дій із використанням нових засобів розв'язання проблеми. Отримані результати актуалізують питання стосовно необхідності створення й впровадження системних психолого-педагогічних програм з розвитку й оптимізації функціонування рефлексивних вмінь майбутніх менеджерів туристичної галузі, що окреслює перспективи наших подальших наукових розвідок.

Список літератури:

1. Грибова Л.В. Формування культури професійного спілкування фахівців сфери обслуговування в процесі підвищення кваліфікації. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Економіка і управління*. 2018. Т. 29 (68), №6. С. 23–27.
2. Диса О.В. Психологічні механізми та чинники розвитку професійного мислення. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія*. 2015. №. 21. С. 43–51.
3. Жарікова С.Б., Богдан Н. М., Краснокутська Ю.В. Специфіка орієнтацій у важких ситуаціях фахівців готельно-ресторанної справи на різних етапах професіогенезу. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33, №1. С. 43–48.
4. Зінченко В.А. Особливості підготовки кадрів туризму і готельної справи в умовах євроінтеграції України та підвищення конкурентності туристичної галузі. *Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту. Економічні науки*. 2017. №. 3. С. 241–259.

5. Зінькова І.І. Педагогічні умови формування підприємницької культури майбутніх фахівців сфери послуг і туризму: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Івано-Франківськ, 2020. 289 с.
6. Іллющенко С.Ю. Психологічний зміст феномена рефлексії як властивості, процесу, стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №4 (57). С. 32–43.
7. Казьмерчук А. Методологічні підходи щодо формування професійної культури майбутнього менеджера туризму. *Збірник наукових праць [Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини]*. 2011. Вип. 3. С. 91–100.
8. Ковальчук З.Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії*. 2021. №4(14). С. 177–183.
9. Матохнюк Л.О. Гальчевська Н.А. Теоретична модель професійної рефлексивної компетентності педагога. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 64–70.
10. Мирошник О.Г. Гуманістичні цінності як чинник продуктивності професійної рефлексії вчителя. *Психологія і особистість*. 2015. №2(8). С. 297–309.
11. Мілорадова Н. Е. Теоретичне обґрунтування сценарного підходу до професіогенезу фахівця. *Габітус*. 2020. Вип. 12, т. 1. С. 186–191.
12. Немаш Л. І. Особливості організації рефлексії в психологів закладів загальної середньої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. №. 4. С. 70–78.
13. Пилипенко К. В. Рефлексивність студентів-майбутніх вчителів початкових класів. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), №4. С. 242–246.
14. Помиткін Е.О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 144 с.
15. Попова Д. А. Полікультурна компетентність майбутніх фахівців з туризму: зміст та структура. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*. 2015. № 1 (13). С. 144–150.
16. Савченко О. В. Інструментальне забезпечення реалізації рефлексивності як загальної здібності особистості *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. VI, вип. 11. С. 234–244.
17. Чекрижова М.М. Динаміка самооцінки професійних умінь студентів у процесі здобуття медичної освіти. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том VI, вип. 14. С. 413–422.

Zharikova S.B., Vlashchenko N.M., Uhodnikova O.I. REFLEXIVE SKILLS OF A PERSONAL LEVEL: PECULIARITIES OF MANIFESTATION IN TOURISM BUSINESS MANAGERS AT DIFFERENT STAGES OF PROFESSIOGENESIS

The article presents the results of an empirical study of reflective skills at the personal level of tourism business managers at various stages of professional development. The results of the theoretical analysis proved that reflection is an important factor in positive professional development and the formation of professional skills of a specialist and a significant component of the professional competence of specialists in the tourism industry, which requires the activation of research into the phenomenological space of reflection in this professional group. The sample consisted of 216 people who were divided into two groups. The first group included 144 fourth-year students majoring in Tourism. The second group consisted of 72 specialists employed in the field of tourism business, with a professional experience of 7 to 10 years. In the study, in accordance with the set goal, we used the questionnaire "Reflective skills (personal level)", created by L.Savchenko.

It has been empirically proven that students who complete their studies in the specialty "Tourism" are more characterized by the ambivalence of personal reflective skills, which combine constructive and non-constructive components, which causes a certain rigidity in changing action algorithms; difficulties in evaluating decision alternatives and choosing them, which provokes a return to stereotyped behavior and resource-consuming efforts in the process of abandoning it; orientation to the production of new meanings and goals, which prevents a productive analysis of the pros and cons of past decisions and effective forecasting of future actions. Interned tourism business managers demonstrate more advanced personal reflective skills acquired in professional activities, which involve the organization of the process of understanding the model of a problem-conflict situation; reconstruction of its model, development of a program of actions and self-development; formulation of the purpose of the activity, identification of cause-and-effect relationships between the results and features of the problem-conflict situation; flexible change of the algorithm of actions using new means of solving the problem. The obtained results actualize the issue of the need to create and implement systematic psychological and pedagogical programs for the development and optimization of the functioning of reflective skills of future managers of the tourism industry.

Key words: *tourism industry, tourism business managers, professional activity, professional development, reflection, reflective skills, students.*

Паловські Ю.О.

Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ В ОРГАНІЗАЦІЇ: РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ МЕНЕДЖЕРІВ

В статті узагальнено та систематизовано відомості про сучасні методологічні підходи, спрямовані на протидію розвитку вигорання у професійній діяльності. Мета даної публікації – окреслити перспективні підходи до реалізації психологічних втручань з протидії вигоранню в організаціях. Сформульовано загальний алгоритм втілення організаційно-орієнтованих втручань, що включає чотири етапи: діагностика психоемоційного стану персоналу, моніторинг типових стресів та ресурсів на робочому місці, розробка та втілення стратегії втручання на рівні окремого індивіда, робочої групи або всієї організації. Проілюстровано конкретні методики реалізації даних етапів. Представлено модель шести робочих сфер, що є практичним продовженням загальноновизнаної трикомпонентної моделі вигорання Х. Маслах. Описані шляхи мінімізації вигорання та його негативних наслідків в рамках ресурсних моделей подолання професійних стресів (Є. Демеруті, С. Хобфолл). Розглянуто переваги й обмеження організаційних впливів та індивідуальних стратегій психологічної допомоги, обґрунтовано необхідність інтегрального підходу, що об'єднує інтереси особистості та організації. Різні стратегії впливу зосереджуються на тому як запобігти вигоранню (психопрофілактика) або нейтралізувати його наслідки (психокорекція). Наголошено, що для профілактики вигорання важливе інформування персоналу про його ознаки, причини і наслідки. Працівники та керівники мають знати основні закономірності переживання стресу, розрізняти симптоми вигорання, розуміти їх можливі негативні наслідки, вміти простежити причинно-наслідкові зв'язки між дією робочих стресорів та власними психічними станами. Важливе значення має інформованість про різні способи відновлення, можливості протистояти негативним наслідкам стресів.

Окреслено перспективи позитивного підходу до професійного функціонування особистості, що фокусується на вдосконаленні ресурсного потенціалу, знаходженні джерел професійної самореалізації та задоволеності працею. Складено практичні рекомендації щодо забезпечення профілактики та протидії вигоранню, адресовані керівникам підприємств.

Ключові слова: синдром вигорання, задоволеність працею, позитивне професійне функціонування, ресурсний підхід, організаційне середовище.

Актуальність дослідження феномену вигорання в психологічній науці обумовлена проблемою деструктивного впливу праці на особистість та необхідністю адаптації до професійних стресів. Це специфічна криза (адаптаційна, екзистенційна, компетентісна), що часто супроводжує процес самореалізації людини в значимій для неї діяльності, коли розвиток особистості та професіонала припиняється та може наступити деградація. Вперше описана в 1970-тих роках як проблема крайньої втоми та дегуманізації фахівців людиноцентризованих професій, вона все ще далека від вирішення, мало того – охоплює все більше коло професійних галузей.

Вигорання може розглядатися як з точки зору відносно стабільних симптомів, так і з точки зору певних етапів, що динамічно змінюють один

одного. Як процес – це послідовність стадій, що розвиваються в результаті використання неефективних стратегій захисту від професійних стресів, характеризується поступовим зменшенням залученості, працездатності та відданості справі. Розвитку вигорання передують період підвищеної активності, захопленості роботою, коли людина виснажує свої психоемоційні та фізичні ресурси. Як результат хронічного стресу на робочому місці – це порушення функціонування: емоційні, когнітивні, ціннісно-сміслові та поведінкові зміни. Традиції вітчизняної психології здебільшого пов'язують вигорання з проблематикою професійної адаптації та деформації [7]. Сучасні кардинальні зміни професійних стосунків та організації праці обумовлюють гостру необхідність переосмислення теоретичних підходів та практик

втручання, що забезпечують психологічне благополуччя персоналу.

В останні роки діагностичні критерії вигорання переглядаються, що пов'язано з можливістю включення цього розладу в клінічні стандарти, за якими визнається тимчасова непрацездатність. В останній редакції МКХ-11 сформульоване його визначення як трьохкомпонентного синдрому, що включає: почуття вичерпаності енергії або виснаження; збільшення психологічного дистанціювання, негативізму або цинізму щодо роботи; почуття неефективності і відсутності досягнень [24]. Виразність та співвідношення цих вимірів визначають поведінку людини в професійному середовищі і напрямки психологічних втручань.

Мета даної публікації – окреслити перспективні підходи до реалізації психологічних втручань з протидії вигоранню в організаціях.

Виклад основного матеріалу. Можна виділити два глобальні напрямки роботи з протидії розвитку вигорання: особистісно-орієнтований і організаційно-орієнтований – рис. 1.

Організаційно-орієнтований підхід розглядає вигорання не як індивідуальну проблему, а як *характеристику організаційного середовища* (або робочих груп), що передбачає тривалу дію професійних стресорів. Внутрішній досвід стресу виступає посередником між впливом зовнішніх вимог і результатами роботи: помилками, травмами, прогулами, тощо.

Класичним прикладом є модель сфер робочого життя «Areas of Worklife», сформульована в роботах Х. Маслах та колег, що пояснює вигорання в термінах дисбалансу між роботою та особистістю. На основі накопичення досвіду організацій та аналізу даних численних досліджень автори визначили шість *ключових областей робочого життя*: кероване робоче навантаження, контроль, справедлива винагорода, спільнота (почуття приналежності), справедливості і спільні цінності [14; 15]. Невідповідність в цих сферах обу-

мовлює розвиток вигорання та визначає негативні ефекти стосовно продуктивності праці, соціальної поведінки і особистого благополуччя. Відповідність між людиною і роботою, навпаки, збільшує залученість в роботу [21]. З точки зору сучасного позитивного підходу, саме залученість в роботу (як антитеза вигорання) є найбільш перспективним орієнтиром у здійсненні психологічних та організаційних втручань.

Отже, організаційні умови – це первинне джерело, що викликає переживання вигорання або залученості у робітника, що у свою чергу, визначає результати, важливі як для індивіда, так і для організації, аж до економічної ефективності підприємства – див. рис. 2.

Розглянемо детальніше кожен з компонентів організаційного впливу.

1. *Навантаження*: обсяг роботи, яку потрібно виконати за певний час. Це стосується фізичних та інтелектуальних вимог до працівника, соціального тиску, а також ступеню, в якому робочі вимоги переходять у особисте життя. Критичні явища виникають, коли людина не може відновитися після роботи. Гостра втома не призводить до вигорання, якщо у людини є можливість вчасно відпочити та відновити рівновагу. Кероване навантаження також дозволяє ефективно використовувати й вдосконалювати професійні навички.

2. *Контроль*: діапазон професійної автономії, можливість приймати рішення та вирішувати проблеми в межах професійних обов'язків. Якщо співробітники можуть приймати участь в обговоренні та прийнятті рішень, вносити індивідуальні зміни в те, яким чином вони виконують свою роботу; впливати на режим і зміст праці; мають доступ до ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань, вони більш ймовірно будуть відчувати залученість в роботу. Відсутність контролю проковує вигорання.

3. *Винагорода*: фінансове та соціальне визнання внеску співробітника в діяльність організації,

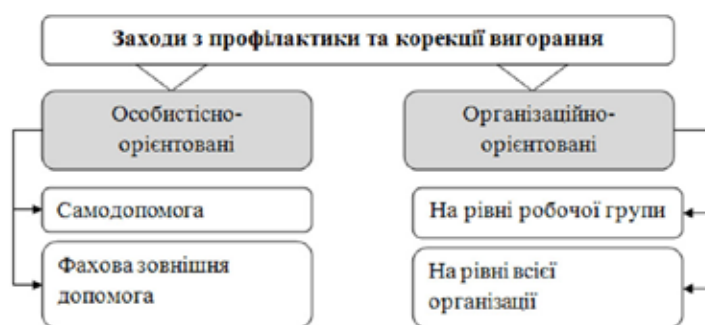


Рис. 1. Напрямки та рівні роботи з протидії вигорання



Рис. 2. Вигорання як медіатор впливу сфер трудового життя на особисті та організаційні результати (за Х. Маслах та М. П. Лейтером)

що включає оплату, похвалу, нагороди та пільги. Сфера винагороди безпосередньо стосується підтримки і мотивації персоналу. Недостатня винагорода знецінює працю і збільшує ризик вигорання. Узгодженість в розмірі винагорода, якості і трудомісткості праці передбачає не тільки матеріальні блага, а й внутрішнє задоволення.

4. *Спільнота*: якість соціального контексту, в якому працює людина, що охоплює постійні стосунки з керівниками, колегами, підлеглими й іншими суб'єктами діяльності. Залученість в роботу забезпечується соціальною підтримкою, гарними робочими відносинами, засобами ефективного вирішення розбіжностей.

5. *Справедливість*: ступінь, в якій організація має послідовні та справедливі правила для всіх, рівність та повага на роботі. Вигорання виникає, коли люди відчувають, що їх не поважають, а рішення керівництва сприймаються як несправедливі та упереджені.

6. *Цінності*. Ідеали та переконання, які залучають людей до праці і виходять за рамки утилітарного обміну часу на гроші. Важлива узгодженість цінностей, які особистість вносить у професію, та цінностей, властивих організації-роботодавцю. Якщо виникає ціннісний конфлікт, працівники змушені шукати компроміс між роботою, яку вони хочуть і яку повинні виконувати, це може посилити вигорання [16].

Відповідні втручання можуть відбуватися на рівні особистості, робочої групи або всієї організації. Ці рівні суттєво відрізняються потенціалом змін і кількістю задіяних осіб. М. Лейтер і Х. Маслах зауважують, що з ряду гуманістичних і прагматичних причин основний акцент робиться на індивідуальних стратегіях психологічної допомоги. Це парадоксально, враховуючи визначальний вплив організаційних факторів на виникнення вигорання. Оскільки звичайний працівник

мало здатний контролювати стресори на роботі, це зменшує ефективність індивідуальних стратегій втручання. З іншого боку, організаційний вплив потребує розуміння проблеми керівництвом, наявності виваженої стратегії змін, відповідних матеріальних і соціальних ресурсів [14]. Вочевидь, найефективніші зусилля об'єднують інтереси особистості й організації.

Узагальнюючи наявний досвід роботи з вигорання в організаціях, можна сформулювати типовий алгоритм впровадження змін, що складається з кількох обов'язкових складових: діагностика психоемоційного стану працівників, аудит професійних стресів, профілактичні заходи та психологічні інтервенції для подолання наслідків вигорання.

Діагностична складова має на меті своєчасне виявлення працівників, які переживають вигорання або схильні до нього (вразливі до стресу), оцінку рівня сприйнятого стресу, звичних стратегій реагування, проявів хронічної втоми або невротичних розладів. Для цього потрібна більш-менш регулярна «інвентаризація» симптомів у персоналу й керівників.

Аудит джерел виникнення та подолання організаційного стресу дозволяє визначити типові стресогенні ситуації, тривалість їх впливу на особистість та спровоковані негативні психологічні ефекти. На основі цих даних визначаються робочі підрозділи з найбільшим ризиком вигорання. З цією метою можна складати списки стрес-факторів, специфічні для конкретної організації, або використовувати стандартні методики. Так, в рамках моделі робочих сфер Маслах-Лейтера розроблено опитувальник «Areas of Work life Survey», що допомагає визначити джерела вигорання у робочому середовищі та вплинути на них. Для забезпечення психологічного благополуччя працівників на робочому місці доцільно вивчати не

тільки стрес-фактори, але також джерела *відновлення персональних ресурсів* в організації, адже для кожної людини мають цінність окремі складові корпоративного потенціалу. В цьому контексті корисна Утрехтська шкала задоволеності працею [21].

Українськими психологами також розроблено самозвіти щодо різних аспектів благополуччя на робочому місці: методика шкалованої самооцінки психофізіологічного стану, Опитувальник професійного самоздійснення [4; 5]; методика «Баланс роботи та життя» [8], Опитувальник задоволеності працею [3]. Досі існує необхідність у розробці вітчизняного діагностичного інструментарію для психологічного супроводу персоналу.

За підсумками оцінки симптомів вигорання і провідних професійних стресорів розробляється *стратегія підтримки співробітників*. Доступними та ефективними засобами зменшення ризиків вигорання на індивідуальному й організаційному рівні є: спеціалізовані тренінги для керівників і персоналу; консультації щодо порушень здоров'я, обумовлених стресом; підтримка навчання і кар'єрного розвитку; розвиток навичок спілкування, управління конфліктами та конструктивного копінгю; забезпечення відкритих каналів комунікації з керівниками різного рівня; оптимізація системи стимулювання персоналу; проведення внутрішніх заходів, спрямованих на підвищення привабливості роботи. Цілеспрямовані зусилля з «організаційного оздоровлення» також мають передбачати оптимізацію робочого навантаження, поліпшення умов праці відповідно до актуальних потреб працівників, розвиток корпоративної культури, створення

сприятливого середовища соціальної взаємодопомоги – рис. 3.

Різні стратегії впливу зосереджуються на тому як запобігти вигоранню (психопрофілактика) або нейтралізувати його наслідки (психокорекція). Останнім часом діапазон варіантів втручання розширено за рахунок *позитивного підходу*, спрямованого на максимальний розвиток професійних компетенцій та формування залученості в роботу.

Для *профілактики вигорання* важливе інформування персоналу про його ознаки, причини і наслідки. Працівники та керівники мають знати основні закономірності переживання стресу, розрізняти симптоми вигорання, розуміти їх можливі негативні наслідки, вміти простежити причинно-наслідкові зв'язки між дією робочих стресорів та власними психічними станами. Важливе значення має інформованість про різні способи відновлення, можливості протистояти негативним наслідкам стресів.

Профілактичні програми, спрямовані на допомогу працівникам в досягненні збалансованого здорового життя, дійсно допомагають попередити вигорання. Організації, які використовують гнучкий графік роботи, реалізують програми підтримки персоналу, навчають керуванню стресом та ефективним комунікаціям, мають майже вповнину менше «вигорілих» робітників, ніж ті, які таких заходів не впроваджують. Це не тільки допомагає зміцнити психічне здоров'я персоналу у довгостроковій перспективі, але також поліпшує ефективність роботи та якість надання послуг [17]. Мета-аналізи і системні огляди сучасних досліджень підкреслюють визначальну роль психосоціальних умов праці і засвідчують недо-



Рис. 3. Етапи реалізації організаційної стратегії протидії вигорання

статність індивідуально-орієнтованих втручань для боротьби із сильним вигоранням [22; 9]. З іншого боку, організаційні втручання, які ігнорують індивідуальні чинники стресу, не здатні реально знизити рівень вигорання персоналу [25]. Це обумовлює необхідність комплексного, гнучкого підходу з регулярним моніторингом отриманих результатів. Важливо розуміти, що головні засоби зменшення професійного стресу знаходяться в руках керівників організацій: вони надають підлеглим можливість самостійно планувати діяльність, контролюють їх навантаження, дбають про достойну винагороду, соціальний захист, фізіологічні та психологічні потреби персоналу, враховуючи їх особисті цілі та проблеми. В подібних умовах працівники демонструють нижчий рівень вигорання, трудяться з більшою самовіддачею і ініціативою. При цьому керівники належать до групи ризику вигорання, тож на них мають бути спрямовані першочергові профілактичні та терапевтичні заходи [6]. В бізнес-літературі наявні численні рекомендації для менеджерів, щоб вберегти себе для вигорання: пошук власного інтересу в рутинній справі, ставлення до труднощів і помилок як до можливості отримати новий повчальний досвід, постійне розширення соціальних зв'язків, побудова власної команди на принципах взаємодопомоги і т. ін. Керівнику важливо навчитися відмовлятися від певних видів діяльності, коли робочі вимоги перевищують його можливості або викликають рольовий конфлікт, а також мати «шляхи порятунку», що дозволяють тимчасово відсторонитися та відпочити від роботи [18]. **Особистісно-орієнтований підхід** спрямований на подолання важких обставин та криз, відновлення втрачених ресурсів, розвиток професійних компетенцій, особистісний і духовний ріст. Він може бути реалізований двома шляхами: як *самодопомога* (самопізнання, саморозвиток, саморегуляція, самодетермінація, самоменеджмент) і як *зовнішнє втручання* (консультативна допомога, лікування та оздоровлення, психокорекційні та реабілітаційні заходи, різні форми навчання). Фактично, звернення до фахової допомоги – її пошук і прийняття, а також слідування отриманим рекомендаціям – є логічним продовженням піклування про себе як активної внутрішньої диспозиції. Вибір конкретних оздоровчих, психотерапевтичних чи духовних практик залежить від наявних проблем, спрямованості особистості, а також від доступності таких послуг в певній життєвій ситуації.

В працях Є. Демеруті вигорання представлено як синдром, пов'язаний з високими робочими

вимогами, що поєднуються з відсутністю ресурсів або мотивації до роботи (job demands-resources model). Авторка описує стратегії, які співробітники *самостійно* вживають для мінімізації вигорання та його негативних наслідків: робота з обмеженими ресурсами, зміна характеристик роботи та регуляція рольових конфліктів [10].

1. **Робота з обмеженими ресурсами.** Переживання обмеженості ресурсів обумовлює неготовність вкладати зусилля в роботу. Тому люди використовують певні стратегії, щоб працювати в умовах втрати енергії, дефіциту часу, емоційного виснаження і зниження когнітивних можливостей.

В цьому контексті найчастіше згадують *стратегії подолання* стресів – емоційні, когнітивні і поведінкові зусилля, задіяні для управління конкретними робочими вимогами, що перевищують власні ресурси людини. Конструктивність певної стратегії копію складно визначити однозначно, адже вони мають позитивні та негативні ефекти, залежні від особливостей стресової ситуації, наявних ресурсів людини й інших чинників. Найбільш адекватним є гнучке використання різних моделей поведінки (активних чи пасивних, прямих чи опосередкованих, проблемно- чи емоційно-орієнтованих, агресивних чи просоціальних) доречно до ситуації.

Відновлення представляє собою щоденну стратегію запобігання вигоранню, що відбувається після напруження, коли стрес вже не присутній. Під час цього процесу людина повертається до рівня функціонування, що передував стресу, відновлює фізіологічну та психологічну працездатність. При оптимальних умовах відновлення завершується до початку наступного робочого циклу (дня або тижня). Тривала дія робочих навантажень, щоденна понаднормова робота, коли напружуються ті самі психофізіологічні системи, які вже були задіяні в роботі, може приводити до збою систем відновлення [10]. Для зменшення ризиків виснаження корисне уміння своєчасно дистанціюватись від роботи, відсторонитись від професійних проблем та негараздів, не допускати їх впливу на інші сторони життя.

Соціальна підтримка (в сімейному, професійному, громадському середовищі) запобігає вигоранню, сприяє успіху, захищає здоров'я та благополуччя особистості. Однак сама установка людини на соціальну підтримку може виступати проявом нестачі автономії і призводити до розвитку вигорання. Дослідження показало, що розмови з родиною, колегами або друзями про позитивні

емоції сприятливо впливають на життєздатність в кінці дня, в той час як розмови про проблеми призводять до більшого виснаження, конфлікту між роботою і сім'єю [20]. Знання цих нюансів допоможе психогігієні праці і профілактиці вигорання.

Розробники теорії менеджменту наголошують, що погляд на міцну домашню основу як притулок від робочих стресів є лише стереотипом: «навіть найбільш доброзичлива сім'я не може дати вам засіб впоратися зі стресом, пов'язаним з роботою, але ваш бос може це зробити» [18]. При цьому не так важлива особистість керівника, як його ставлення до підлеглих та їхніх проблем. Дослідження науковців [13] демонструє позитивний вплив такої підтримки. Працівники, які знаходились в стресових умовах, але відчували підтримку керівника, хворіли вдвічі менше, ніж ті, хто такої підтримки не відчували. Серед менеджерів з низькою життєстійкістю найбільші ризики для здоров'я мали ті, хто не відчував підтримки керівника і замість цього звертався за підтримкою до сім'ї. Автори припустили, що сім'я надає підтримку, неадекватну для подолання проблем на роботі: посада вимагає від людини дисципліни і посиленої самовіддачі, проте рідні можуть потурати розвитку гіркоти і жалю до себе [13]. Ці дані актуалізують проблему відповідальності управлінців за психологічний стан персоналу: керівник може виступити підтримкою для вигорілого працівника, але так само може нашкодити його здоров'ю та психіці.

Серед інших стратегій запобігання вигорання важливе *сприяння фізичному благополуччю*: зосередження уваги на власному здоров'ї, вправи, правильне харчування та відпочинок.

2. Стратегії зміни характеристик роботи спрямовані на пошук сенсу, створення здорового та ресурсного середовища, що мотивує до праці.

Зокрема, Е. Демеруті вводить поняття *«job crafting»* – творення робочого місця. Це дії, які людина вживає для зміни завдань (типу чи кількості діяльності); стосунків (кола осіб, з якими взаємодіє на роботі); когнітивних обмежень (того, як вона бачить роботу). Ці зміни збалансовують робочі вимоги, що вимагають зусиль і психофізіологічних витрат і робочі ресурси, які підтримують досягнення цілей з урахуванням особистих можливостей та потреб. Вони можуть включати пошук ресурсів (звернення до керівництва, колег за порадою), пошук викликів (прохання про розширення обов'язків) або зменшення вимог (емоційне усунення від виснажливих аспектів роботи). Прикладом *job crafting* є лікарі, які поєднують

клінічну практику з менш виснажливими видами діяльності: дослідженнями, написанням статей, викладанням. Такі дії допомагають уникнути вигорання і зберегти мотивацію до роботи [10].

3. Стратегії міжрольового управління спрямовані на досягнення балансу між роботою та іншими сферами життя. *Вирішення міжрольових конфліктів* спрямовується на усунення несумісних вимог, коли кілька ролей використовують одні й ті самі обмежені ресурси. Зазвичай вигорання супроводжує конфлікт між роботою та сім'єю, коли робочі вимоги вимагають максимум часу, зусиль, емоцій, не залишаючи ресурсу для родини. *Стратегія сегментації* спрямована на творення і підтримку психологічних кордонів, що розмежовують рольові позиції, які особистість займає в різних сферах життя: керівник, подружжя, батько і т.д. Чітка сегментація ролей обмежує вплив роботи на домашню сферу; людина не «приносить» додому професійні проблеми, в результаті менше виснажується та уникає відсторонення [11].

Загальна особливість описаних стратегій – вони є висхідними, тобто ініціюються працівниками, а не керівництвом. Це самостійна, спонтанна поведінка, спрямована на збереження власного здоров'я, працездатності, мотивації. Отже, в консультативній роботі з проблемою вигорання має сенс з'ясувати, які стратегії фахівець використовує або використовував для боротьби з вигоранням і яка їх ефективність. Вони також визначають можливі шляхи запобігання вигорання в організаційному підході.

Поширені рекомендації допомоги та самопомоги включають:

а) зміну режиму роботи, зменшення навантаження: менше працювати, робити короткочасні та довгі перерви (творча відпустка), уникати понаднормової роботи, досягти балансу роботи з іншими сферами життя;

б) розвиток навичок опанування: вирішення конфліктів, перегляд неадаптивних установок, розширення поведінкового репертуару і гнучке використання копінг-стратегій, тайм-менеджмент, своєчасне професійне навчання і підвищення кваліфікації відповідно до професійних вимог;

в) розвиток «мережі підтримки», отримання соціальної підтримки з боку родини, колег, в складних випадках – фахівців в сфері психічного здоров'я: зустрічатися з тими, хто надає не тільки ділову, але й емоційну і моральну підтримку; вкладати час та сили в розвиток доброзичливих відносин, шукати однодумців, надавати допомогу іншим;

г) зосередити увагу на позитивних аспектах роботи і життя, формувати позитивну спрямованість (настрій, установки, мислення), культивувати у собі стан спокою та душевної рівноваги, почуття гумору;

д) сприяти збереженню здоров'я і фізичній формі: правильне харчування, повноцінний сон, прогулянки, регулярна фізична активність; відмова від шкідливих звичок, тощо;

е) розвиток саморозуміння за допомогою самоаналізу або терапії; опрацювання травмивного досвіду; оптимізація мотивації і життєвих сенсів, розвиток самодетермінації; узгодження рольових конфліктів, тощо;

ж) жити повним й цікавим життям: знаходити різні інтереси, займатися хобі та творчістю, активно відпочивати, відвідувати культурні та громадські заходи, влаштовувати свята для себе та родини і т.ін.;

з) використовувати різноманітні техніки саморегуляції психічних станів, релаксації: йога, медитація, дихальні вправи, молитви, тощо;

к) спілкуватися з живою природою та домашніми улюбленицями.

Якщо самопомога виявиться недостатньою для запобігання вигорання, потрібне професійне втручання фахівців. Стратегії індивідуальної роботи з вигоранням спираються на різні науково-методологічні підходи, в першу чергу, на теорії і дослідження, присвячені подоланню стресу. Їх основа мета – знизити індивідуальну вразливість та зберегти здоров'я при хронічних стресах і перевантаженнях. В першу чергу, профілактика і корекція вигорання передбачає подолання смислового відчуження фахівців від роботи і самодетермінацію особистісного зростання.

Так, *психосинтез* в терапії вигорання надає важливе значення духовному виміру і сенсу життя. З позицій *гуманістичного підходу* головним вектором допомоги роботі є усвідомлення проблеми вигорання як перешкоди до суб'єктивного благополуччя і необхідності самозмін. Другим кроком є допомога в активізації особистих ресурсів подолання важких життєвих ситуацій або у відновленні втрачених ресурсів.

Трансперсональний підхід підтримує безумовну віру в потенціал особистості до самолікування; важливою частиною цього процесу є суб'єктивні переконання. Кожна людина творить власну реальність і повинна переживати її, вчитися на її основі і конструктивно змінювати її, якщо та є незадовільною. Отже, основними елементами превенції вигорання є навчання

самоприйняттю, відповідальності за своє життя і вірі у власну внутрішню мудрість. Психологічна допомога має сприяти підвищенню духовності, емоційного інтелекту, особистісному зростанню і благополуччю у вигляді переживання щастя від «горіння». Реалізуючи програму «Виклик внутрішній майстерності» вчені [23, 25] виявили, що емоційне виснаження пов'язане з переживанням втрати особистих ресурсів і незадоволеними очікуваннями; інші компоненти вигорання чутливі до заохочення позитивної самооцінки. Превентивні програми мають бути орієнтовані насамперед на працівників у віці 35–45 років. В період кризи середини кар'єри багато людей розуміють, що їх досягнення набагато менше за те, що вони очікували. Такі фахівці гостро переживають відчуття порожнечі, розчарування, відчаю і перебувають у зоні ризику вигорання [23].

Теорія збереження ресурсів розглядає вигорання як розтягнутий в часі стрес, в процесі якого людина витрачає ресурси, не отримуючи відповідної нагороди: подяки, зарплати, поваги, тощо. Основна перевага COR-теорії – аналіз широкого спектру психологічних, соціальних, фізичних, матеріальних цінностей, що можуть виступати ресурсами подолання. Пояснено механізми, за допомогою яких ресурси передаються в професійних командах від однієї людини до іншої [12]. Допомагаючи співробітникам зберігати та примножувати ресурси, які ведуть до залучення і стійкості, усуваючи джерела ресурсного виснаження, можна запобігти зайвому стресу, підвищити ефективність і благополуччя. Ми вважаємо цей підхід перспективним в подоланні вигорання керівників бізнесу.

В рамках ресурсного підходу практична допомога може проводитися за двома напрямками. Перший – це *збереження* ресурсів, пом'якшення дії організаційних і рольових факторів ризику. На рівні організації це передбачає низку заходів: розвиток корпоративної культури і здорової атмосфери в колективі, гуртування команд, професійна і адміністративна підтримка робітників, дієві стандарти формальної і неформальної поведінки в організації; справедлива політика кар'єрного просування, «прозора» система штрафів і заохочень; чіткість посадових обов'язків, тощо. Другий напрямок спрямований на *відновлення* психоенергетичних ресурсів і подолання наслідків професійних стресів. Цьому сприяють різні види соціально-психологічної та адміністративної підтримки, реабілітаційні тренінги, корпоративні

свята, кабінети психологічного розвантаження, тощо.

Групові тренінги для протидії вигоранню зазвичай поєднують кілька підходів: управління стресом, тайм-менеджмент, навчання ефективним комунікаціям, зміна когнітивних установок, розвиток асертивності, раціонально-емотивна терапія, техніки релаксації, та баг. інш. Розглянемо приклади тренінгів, розроблених вітчизняними психологами.

В дисертації Г.В. Гнускіної представлено програму «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців», що складається з п'яти розділів, присвячених: змісту підприємницької діяльності: її позитивним та негативним аспектам; проявам вигорання підприємців; впливу особистості на прояви вигорання; впливу організаційно-професійних, соціальних характеристик та впливу чинників мезорівня [1]. В експерименті Т. В. Грубі з протидії вигоранню працівників податкової служби відзначено, що умовами психопрофілактики є обізнаність про симптоми вигорання, оволодіння відповідними методами діагностики та профілактики, розвиток особистісних якостей, що забезпечують стресостійкість в професії [2]. В 2021 р. автором статті було розроблено та апробовано програму що враховує типові профілі вигорання керівників [19]. Вона складається з шести групових сесій, спрямованих на наступні мішені: інформованість про ризики вигорання, формування відповідальності за власний стан і мотивація позитивних самозмін; роз-

виток ресурсного потенціалу, узгодження цілей і мотивів професійної діяльності в контексті життєвих перспектив; моніторинг професійних стресів; вдосконалення навичок емоційної саморегуляції та індивідуальних копінг-стратегій. Було доведено позитивні ефекти програми: збільшення залученості в роботу, поліпшення показників психологічного благополуччя і ресурсного потенціалу особистості [6].

Висновки і перспективи подальших досліджень. В основі управління процесами вигорання персоналу в організації мають лежати своєчасна діагностика симптомів виснаження, цинізму та неефективності, моніторинг хронічних стрес-факторів та з'ясування потенціалу ресурсів, що сприяють залученості в працю. Надання психологічної допомоги вигорілим керівникам може здійснюватися в рамках багатьох корекційних підходів, ефективність яких експериментально доведена; найдієвішою є еkleктична комплексна модель. Можливість профілактичних втручань суттєво розширюється при використанні позитивного підходу, спрямованого на максимальний розвиток професійних компетенцій та формування залученості в роботу. Вибір підходу визначається компетенціями консультанта, вибір конкретних технік – актуальними проблемами та особливостями клієнтів. Паралельно з індивідуальною роботою керівники мають поліпшувати умови праці та змінювати організаційне середовище, впроваджувати групові стратегії профілактики та корекції вигорання.

Список літератури:

1. Гнускіна Г. В. Зміст та особливості проведення тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців». *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2016. Т. 1, Част. 44. С. 10–15.
2. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників Державної податкової служби України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 364 с.
3. Гура Н. А., Вельдбрехт О. О. Опитувальник задоволеності роботою: факторна структура та психометричні властивості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 6 (50). С. 7–20. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6.1>
4. Кокун О. М. Методики експрес-діагностики психофізіологічного стану людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2003. Т. V, Ч. 7. С. 137–144.
5. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35–39.
6. Паловські Ю. О. Психологічні чинники емоційного вигорання керівників : дис. ... канд. психол. наук: спеціальність 19.00.01. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. 254 с.
7. Самкова О. М., Бовдир О. С., Вельдбрехт О. О. Емоційне вигорання як чинник професійної деформації. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 156–159. <https://doi.org/10.32843/2663-5208>
8. Ткалич М. Г. Баланс "робота – життя" персоналу: обґрунтування емпіричних показників. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1. С. 85–90. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2017_1_17

9. Ahola K., Toppinen-Tanner S., Seppänen J. Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research*. 2017. Vol. 4. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.02.001> (date of access: 03.11.2022).
10. Demerouti E. Strategies used by individuals to prevent burnout. *European Journal of Clinical Investigation*. 2015. Vol. 45, no. 10. P. 1106–1112. URL: <https://doi.org/10.1111/eci.12494> (date of access: 03.11.2022).
11. Hahn V. C., Dormann C. The role of partners and children for employees' psychological detachment from work and well-being. *Journal of Applied Psychology*. 2013. Vol. 98, no. 1. P. 26–36. URL: <https://doi.org/10.1037/a0030650> (date of access: 03.11.2022).
12. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences / S. E. Hobfoll et al. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5, no. 1. P. 103–128. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640> (date of access: 03.11.2022).
13. Kobasa S. C., Puccetti M. C. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 45, no. 4. P. 839–850. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.4.839> (date of access: 03.11.2022).
14. Leiter M. P., Maslach C. Areas of worklife: a structured approach to organizational predictors of job burnout. *Research in Occupational Stress and Well-being*. Bingley. P. 91–134. URL: [https://doi.org/10.1016/s1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/s1479-3555(03)03003-8) (date of access: 03.11.2022).
15. Falkinger J. On understanding economic reality at the beginning of the twenty-first century: an essay in remembrance of Professor Laski. *European Journal of Economics and Economic Policies: Intervention*. 2019. Vol. 16, no. 3. P. 403–419. URL: <https://doi.org/10.4337/10.4337/ejeep.2019.0051> (date of access: 03.11.2022).
16. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, no. 2. P. 103–111. URL: <https://doi.org/10.1002/wps.20311> (date of access: 03.11.2022).
17. Maslach C., Leiter M. P., Jackson S. E. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*. 2011. Vol. 33, no. 2. P. 296–300. URL: <https://doi.org/10.1002/job.784> (date of access: 03.11.2022).
18. Mescon M. H., Albert M., & Khedouri F. Management: Individual and Organizational Effectiveness. NY: Harper & Row, 1988. 824 p.
19. Palovski Y., & Danyliuk I. Typological features (profiles) of emotional burnout in the professional activities of business leaders. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 2021. Vol. 20 (1). P. 71–79.
20. Work-family balance and energy: A day-level study on recovery conditions / A. I. Sanz-Vergel et al. *Journal of Vocational Behavior*. 2010. Vol. 76, no. 1. P. 118–130. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.07.001> (date of access: 03.11.2022).
21. Schaufeli W. B. General Engagement: Conceptualization and Measurement with the Utrecht General Engagement Scale (UGES). *Journal of Well-Being Assessment*. 2017. Vol. 1, no. 1-3. P. 9–24. URL: <https://doi.org/10.1007/s41543-017-0001-x> (date of access: 03.11.2022).
22. The role of psychosocial working conditions on burnout and its core component emotional exhaustion – a systematic review / A. Seidler et al. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2014. Vol. 9, no. 1. P. 10. URL: <https://doi.org/10.1186/1745-6673-9-10> (date of access: 03.11.2022).
23. van Dierendonck D., Garssen B., Visser A. Burnout prevention through personal growth. *International Journal of Stress Management*. 2005. Vol. 12, no. 1. P. 62–77. URL: <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.62> (date of access: 03.11.2022).
24. World Health Organization QD85 Burnout. *International Classification of Diseases 11th Revision*. (ICD-11, Version: 05/2021). 2021). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>. (date of access: 03.11.2022).
25. van Dierendonck D., Garssen B., Visser A. Burnout prevention through personal growth. *International Journal of Stress Management*. 2005. Vol. 12, no. 1. P. 62–77. URL: <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.62> (date of access: 03.11.2022).

Palovski Ju.O. METHODOLOGICAL BASIS FOR MANAGING THE PROCESSES OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE ORGANIZATION: RECOMMENDATIONS FOR MANAGERS

The article summarizes and systematizes information about modern methodological approaches aimed at counteracting the development of burnout in professional activities. The purpose of this publication is to

outline promising approaches to the implementation of psychological interventions to counteract burnout in organizations. A general algorithm for the implementation of organizational-oriented interventions is formulated, which includes four stages: diagnosis of the psycho-emotional state of staff, monitoring of typical stresses and resources in the workplace, development and implementation of an intervention strategy at the level of an individual, a working group or the entire organization. Specific techniques for implementing these stages are illustrated. The model of six work areas is presented, which is a practical continuation of the generally accepted three-component model of burnout by H. Maslach. The ways of minimizing burnout and its negative consequences within the framework of resource models of overcoming professional stress (E. Demeruti, S. Hobfall) are described. The advantages and limitations of organizational influences and individual strategies of psychological assistance are considered, the need for an integrated approach that combines the interests of the individual and the organization is substantiated. Different strategies of influence focus on how to prevent burnout (psychoprophylaxis) or neutralize its consequences (psychocorrection). It is emphasized that for the prevention of burnout it is important to inform the staff about its signs, causes and consequences. Employees and managers should know the basic patterns of stress experience, distinguish the symptoms of burnout, understand their possible negative consequences, be able to trace the cause-and-effect relationship between the action of work stressors and their own mental states. It is important to be aware of different ways of recovery, opportunities to resist the negative effects of stress.

The prospects of a positive approach to the professional functioning of the individual, focusing on improving the resource potential, finding sources of professional self-realization and job satisfaction, are outlined. Practical recommendations for the prevention and counteraction to burnout addressed to managers of enterprises are made.

Key words: *burnout syndrome, job satisfaction, positive professional functioning, resource approach, organizational environment.*

Шайхлісламов З.Р.

Українська інженерно-педагогічна академія

Горбенко В.Ю.

Українська інженерно-педагогічна академія

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Українське суспільство та кожна українська сім'я наразі переживає соціально-психологічні труднощі внаслідок вторгнення російських загарбників на територію України. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Військовий стан, бойові дії, вимушені зміни умов життя, постійне перебування в стресовому стані викликають у людей складнощі із підтримкою психологічного комфорту. Усе це стосується також психологів. У статті йде мова про копінг-стратегії, як вироблений людиною засіб психологічного захисту, що формує поведінку людини в певних умовах [2, с. 142]. Проведено теоретичний аналіз і вказано значення таких понять: «копінг», «копінг-стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, Р. Моос, Д. Шеффер). Розкрито сутність понять: «копінг», «копінг-стратегія», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси» та проведено аналіз особливості вибору поведінки в певних умовах. Проаналізовано форми прояву та стратегії поведінки в стресовій ситуації (Р. Лазарусом та С. Фолкманом). Показано основні підходи дослідження копінг-поведінки та стратегії поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, Д. Шеффер, С. Перін, Дж. Шулер, Е. Фрайденберг, Р. Льюїс). Розкрито сутність захисних механізмів особистості, як здатність зменшення психологічного дискомфорту форми підсвідомої діяльності та різницю від копінг-стратегії. У статті наведено паралель між копінг-стратегіями та захисними механізмами за інтерпретацією А. Фрейда, що розділила захисні механізми на групи. Дається пояснення копінг-стратегії. Таким чином колишні копінг-стратегії могли змінитися на нові, а в стані ізоляції від звичних речей і відсутності підтримки близьких змінюється ставлення до себе, стратегія вирішення проблем буде сприяти контролю над стресовими ситуаціями, що позитивно відобразиться на професійній діяльності психолога.

Ключові слова: копінг, поведінка, стратегія, захисні механізми, копінг-ресурси.

Постановка проблеми. Українське суспільство та кожна українська сім'я наразі переживає соціально-психологічні труднощі внаслідок вторгнення російських загарбників на територію України. Усе це створює значну кількість стресогенних чинників для населення. Військовий стан, бойові дії, вимушені зміни умов життя, постійне перебування в стресовому стані викликають у людей складнощі із підтримкою психологічного комфорту. Усе це стосується також студентів, майбутніх психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вперше поняття копінг було введено Л. Мерфі. Під копінгом класично розумілась готовність особи вирішувати життєві проблеми, поведінка, якою спрямована на вирішення життєвих обставин. Копінг формує певні засоби для подолання емоційного стресу [1, с. 189].

Реакція людини на стресову ситуацію може бути як довільною, так і мимовільною. Довільні реакції – це ті, в яких присутній вольовий вплив на реакцію, були прийняті певні рішення, а мимовільні реакції обумовлені темпераментом, певними вродженими якостями, або ж ті, що виникли в результаті багаторазового повторення, доведені до рефлекторного рівня та не мають потреби в вольовій регуляції.

Поняття стресу вперше ввів У. Б. Кеннон. Згідно з цим поняттям стрес – це викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти» [2, с. 9].

Згодом таке поняття стресу було переосмислене Г. Сельє. Він виділив, два полюси стресу – дистрес та еустрес. Дистрес розуміється як класичне поняття стресу – реакція організму на певну загрожуючу йому обставину. Еустрес же розумі-

ється як будь-який зовнішній вплив на людину, так гарна новина, яка не несе у собі загрози також являє собою певний стрес для організму. Дистрес являється руйнівним для організму, еустрес тримає організм в тонусі [2, с. 10].

Але для вивчення копінг-стратегій Р. Лазарус вивів нову форму розуміння стресу, психологічний стрес, який є притаманним до когнітивної теорії. Стрес за Р. Лазарусом - це дискомфорт, який відчувається коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям обставин оточення, та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Людина сама оцінює ситуацію як стресову. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею [3, с. 11].

Згідно з Р. Лазарусом людина когнітивно оцінює поточну ситуацію і за сумою когнітивних процесів людина формує стресогенність ситуації [3, с. 15].

Основні підходи дослідження копінг-поведінки діляться на орієнтовану теорію за авторством К. Меннінгера, при якому копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження. К. Меннігер вів аналіз копінг-механізмів та діагностував найбільш та найменш патологічні копінг-механізми для особистості. Інші вчені, що вивчали копінг згідно з его-орієнтованою теорією були А. Фрейд та Д. Вайлант. Ці дослідження мають в основі захисні механізми психіки.

Згідно з теорією рис копінг виступає сукупністю особистісних характеристик, які є чинниками для певної реакції людини на стресову ситуацію.

За Р. Лазарусом копінг утворюється в залежності від обставин та від людини, яка на цю ситуацію реагує певним чином.

Найширше поняття копінг-стратегій має концепція Р. Лазаруса, який розумів під «копінгом» вироблені людиною засоби психологічного захисту, які формують поведінку людини в певних умовах [3, с. 142]. За Р. Лазарусом копінг-стратегії виробляються людиною в умовах певних психотравмуючих подій. В сучасній науково-психологічній літературі копінг розуміється як мінливий процес, стійкі патерни якого формують певні реакції та характер поведінки.

Особливості вибору поведінки при копінг-стратегіях пов'язані з такими чинниками як «Я-концепція», так людина буде обирати ті стратегії поведінки, які краще співвідносяться до певного самовідношення людини, до поведінки,

яка прийнятна до його соціального статусу, матеріального рівня, духовних та вольових особливостей, фізичних можливостей; локусом контролю, а саме певні копінг стратегії визначаються як інтернальні, які розуміють під собою засоби взаємодії з проблемою та способи її вирішення, а деякі екстернальні, тобто засоби дистанціювання від проблеми, методи уникнення ситуації; емпатією, а саме використання в стратегіях поведінки рішення, які можуть негативно чи позитивно вплинути на інших людей; умовами, в яких опинився індивід при стресовій ситуації, і вибір стратегій поведінки в межах цих умов.

До копінг-ресурсів, що допомагають впоратися із стресогенним ситуаціями відносяться: ресурси особистості, такі як «Я-концепція», інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, афіліації; емпатія; позиція людини до навколишнього світу, духовність, ціннісна мотиваційна структура особистості, а також ресурси соціального середовища, а саме оточення, в якому живе людина, а також його вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку. Інтернальний локус контролю, або вміння контролювати своє життя і брати відповідальність за нього, є особистісним ресурсом, на основі якого формується адаптаційна поведінка. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвий стиль людини.

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;
- конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна степінь агресії та готовність до ризику;
- прийняття відповідальності, а саме признание своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;
- самоконтроль, який характеризується вольовою регуляцією своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;
- позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;
- пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;
- дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значимості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;

– уникнення та бігство від проблеми, які притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок [3, с. 4].

Ці копінг-стратегії були поділені на чотири групи.

Перша група включає в себе планування рішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, ці стратегії об'єднують активне включення людини в ситуацію, вона вживає дії для її вирішення.

Друга група складається з стратегій самоконтролю та позитивної переоцінки, при цих копінг-стратегіях людина контролює свій стан, вирішує проблему завдяки зміні психологічного стану, когнітивно перероблює ситуацію на ту, яка буде більш прийнятною.

В третю групу входять такі копінг-стратегії як дистанціювання та уникнення, їх об'єднує відхід людини від ситуації, відмову від змін ситуації чи свого стану, характерне для зовнішнього локусу контролю.

Четверта група – стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія якої не надає можливості самостійно вирішити проблему, але й не змушує людину виходити з ситуації, людина шукає оточення, яке буде здатне розділити відповідальність, та зменшити вплив стресової ситуації.

Р. Лазарус виділяв, що копінг-поведінка це комплексний процес, люди використовують певні стратегії частіше, ніж інші при будь-якому стресовому середовищі. Під час стресової ситуації люди використовують чисельну кількість копінг-механізмів. Копінг виступає посередником емоцій, а окремі емоції пов'язані з певними стратегіями подолання [3, с. 153].

Інші дослідники Р. Моос та Д. Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки: перша стратегія – фокусування на поведінці, а саме встановлення для себе значення ситуації, друга стратегія – фокусування на проблемі, а саме прийняття рішень для опанування ситуацією, третя стратегія – фокусування на емоціях, при якій людина керує своїми почуттями та підтримує емоційну рівновагу [4, с. 22].

Основне припущення цієї моделі полягає в тому, що особисті і оточуючі стресори та ресурси, життєві кризи та зміни, які переживає індивід, а також когнітивна оцінка та відповіді на подолання взаємодіють двосторонньо визначаючи здоров'я та самопочуття людини. Ця модель складається з п'яти компонентів, які характеризуються двонаправленими шляхами і є взаємно інтерактивними. Перший компонент представляє персональну

систему, яка складається з особистих стресових факторів і ресурсів. Соціальна підтримка, стан здоров'я та фінансові фактори – усі вони є частиною другого компоненту, тобто контекстуальними стресорами та ресурсами. Третій компонент це життєві обставини та життєві кризи, які включають процеси розвитку та травми. Розвиток визначає кінцеве здоров'я та благополуччя. Копінг-стратегії та копінг-ресурси відіграють потенційно важливу роль пом'якшення впливу стресу на людину, складають четвертий компонент, а останній компонент представляє пов'язаний зі здоров'ям результат стресу і його подолання, що включає як позитивний так і негативний вплив [4, с. 22].

С. Перін та Дж. Шулер пропонують класифікацію за наступними стратегіями: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія зміни проблеми, стратегія керування емоційним дистресом. С. Перін та Дж. Шулер вперше використали метод інтерв'ю, таким чином вони діагностували відповіді, які змінюють обставини, відповіді, які змінюють суб'єктивне бачення ситуації та відповіді, які націлені на контроль негативних відчуттів.

Е. Фрайденберг та Р. Льюїс займалися діагностикою підліткових копінг-стратегій. Згідно з Е. Фрайденберг та Р. Льюїс основи копінг-поведінки: продуктивна копінг-поведінка, а саме переоцінка ситуації, орієнтація на досягнення, оптимізм; соціальна копінг-поведінка, а саме звернення до оточуючих в пошуку підтримки; непродуктивна копінг-поведінка, а саме ігнорування, тривога, відказ від діяльності, уникнення.

За Є. П. Ільїним існує три критерії, які є основними в класифікуванні копінгів, а саме по-перше поділ на емоційно-проблемний копінг, емоційно-фокусований копінг, проблемно фокусований копінг, по-друге на когнітивно-поведінковий копінг, або внутрішній, «відкритий» поведінковий копінг та орієнтований на відкриті дії копінг; успішний чи неуспішний копінг.

З точки зору «Его» – орієнтованої теорії, копінг є найбільш зрілим процесом Его, таким чином це формує найвищий рівень розвитку особистості. Захисний механізм, який на відміну від копіngu не є особистісно-регульованим, свідчить про невротичний розвиток особистості. Згідно з дослідниками психоаналітичної теорії як копінг, так і захисні механізми «Я» організовані ієрархічно. К. Меннінгер називає «регресію» найнижчим або «психотичним рівнем». Н. Хаан використовує у разі терміни як «фрагментація» і «розпад особистості» [5, с. 6].

Захисні механізми особистості – спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту

форми підсвідомої діяльності. Захисні механізми покликані зменшити вплив об'єктивних обставин, що травмують особистість. Так захисні механізми за З. Фрейдом – це процеси, які виконують функцію з адаптації до внутрішніх переживань. Захисні механізми переважно захищають певну я-концепцію людини, блокуючи інформацію, яка може зруйнувати уявлення людини про себе.

Захисні механізми покликані організувати тимчасове психологічне благополуччя для формування дій з проблемою, але захисні механізми також провокують дизадаптацію, формуючи дезорганізацію особистості через занадто-велику інтенсивність проявів.

Копінг-стратегії відрізняються від захисних механізмів в більшій мірі свідомою регуляцією. Так копінг являє собою добровільне використання певної стратегії дій, певне вирішення проблеми, в той же час захисний механізм підсвідомо формує відношення до проблеми, тому людина ніби знаходиться в заручниках свого власного сприйняття.

Іноді дослідники інтерпретують копінг як контрольовані людиною варіанти психологічного захисту, виводячи підсвідоме на свідомий рівень. Інші ж дослідники виступають проти об'єднання захисних механізмів та копінгу в одну групу, так-як копінг може бути як свідомий, так і несвідомий, а захисний механізм лише в деяких ситуаціях може виступати як копінг.

Так згідно за З. Фрейдом є два варіанти засобів, як впоратись з тривогою, перший в взаємодії з нею, другий – дозволити підсвідомості змінити сприйняття людини, це більш пасивний спосіб. Тут можна провести паралель з теорією Лазаруса, згідно з якою основний поділ копінгів відбувається на орієнтацію на проблему та орієнтацію на емоції, або суб'єктно орієнтований.

Якщо підсумувати положення З. Фрейда про захисні механізми, то він вважав що це вроджена структура захисту «Его». Проте А. Фрейд вважала, що захисні механізми є продуктами розвитку та навчання. Згідно з нею захисні механізми індивідуальні, та вони характеризують рівень адаптованості особистості [6, с. 2]. Таким чином можна провести паралель між копінг-стратегіями та захисними механізмами за інтерпретацією А. Фрейда.

А. Фрейд розділила захисні механізми на групи: перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми.

А всього згідно з А. Фрейд було виділено 15 захисних механізмів, найбільш відомі: витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція,

знищення, проекція, інтроекція, боротьба «я» з самим собою, перетворення, сублимація [6].

Окрім З. Фрейда та А. Фрейд концепцію механізмів захисту систематизував Дж. Вейлант, який називав захисні механізми «інтрофізичними засобами адаптації». Дж. Вейлант класифікував захисні механізми за чотирма рівнями [6, с. 236].

Сам же Дж. Вейлант не вважав захисні механізми повністю патологічними та визнавав їх більшою мірою здоровими.

Н. Хаан надала один з найбільших об'ємів інформації з его-орієнтованого напрямку. Н. Хаан виділила три модальності его-процесу, до яких відноситься копінг, захист та фрагментація [5, с. 6].

Так для копінгу характерна наявність цілі та вибору. Копінг корегується людиною, залежить від його самовираження та орієнтований на логіку.

Для захисту характерна ригідність та спотворення сприйняття реальності суб'єктом.

Фрагментація характеризується автоматизмом, афективна та ірраціонально виражена.

Згідно з Н. Хаан виділено чотири функції Его-механізмів:

- когнітивна функція, в яку входять сортування, ототожнення, символізація сенсу;
- функція рефлексивного сприйняття, яка складається з відстрочених реакцій, сенситивності, реверсії;
- функція фокусування уваги, це селективність свідомості;
- регуляція афективних імпульсів в яку входять диверсифікація, трансформація та обмеження [5, с. 6].

Так згідно з Н. Хаан всі ці функції его-механізмів характерні для модальностей Его-процесу.

Найвищий рівень «Его-механізмів» – копінг, він виступає «нормальною модальністю», він спрямований на вирішення певної проблеми, він не спотворює логіку подій, людина використовує копінг оцінюючи свої інтереси та особистість сама приймає рішення, людина вільна в його досягненні. Копінг відкриває доступ до використання більш розумних рішень. Захисні механізми розуміються як пасивні стратегії, які не мають цілі зміни ситуації, а спрямовані лише на знання напруження. Фрагментація виступає як найнижчий рівень, вона проявляється в уникненні частини особистості.

Вплив локусу-контролю на копінг-стратегії можна чітко прослідити згідно з теорією вивченої безпорадності. Так людина під дією установок, що вона не може змінити свої обставини, тут говориться про екстернальний локус контролю,

формує невротичний захисний механізм, який покликаний захистити особистість від руйнування, при цьому формує дезадаптивну поведінку. Згідно з теорією Р. Лазаруса це можна назвати емоційно-центрованою тенденцією в боротьбі зі стресом, так людина не намагається побороти певну проблему а уникає її. Згідно з Н. Хаан людина залишається на рівні захисного механізму та не переходить на рівень копіngu. Людина залишається під контролем свого підсвідомого.

Вивчена безпорадність, або як її ще називають особистісна безпорадність – це стійка емоційна характеристика людини, порушення мотивації, яка виникла в результаті впливу невідконтрольній суб'єкту ситуації та проявляється в комплексі жертви обставин [7, с. 11].

Три джерела виникнення вивченої безпорадності:

- досвід пережиття невідконтрольної суб'єктом ситуації;
- досвід спостереження за безпорадними людьми;
- відсутність самостійності в дитинстві.

Вивчена безпорадність характеризується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом, де мотиваційний дефіцит проявляється в суб'єктивному сприйнятті про неможливість змінити ситуацію, емоційний проявляється в низькій самооцінці та зниженому, або навіть депресивному настрої [7, с. 13].

Екстернальна особистість, звичайно не має обов'язково характеристики вивченої безпорадності, та позиції жертви, але екстерналі значно ближче наближені до цього стану і можна сприймати вивчену безпорадність як крайню ступінь прояву характеристик екстернальності.

В той же час особистості з виділеною інтернальністю мають проблемно-орієнтовані копіng-стратегії, згідно з Лазарусом, тому він не має значних міжособистісних конфліктів та володіє своїм життям, його дії продиктовані власними вольовими характеристиками. Згідно з теорією Н. Хаан така людина визначається як та, що знаходиться на найвищому рівні розвитку «Его механізмів».

Висновки. Проведений аналіз поняття копіng-стратегії вченими К. Меннінгером, Р. Лазарусом, С. Фолкманом, Н. Хаан та іншими. Надано підходи визначення копіng-стратегії, як специфічної реакції на стрес, які витікають в систематичне застосування протягом кількох стресових ситуацій.

Зроблений висновок, що копіng-поведінка формується великою кількістю внутрішніх та зовнішніх факторів, особистісними ресурсами, оточенням людини. Копіng-поведінка формує життєдіяльність людини, копіng-стратегії впливають як на поведінку людини під час стресу, так і на її самовідношення, звички та інших людей. Тому визначає напрями для подальшого вивчення цього феномену.

Список літератури:

1. Грабовська С. Л. Проблема копіngу в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. С. 188–199.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
3. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
4. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. P. 249.
5. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копіng-стратегіями у рятувальників : стаття. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
6. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки : стаття Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць. 2011. №16. С. 235–239.
7. Дучимінська Т. І. Психологічні особливості подолання особистісної безпорадності в навчальній діяльності студентів : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 Луцьк, 2013. 286 с.

Shaikhislamov Z.R. Horbenko V.Yu. THEORETICAL APPROACHES TO DETERMINING THE COPING STRATEGY OF PERSONAL BEHAVIOR

Ukrainian society and every Ukrainian family is currently experiencing socio-psychological difficulties as a result of the invasion of the Russian invaders into the territory of Ukraine. All this creates a significant number of stressogenic factors for the population. Martial law, hostilities, forced changes in living conditions, and constant stress cause people to have difficulties maintaining psychological comfort. All this also applies to psychologists. The article is about coping – strategies, as a means of psychological protection developed by a person, which shapes a person's behavior in certain conditions [2, p. 142]. A theoretical analysis was

conducted and the meaning of the following concepts was indicated: «coping», «coping strategy», «coping behavior» and «coping resources» (L. Murphy, R. Lazarus, R. Moos, D. Schaeffer). The essence of the concepts: «coping», «coping strategy», «coping behavior» and «coping resources» was revealed, and an analysis of the peculiarities of the choice of behavior in certain conditions was carried out. Forms of manifestation and strategies of behavior in a stressful situation were analyzed (by R. Lazarus and S. Folkman). The main approaches to the study of coping behavior and behavioral strategies are shown (R. Lazarus, S. Folkman, R. Moos, D. Schaeffer, S. Perin, J. Schuler, E. Frydenberg, R. Lewis). The essence of the protective mechanisms of the individual is revealed, as the ability to reduce psychological discomfort as a form of subconscious activity and the difference from the coping strategy. The article shows a parallel between coping strategies and defense mechanisms according to A. Freud's interpretation, which divided defense mechanisms into groups. An explanation of the coping strategy is given. Thus, former coping strategies could change to new ones, and in a state of isolation from familiar things and lack of support from loved ones, the attitude towards oneself changes, the problem-solving strategy will contribute to control over stressful situations, which will have a positive effect on the professional activity of a psychologist.

Key words: coping, behavior, strategy, protective mechanisms, coping resources.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 316.66:61–051

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/12>

Лісневська А.О.

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

Шовкун А.В.

Комунальне некомерційне підприємство «Козелецька лікарня інтенсивного лікування»
Козелецької селищної ради

СОЦІАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ХОРОШОГО ЛІКАРЯ В МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ПАЦІЄНТІВ

У статті розглянута проблема соціальних уявлень про хорошого лікаря в різних суб'єктів взаємодії в системі «лікар – пацієнт». Мета статті – розкрити соціальні уявлення про хорошого лікаря в медичних працівників (лікарі, молодший медичний персонал) та пацієнтів для визначення тих передумов, які зумовлюють або взаємне розуміння, або неприйняття ними один одного. Було використано такий діагностичний інструментарій, як авторська анкета, побудована за принципом незавершених речень, методика «Ціннісні орієнтації» (О. Мотков, Т. Огнева), тест «Діагностика міжособових стосунків» Т. Лірі. Отримані результати свідчать про те, що суб'єкти взаємодії «лікар – пацієнт» мають багато спільного в змісті своїх соціальних уявлень про хорошого лікаря: всі вони вказують на те, що хороший лікар має бути як висококваліфікованим фахівцем, орієнтованим на професійний розвиток, обмін досвідом та співпрацю з іншими колегами, так і відповідальною та порядною людиною, яка з повагою ставиться до інших людей. Також було виявлено чіткі соціальні уявлення щодо того, які цінності є значущими для хорошого лікаря, і які з них він має можливість реалізувати у своїй професійній діяльності. Серед цих цінностей важливе місце займають ті, які пов'язані з його високими моральними і діловими якостями та з можливістю мати високий статус, матеріальний достаток і заслужену повагу в суспільстві. Водночас було встановлено, що різні суб'єкти взаємодії в системі «лікар – пацієнт» мають певні відмінності у своїх соціальних уявленнях про хорошого лікаря: для лікарів і частково молодшого медичного персоналу хороший лікар має розвивати та демонструвати передусім свою професійну компетентність, брати на себе лідерські функції у спілкуванні з пацієнтами та колегами, у той час як для пацієнтів хороший лікар повинен бути насамперед людиною, підтримуючим, емпатійним. На наш погляд, виявлена різниця в соціальних уявленнях лікарів, молодшого медичного персоналу та пацієнтів пов'язана з тим, що всі учасники взаємодії «лікар – пацієнт» мають свої очікування щодо того, як має розгортатися рольова взаємодія з хорошим лікарем, залежно від виконуваної ними соціальної ролі. Це й призводить до того, що значущість різних якостей хорошого лікаря набуває різної ваги для різних учасників цієї взаємодії.

Ключові слова: соціальні уявлення, ціннісні орієнтації, стилі міжособових стосунків, соціальна роль, соціальний статус.

Постановка проблеми. Реформа системи охорони здоров'я, яка була розпочата в Україні в 2016 р. і впроваджується й дотепер, передбачає, зокрема, покращення медичного обслуговування пацієнтів. Важливого значення набуває не тільки якісна перебудова системи надання медичних послуг, вдосконалення протоколів лікування різ-

них захворювань, але й підвищення в суспільстві довіри до нової медичної системи та персоналу лікувальних закладів. Така довіра вибудовується поступово, через міжособові стосунки пацієнтів та медичних працівників, і опосередковується уявленнями про те, яким має бути медичний працівник. Оскільки для пацієнтів центральною фігу-

рою в наданні медичної допомоги виступає лікар, особливий інтерес становить вивчення уявлень пацієнтів про те, яким має бути хороший лікар.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професія лікаря належить до переліку найскладніших професій, що передбачає значні фізичні і психоемоційні навантаження [1, с. 4; 2, с. 61; 5, с. 7]. Серед умов та особливостей роботи лікаря, які створюють додаткові загрози для його здоров'я і психіки, передусім слід виділити контакт з небезпечними речовинами, вплив іонізуючого випромінювання, понаднормова праця, щоденна взаємодія з пацієнтами та їхніми родичами, підвищена відповідальність, недостатність якісного відпочинку, невідповідність винагороди праці складності і значущості виконуваної роботи та ін. [5, с. 7, с. 35]. О. Лисенко виділяє чотири групи психологічних чинників, які впливають на психічний стан медичного працівника (зокрема, лікаря), позначаючись на ефективності його професійної діяльності:

1) емоційний чинник – емоційна насиченість роботи, переживання амбівалентних емоцій щодо своєї діяльності;

2) соціально-психологічний чинник – престижність тієї спеціалізації, яку має лікар, оскільки це визначає рівень його заробітної плати і можливість професійного зростання;

3) особистісний чинник – внутрішня готовність лікаря розв'язувати морально-етичні проблеми, пов'язані з його діяльністю;

4) чинник середовища – організація праці лікаря, психологічний клімат в колективі, в якому він працює [2, с. 61–62]. Тривала фрустрація потреб лікаря, накопичення в нього невдоволення щодо своєї професії можуть призводити до знецінення важливості спілкування з пацієнтами, появи професійної деформації та емоційного вигорання [2, с. 62; 4, с. 212].

Водночас у суспільстві існують усталені уявлення щодо того, яким має бути лікар, які знайшли свій вияв як в очікуванні від лікаря відповідної поведінки з боку пацієнтів, так і у вимогах до належної поведінки лікаря з боку самих медпрацівників. В останньому випадку йдеться про медичну деонтологію – «сукупність етичних норм виконання медичними працівниками своїх професійних обов'язків» [3, с. 95]. Саме від узгодженості уявлень пацієнтів, лікарів та медичного персоналу про те, як лікар має виконувати свої професійні обов'язки, залежить врешті-решт успіх лікування хворого і задоволеність всіх суб'єктів взаємодії в системі «лікар – пацієнт».

Формулювання цілей статті. Мета статті – розкрити соціальні уявлення про хорошого лікаря в медичних працівників (лікарі, молодший медичний персонал) та пацієнтів для визначення тих передумов, які зумовлюють або взаємне розуміння, або неприйняття ними один одного.

Виклад основного матеріалу. Для розкриття уявлень респондентів про особистість і манеру поведінки хорошого лікаря було використано авторську анкету, побудовану за принципом незавершених речень. Респондентам було запропоновано продовжити чотири речення, які стосувалися загального розуміння того, хто такий хороший лікар, його особистісних характеристик, прийнятної і неприйнятної поведінки в його професійній діяльності. Для визначення уявлень респондентів про значущість для хорошого лікаря різних життєвих цінностей та міри їх реалізації в його професійній діяльності було використано методику «Ціннісні орієнтації» (О. Мотков, Т. Огнева). Виявлення стилю міжособових стосунків хорошого лікаря щодо своїх пацієнтів було здійснено за допомогою Тесту «Діагностика міжособових стосунків» Т. Лірі.

У дослідженні взяли участь 90 респондентів (57 жінок і 33 чоловіки віком від 21 до 63 років), які утворили три групи досліджуваних: лікарі (30 осіб), молодший медичний персонал (30 осіб) і пацієнти (30 осіб). Дослідження було проведено на базі комунального некомерційного підприємства «Козелецька лікарня інтенсивного лікування» Козелецької селищної ради (Чернігівська область).

Математико-статистична обробка отриманих даних дозволила виявити як спільне, так і відмінне в уявленнях трьох груп досліджуваних про хорошого лікаря. Це дозволяє, з одного боку, розкрити поширені очікування, враження, які мають місце в респондентів щодо того, яким має бути хороший лікар, а з іншого, – окреслити відмінності в цих очікуваннях, враженнях залежно від того, яку позицію займає досліджуваний у системі відносин «лікар – пацієнт».

Отже, почнемо з найбільш загальних уявлень досліджуваних про особистість і особливості поведінки хорошого лікаря. Результати частотного аналізу відповідей респондентів на чотири незавершені речення представлені в таблицях 1–4. Оскільки було зафіксовано високу схожість в змісті відповідей респондентів, отримані відповіді були обраховані таким чином, щоб показати цю схожість: наведений відсотковий показник відображає поширеність виділеної смислової групи відповідей в кожній з трьох груп респондентів.

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів на перше речення
«Для мене гарний лікар – це передусім людина, яка...»**

Відповіді респондентів на речення «Для мене гарний лікар – це передусім людина, яка...»:	Лікарі	Молодший медичний персонал	Пацієнти
має високу кваліфікацію	96%	84%	52%
вміє вислухати та дати пораду	3%	9%	82%
має гарну репутацію	71%	79%	97%
постійно підвищує свій професійний рівень	98%	92%	72%
слідкує за новаторськими ідеями в своїй спеціальності та впроваджує їх у своїй діяльності	97%	94%	68%
людина, якій можна довіряти	20%	41%	85%
утілює у своїй практиці передовий досвід іноземних колег	88%	74%	39%
може підбадьорити	12%	31%	84%

Аналіз результатів показує, що існують суттєві відмінності в тому, як медичні працівники і пацієнти характеризують хорошого лікаря. Для медичних працівників (як лікарі, так і молодший медичний персонал) хороший лікар – це передусім професіонал, готовий до постійного самовдосконалення, відкритий до нових знань і досвіду, орієнтований на втілення здобутих навичок і вмінь у свою професійну діяльність. Натомість для пацієнтів хороший лікар – це насамперед людина, відома як «хороший фахівець» у певному соціальному середовищі, орієнтована на спілкування з пацієнтом і надання йому підтримки в формі корисної інформації, рекомендацій щодо лікування, співчуття. На наш погляд, виявлена різниця в уявленнях медичних працівників і пацієнтів щодо того, хто такий хороший лікар, може утворювати підґрунтя для непорозумінь, претензій, навіть конфліктів, коли одна сторона не розуміє іншу через те, вкладає в словосполучення «хороший лікар» різний зміст, очікуючи відповідної рольової поведінки від лікаря під час виконання ним своїх обов'язків.

Аналіз відповідей на друге речення свідчить про те, що для переважної більшості респондентів з усіх трьох груп порядність та відповідальність – це ті якості, які неодмінно мають бути присутні в особистості хорошого лікаря. Тобто для всіх суб'єктів, які взаємодіють у системі «лікар – пацієнт», хороший лікар має сумлінно виконувати покладені на нього професійні обов'язки, бути не здатним на нечесні, аморальні вчинки. Водночас було зафіксовано відмінності в уявленнях респондентів трьох груп щодо інших особистісних якостей хорошого лікаря. Так, серед лікарів цінуються передусім такі якості, як відкритість до нових знань та упевненість у собі. Тобто для цієї групи респондентів хороший лікар – це людина, орієнтована на підвищення своєї обізнаності в тій справі, якою вона займається, сповнена віри у свої професійні здібності, можливості, знання. Водночас виявлено такі якості, важливість яких є високою не тільки для лікарів, але й для молодшого медичного персоналу: йдеться про високий інтелект і рішучість. Тобто для медичних працівників хороший лікар – це людина інтелектуально

Таблиця 2

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів на друге речення
«Гарний лікар повинен мати такі особистісні якості, як...»**

Відповіді респондентів на речення «Гарний лікар повинен мати такі особистісні характеристики, як...»	Лікарі	Молодший медичний персонал	Пацієнти
людяність, чуйність	31%	52%	90%
готовність та бажання прийти на допомогу	45%	67%	89%
позитивне ставлення до колег та пацієнтів	74%	86%	92%
відповідальність	98%	96%	91%
відкритість до нових знань	92%	89%	76%
порядність	99%	98%	100%
високий інтелект	97%	95%	82%
доброзичливість	82%	84%	97%
рішучість	93%	91%	74%
упевненість у собі	90%	86%	81%

розвинена, здатна сміливо застосовувати набуті знання і навички у своїй роботі. Серед молодшого медичного персоналу і пацієнтів особливої ваги набуває позитивне ставлення хорошого лікаря до колег і пацієнтів. Тобто для цих двох груп респондентів хороший лікар – це людина, яка доброзичливо та з повагою ставиться до людей під час виконання своїх професійних обов'язків. Нарешті, пацієнти високо цінують такі якості, як людяність, чуйність, доброзичливість, готовність та бажання прийти на допомогу. Тобто для них хороший лікар – це людина, яка є чутливою до чужих потреб та яка щиро, чуйно, співчутливо ставиться до людей, дбає про них. Отже, як бачимо, у відповідях респондентів зберігається тенденція виділяти або високий професійний рівень хорошого лікаря, який підкріплюється відповідними діловими рисами його особистості (лікарі, молодший медичний персонал), або його готовність піклуватися про інших (пацієнти), з повагою ставитися до людей (пацієнти і молодший медичний персонал).

Аналіз відповідей на третє речення дозволяє розкрити уявлення респондентів щодо безпосередньої поведінки лікаря під час надання ним медичної допомоги. Отже, для переважної більшості респондентів усіх трьох груп такі ознаки, як ввічливість, делікатність, уважність, серйозність, зосередженість є визначальними для поведінки хорошого лікаря під час взаємодії з пацієнтом. На наш погляд, ці ознаки відображають ті очікування, які містить у собі соціальна роль лікаря. Тобто для респондентів усіх трьох груп хороший лікар має дотримуватися певних норм спілкування (бути люб'язним, чемним, доброзичливим, турботливим та ін.), а також бути зібраним, готовим напружити свої думки, увагу, зусилля, щоб допомогти пацієнтові. Також вияв-

лено нечисленні відмінності щодо уявлень про інші особливості поведінки хорошого лікаря: лікарі і молодший медичний персонал більшою мірою виділяють відкритість до обміну досвідом та думками з іншими фахівцями (якщо є труднощі при лікуванні пацієнта), пацієнти і молодший медичний персонал – відкритість при обговоренні з пацієнтом схеми лікування. Отже, можемо зробити висновок, що респонденти усіх трьох груп мають спільне розуміння того, як має поводитися хороший лікар при взаємодії зі своїми пацієнтами. Водночас аналіз відповідей на попередні два речення показує, що важливість такої поведінки є різною для респондентів цих трьох груп: якщо для лікарів і частково молодшого медичного персоналу – це форма, то для пацієнтів – це практично зміст виконання хорошим лікарем своїх професійних обов'язків.

Цікавими є відповіді респондентів на останнє речення, яке розкриває неприйнятну для хорошого лікаря поведінку щодо своїх колег та пацієнтів. Для переважної більшості респондентів усіх трьох груп уявлення про хорошого лікаря не узгоджуються з нехтуванням ним етичними нормами і принципами поведінки медичного працівника, виявленням зухвалості, грубості, нахабства, презирства щодо інших учасників взаємодії (колеги, пацієнти), невмінням володіти собою в складних ситуаціях. Водночас було встановлено, що для медичних працівників (лікарі і молодший медичний персонал) неприйнятним є критика хорошим лікарем колег у присутності пацієнтів, незнання протоколів лікування та стандартів надання медичної допомоги, а для пацієнтів – виконання своїх обов'язків у нетверезому стані, розділення пацієнтів на багатих і бідних, натяк на хабар для покращення виконання лікарем своїх професійних

Таблиця 3

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів на третє речення
«Коли гарний лікар консультує пацієнта, він має поводитися...»**

Відповіді респондентів на речення «Коли гарний лікар консультує пацієнта, він має поводитися...»	Лікарі	Молодший медичний персонал	Пацієнти
привітно	71%	92%	97%
ввічливо	91%	94%	100%
вміє зрозуміло доносити пацієнту інформацію щодо лікування	86%	96%	98%
зосереджено	98%	95%	89%
спокійно	94%	97%	98%
може сприймати думку інших спеціалістів, якщо виникають сумніви щодо лікування пацієнтів	99%	93%	85%
уважно	94%	96%	90%
делікатно	99%	98%	94%
серйозно	98%	95%	93%

**Результати частотного аналізу відповідей респондентів на четверте речення
«Я вважаю, що для гарного лікаря неприйнятно...»**

Відповіді респондентів на речення «Я вважаю, що для гарного лікаря неприйнятно...»	Лікарі	Молодший медичний персонал	Пацієнти
нехтування етикою та деонтологією	100%	100%	92%
бути грубим, хамити	92%	100%	100%
зневажливе ставлення до пацієнтів чи до своїх колег	95%	100%	98%
натякання на хабар	73%	87%	96%
критикувати своїх колег у присутності пацієнтів	89%	92%	12%
бути у нетверезому стані під час ведення прийому чи надання медичної допомоги	86%	88%	100%
не знання протоколів лікування та стандартів надання медичної допомоги	100%	96%	37%
розділення пацієнтів на багатих та бідних	71%	71%	86%
нестриманість	86%	89%	84%

обов'язків. Виявлена різниця у відповідях зумовлюється, на наш погляд, специфікою досвіду взаємодії респондентів з реальними лікарями: залежно від того, яке місце займає людина в системі «лікар – пацієнт», таким і буде зміст цього досвіду.

Особливості уявлень респондентів усіх трьох груп про цінності хорошого лікаря було розкрито за допомогою процедури однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Оскільки досліджувані мали оцінити один і той самий список із десяти цінностей двічі залежно від того, наскільки кожна цінність є значущою для хорошого лікаря і наскільки він має змогу реалізувати її у своїй професійній діяльності, було виявлено статистично достовірні відмінності (всі при $p \leq 0,05$) як щодо важливості, так і щодо реалізованості кожної цінності.

Так, було виявлено, що респонденти по-різному оцінюють значущість для хорошого лікаря таких цінностей, як:

- 1) «саморозвиток особистості»: нижче – пацієнти (середнє значення – 4,1), вище – лікарі (4,5);
- 2) «фізична привабливість»: нижче – лікарі (2,9), вище – пацієнти (3,2);
- 3) «творчість»: нижче – пацієнти (2,4), вище – молодший медичний персонал (2,8).

Не було виявлено статистично достовірної різниці між трьома групами респондентів за значущістю для хорошого лікаря таких цінностей, як «гарне матеріальне благополуччя» (4,4-4,5), «популярність» (3,2-3,4), «повага і допомога людям, чуйність» (4,8-4,9), «теплі, турботливі стосунки з людьми» (4,4-4,7), «високе соціальне положення» (4,3-4,6), «розкішне життя» (2,4-2,7), «любов до природи» (2,6-2,8).

Отже, в уявленнях респондентів усіх трьох груп хороший лікар високо цінує такі зовнішні

атрибути соціального життя, як високий статус і матеріальний достаток. Особливої значущості набувають для нього гармонійні стосунки з людьми, з якими він взаємодіє у своїй професійній діяльності. Також важливим для хорошого лікаря є постійне самовдосконалення (хоча лікарі надають цій цінності більшого значення, ніж пацієнти). Всі інші вищезазначені цінності мають для хорошого лікаря середній або вище середнього рівень значущості. Виявлені між трьома групами респондентів відмінності у цих цінностях стосуються тільки того, який зовнішній вигляд має хороший лікар і наскільки він орієнтований на створення чогось нового, оригінального.

На наш погляд, отримані результати відображають сформоване протягом тривалого часу ставлення до професії лікаря: ця професія завжди мала високий престиж у суспільстві, передбачалося, що лікар, який майстерно лікує своїх пацієнтів, заслуговує на гідну оплату праці, йому мають бути притаманні гарні манери, які підкреслюють його особливе положення в суспільстві. Водночас хороший лікар має бути високоморальною людиною, що цінує виваженість, яка виражається в його зовнішньому вигляді, способі життя, самопрезентації. Залежно від того, яке положення займає людина в системі «лікар – пацієнт», вона буде доповнювати образ хорошого лікаря додатковими рисами: якщо медичні працівники більшого значення надають внутрішнім передумовам, які забезпечують професійний успіх хорошого лікаря (саморозвиток, творчість), то пацієнти – зовнішнім наслідком цього успіху (хороший вигляд).

Ще більше відмінностей було встановлено щодо уявлень респондентів про міру реалізації хорошим лікарем цих цінностей:

1) «саморозвиток особистості»: нижче – пацієнти (4,0), вище – лікарі (4,4);

2) «популярність»: нижче – молодший медичний персонал (2,9), вище – пацієнти (3,2);

3) «повага і допомога людям, чуйність»: нижче – лікарі (4,5), вище – молодший медичний персонал (4,8);

4) «теплі, турботливі стосунки з людьми»: нижче – лікарі (4,2), вище – пацієнти (4,6);

5) «творчість»: нижче – пацієнти (2,4), вище – лікарі (2,8);

6) «розкішне життя»: нижче – пацієнти (2,3), вище – лікарі, молодший медичний персонал (2,6).

Відповідно, не було виявлено статистично достовірних відмінностей щодо таких цінностей, як «гарне матеріальне благополуччя» (3,9-4,1), «фізична привабливість» (3,1-3,3), «високе соціальне положення» (4,2-4,4), «любов до природи» (3,9-4,1).

Як бачимо, в уявленнях респондентів найбільш реалізованими в професійній діяльності хорошого лікаря є цінності, пов'язані з гармонійними стосунками з людьми. На доволі високому рівні реалізації перебувають і ті цінності, які стосуються самовдосконалення хорошого лікаря, його ставлення до природи, набуття ним високого статусу та матеріального добробуту. Всі інші цінності мають середній і вище середнього рівень реалізації в професійній діяльності хорошого лікаря. Заслужують на увагу ті цінності, щодо яких було виявлено статистично значущі відмінності між трьома групами респондентів: медичні працівники більше уваги звертають на реалізованість в професійній діяльності хорошого лікаря цінностей, які пов'язані з його професійним самовдосконаленням і самовираженням (саморозвиток особистості, творчість) та наслідками досягнутого успіху (розкішне життя), пацієнти – на здобуття прихильності, визнання серед людей (популярність). Отже, медичні працівники більше цінують особистісні і матеріальні наслідки успіху хорошого лікаря, а пацієнти – соціальні, що виявляються в його високому неформальному статусі серед людей.

Також за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) було виявлено особливості уявлень респондентів трьох груп про стилі міжособових стосунків хорошого лікаря. Було зафіксовано статистично значущі відмінності (всі при $p \leq 0,01$) за всіма досліджуваними стилями:

1) *владно-лідеруючий*: найнижчий показник – пацієнти (5,2), вище – молодший медичний персонал (7,9), найвищий показник – лікарі (9,3);

2) *незалежно-домінуючий*: найнижчий показник – пацієнти (1,4), вище – лікарі (1,9), найвищий показник – молодший медичний персонал (2,3);

3) *прямолінійно-агресивний*: нижче – пацієнти (0), вище – лікарі (1,7) і молодший медичний персонал (2,1);

4) *недовірливо-скептичний*: нижче – пацієнти (0), молодший медичний персонал (0), вище – лікарі (1,5);

5) *покійно-сором'язливий*: найнижчий показник – молодший медичний персонал (0), вище – лікарі (1,2), найвищий показник – пацієнти (2,8);

6) *залежно-слухняний*: найнижчий показник – лікарі (0), вище – молодший медичний персонал (1,6), найвищий показник – пацієнти (2,1);

7) *співпрацююче-конвенціональний*: нижче – молодший медичний персонал (3,5) і лікарі (3,7), вище – пацієнти (5,4);

8) *відповідально-великодушний*: найнижчий показник – лікарі (2,6), вище – молодший медичний персонал (4,4), найвищий показник – пацієнти (8,8).

Слід зауважити, що ціла низка стилів міжособових стосунків хорошого лікаря – незалежно-домінуючий, прямолінійно-агресивний, недовірливо-скептичний, покійно-сором'язливий, залежно-слухняний – мають середні значення менше 3-х балів по всім групам респондентів. Це вказує на те, що їх не варто брати до уваги, навіть за умови виявлення статистично значущих відмінностей, оскільки такі показники не є такими, що вважаються діагностично прийнятними. Водночас було виявлено відмінності в уявленнях респондентів усіх трьох груп щодо таких стилів міжособових стосунків хорошого лікаря, як владно-лідеруючий, співпрацююче-конвенціональний та відповідально-великодушний. Отже, лікарі вважають, що хороший лікар має демонструвати в міжособових стосунках упевненість у собі, гарні організаторські навички, проявляти себе як керівник або наставник залежно від того, з ким він взаємодіє у своїй професійній діяльності. Розвинені лідерські якості вбачає в міжособовій поведінці хорошого лікаря і молодший медичний персонал, у той час як пацієнти надають цим якостям значно меншого значення. Натомість пацієнти очікують від хорошого лікаря такого стилю міжособових стосунків, який виражається в готовності допомагати людям, дружелюбно та відповідально ставитися до них, виявляти альтруїзм за будь-яких обставин. Проте в уявленнях лікарів і частково молодшого медичного персоналу вираженість такої

міжособової поведінки не є обов'язковою для хорошого лікаря.

Висновки. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що суб'єкти взаємодії «лікар – пацієнт» мають багато спільного в змісті своїх соціальних уявлень про хорошого лікаря: всі вони вказують на те, що хороший лікар має бути як висококваліфікованим фахівцем, орієнтованим на професійний розвиток, обмін досвідом та співпрацю з іншими колегами, так і відповідальною та порядною людиною, яка з повагою ставиться до інших людей. Також було виявлено чіткі соціальні уявлення щодо того, які цінності є значущими для хорошого лікаря, і які з них він має можливість реалізувати у своїй професійній діяльності. Серед цих цінностей важливе місце займають ті, які пов'язані з його високими моральними і діловими якостями та з можливістю мати високий статус, матеріальний достаток і заслужену повагу в суспільстві. На наш погляд, це свідчить про те, що всі учасники взаємодії в системі «лікар – пацієнт» мають спільне підґрунтя для осмислення і розуміння того, як має відбуватися взаємодія між хорошим лікарем, пацієнтом та медичним персоналом. Водночас

було встановлено, що різні суб'єкти взаємодії в системі «лікар – пацієнт» мають певні відмінності у своїх соціальних уявленнях про хорошого лікаря. Для лікарів і частково молодшого медичного персоналу хороший лікар має розвивати та демонструвати передусім свою професійну компетентність, брати на себе лідерські функції у спілкуванні з пацієнтами та колегами, у той час як для пацієнтів хороший лікар повинен бути насамперед людським, підтримуючим, емпатійним. На наш погляд, виявлена різниця в соціальних уявленнях лікарів, молодшого медичного персоналу та пацієнтів пов'язана з тим, що всі учасники взаємодії «лікар – пацієнт» мають свої очікування щодо того, як має розгортатися рольова взаємодія з хорошим лікарем, залежно від виконуваної ними соціальної ролі. Це й призводить до того, що значущість різних якостей хорошого лікаря набуває різної ваги для різних учасників цієї взаємодії. Перспективою подальших досліджень може стати розробка та перевірка ефективності програми по запобіганню професійного вигорання в лікарів та оволодіння ними навичками спілкування з різними категоріями пацієнтів.

Список літератури:

1. Зликов В.Л., Лукомська С.О. Спес Гіппократа: основи психології спілкування для медичних працівників. Ніжин, Київ, 2017. 208 с.
2. Лисенко О.Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Вип. 45. С. 61–65.
3. Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рівня акред. та лік.-інтерн. / Ждан В.М., Скрипніков А.М., Животовська Л.В. та ін. Полтава, 2014. 255 с.
4. Пилипчук Л.С. Особистісні чинники взаємодії медичних сестер з пацієнтами в умовах стаціонарного лікування: дис... канд. психол. наук: 19.00.04. Київ, 2019. 249 с.
5. Психологічні аспекти медичної праці: навч. посібник / Уклад. І.В. Федік. Київ, 2017. 126 с.

Lisnevskaya A.O., Shovkun A.V. SOCIAL IDEAS OF A GOOD DOCTOR AMONG MEDICAL WORKERS AND PATIENTS

The article examines the problem of social ideas of a good doctor in various subjects of interaction in the "doctor-patient" system. The purpose of the article is to reveal social ideas about a good doctor among medical workers (doctors, junior medical personnel) and patients in order to determine the prerequisites that cause either mutual understanding or their denial of each other. The following diagnostic tools were used: the author's questionnaire, built on the principle of incomplete sentences, the "Value orientations" method (O. Motkov, T. Ohneva), and the test "Diagnostics of interpersonal relations" by T. Leary. The obtained results indicate that the subjects of the "doctor-patient" interaction have a lot in common in the content of their social ideas about a good doctor: they all demonstrate that a good doctor should be a highly qualified specialist, focused on professional development, exchange of experience and cooperation with other colleagues, as well as a responsible and decent person who treats other people with respect. Also, clear social ideas were revealed regarding which values are significant for a good doctor and which of them one has the opportunity to implement in professional activity. Among these values, an important place is occupied by those related to high moral and business qualities and the possibility of having a high status, material wealth, and well-deserved respect in society. At the same time, it was established that various subjects of interaction in the "doctor-

patient" system have certain differences in their social ideas about a good doctor: for doctors and partly junior medical personnel, a good doctor has to develop and demonstrate first of all professional competence, take on leadership roles functions in communication with patients and colleagues, while for patients a good doctor should be primarily human, supportive, empathetic. In our opinion, the revealed difference in the social perceptions of doctors, junior medical personnel, and patients is related to the fact that all participants in the "doctor-patient" interaction have their expectations about how the role interaction with a good doctor should unfold, depending on the social role they perform. This leads to the fact that the importance of different qualities of a good doctor acquires different significance for various participants of this interaction.

Key words: social ideas, value orientations, styles of interpersonal relations, social role, social status.

Ткачишина О.Р.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Столярчук О.А.

Київський університет імені Бориса Грінченка

КОНСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена дослідженню проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості в наш час. Аналізується вплив стану психічного та психологічного здоров'я на поведінку особистості. Зокрема наголошується на тому, що конструктивна поведінка особистості та вибір нею конструктивних копінг-стратегій значною мірою залежить від стану психічного та психологічного здоров'я. Проблема формування конструктивної поведінки особистості на сучасному етапі розвитку суспільства є актуальною і буде залишатись такою, оскільки змінюється світ в якому ми живемо, змінюється людське суспільство, і врешті реєст, змінюється особистість. В умовах нестабільності соціально-економічного, політичного становища суспільства, глобальної кризи, військових конфліктів та війн, різних природних катаклізмів, дана проблема набуває особливої актуальності.

Зміни у сучасному соціумі, його динамічність та непередбачуваність не можуть не впливати на особистість в цілому, вони актуалізують цілий ряд психологічних проблем таких, як: соціально-психологічна адаптація особистості до змін у суспільстві, питання психічного та психологічного здоров'я, труднощі сприйняття та аналізу великого обсягу інформації, проблема залежності від гаджетів, соціальних мереж тощо. Сучасний соціум розвиває почуття надійності, захищеності та впевненості у завтрашньому дні, що впливає на психологічне благополуччя особистості, її функціонування у суспільстві, відбивається на психічному та психологічному здоров'ї. Проаналізовано поняття «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», основні критерії, як психічного, так і психологічного здоров'я. Визначено основні характеристики конструктивної (адаптивної) та деструктивної (деадаптивної) поведінки на основі психологічного аналізу критеріїв психічного та психологічного здоров'я. Конструктивна поведінка особистості є одним із важливих показників успішної соціально-психологічної адаптації особистості до змін соціально-психологічної реальності.

Ключові слова: конструктивна поведінка, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, копінг-стратегії, соціально-психологічна адаптація.

Постановка проблеми. Сучасний світ є дуже динамічним, мінливим, важкопрогнозованим та непередбачуваним. Негативні зовнішні чинники такі, як нестабільність соціально-економічного, політичного становища суспільства, пандемія COVID-19, глобальна криза, військові конфлікти та війни, природні катаклізми (землетруси, повені тощо) впливають на формування образу зовнішнього світу у свідомості особистості, який постає складним і непередбачуваним. Соціально-технологічний прогрес призводить до зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків, збільшення обсягу впливу інформації на психіку людини, зростання повсякденних фізичних та психологічних навантажень, заго-

стрення екзистенційного почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Зазначені негативні впливи та загрози психологічному благополуччю особистості актуалізують проблему психічного та психологічного здоров'я у сучасному світі.

В Україні дана проблема набуває особливої актуальності, що зумовлено реаліями життя, зокрема, повномасштабною війною та її наслідками. В таких умовах особистість все частіше опиняється в стресових ситуаціях, обставинах невизначеності та важкопрогнозованості, ситуаціях коли порушується нормальне життя, а інколи, і забезпечення базових життєвих потреб, у тому числі, і потреби у безпеці, і для того щоб

вижити особистість змушена адаптуватися до цих змін. Одним із важливих показників успішної адаптації особистості до зміненої соціально-психологічної реальності є її конструктивна поведінка, використання конструктивних копінг-стратегій для подолання життєвих труднощів, тоді, як деструктивні форми поведінки (наприклад, виражені форми агресії, вживання алкогольних напоїв, психоактивних речовин, суїцидальні наміри тощо) можуть свідчити про дезадаптацію. Тому питання конструктивної поведінки особистості, формування конструктивних копінг-стратегій важливо розглядати у контексті вивчення проблеми психічного і психологічного здоров'я. Динамічність та суперечливість сучасного світу обумовлюють значний вплив на свідомість особистості, втручаються в її особистісний простір і можуть негативно впливати як на психічне, так і на психологічне здоров'я. Невизначеність життя, важкопрогнозованість майбутнього, відсутність або руйнація планів та перспектив призводять до зростаючого емоційного напруження, підвищеної тривожності, появи страхів, нав'язливих негативних думок та постійних переживань, що значною мірою впливають на стан психологічної рівноваги особистості та її психологічне благополуччя.

Вивчення проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості має бути комплексним з урахуванням напрацювань з різних галузей знань, таких, як медицина, психологія, педагогіка, екологія, юриспруденція, в яких науковці різносторонньо досліджували означену проблему, що дозволить знайти оптимальні шляхи її розв'язання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вивчення психічного та психологічного здоров'я, яка набула міждисциплінарного характеру і є вельми актуальною цікавила багатьох, як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, таких, як: А. Адлер, Р. Ассаджіолі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, І. Дубровіна, А. Елліс, Е. Еріксон, О. Завгородня, Н. Колодій, І. Коцан, В. Лищук, Л. Лушин, А. Маслоу, С. Московичі, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг та багатьох інших.

Зокрема, у працях дослідників висвітлені такі аспекти означеної проблеми: розробка основ проблеми психічного здоров'я та історична ініціатива у вивченні даного питання (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу); сенс життя як важлива складова психологічного здоров'я особистості (І. Дубровіна, А. Маслоу, В. Франкл); міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. Братусь, Е. Фромм);

психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова); роль захисних механізмів особистості та їх значення для психічного здоров'я (Л. Дьоміна, І. Ральникова); систематизація знань та розробка основ психології здоров'я людини (І. Толкунова, Г. Нікіфоров, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич); психологічне здоров'я як функція підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер) тощо.

Конструктивна поведінка особистості, чинники її формування та різні аспекти цієї проблеми також знайшли відображення у психологічній літературі, зокрема, досліджувались: адаптаційний потенціал особистості (Н. Коновалова, Л. Коробка, С. Добряк, Н. Завацька та ін.), «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Амірхан, С. Фолкман, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан та ін.), копінг-поведінка як особистісний ресурс (Н. Єрмакова, С. Корсун, Т. Ткачук та ін.) тощо [15].

А. Борисюк зазначає, що не зважаючи на високі досягнення в галузі медицини, ХХІ століття характеризується зростанням кількості соматичних та психічних розладів. Відомо, що стан здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, на 20% – від оточуючого середовища, на 20% – від генотипу і лише на 10% – від рівня розвитку медичного обслуговування. На сьогодні, констатує дослідниця, медицина не в змозі істотно впливати на здоров'я людини, тому виникає необхідність пошуку ефективних засобів, спрямованих на збереження соматичного, психічного і психологічного здоров'я [4].

Постановка завдання. Основні завдання статті передбачають психологічний аналіз проблеми психічного та психологічного здоров'я, розгляд конструктивної поведінки особистості як прояву психічного і психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. В наш час вченим вдалось розмежувати поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я», хоча і досить умовно. Проте, щодо визначення критеріїв психічного та психологічного здоров'я у дослідників немає одностайності.

М. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну

взаємодію з навколишнім світом [2, с. 64]. На думку В. Франкла, психічне здоров'я можливе лише в тому випадку, коли існує певне напруження між людиною та змістом, що знаходиться зовні, який людині необхідно досягнути, здійснити. Згідно з екзистенційно-психологічною концепцією автора, людина в будь-якому стані, в будь-якій ситуації прагне до змісту, обґрунтованості та змістовності свого життя [17]. Інші вчені вважають, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності [14]. Порушення регулятивної функції психіки призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, що може проявлятися в деструктивних формах поведінки, а у більш тяжких випадках – до психічних розладів. Психічне здоров'я також визначається і як ментальне здоров'я, що використовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Отже, психічне здоров'я – це комплексне поняття, що включає здатність до життєтворчості, наявність сенсу життя, конструктивну взаємодію з оточуючими, соціальною дійсністю [19].

Здоров'я на психічному рівні пов'язане з особистісним контекстом, коли людина формується як психічне ціле. Основне завдання цього рівня, на думку дослідників, полягає у розумінні того, що таке психічно здорова особистість. На думку відомого психіатра С. Корсакова, особистість з гармонійно поєднаними властивостями є більш стійкою, врівноваженою і здатною протидіяти впливам, що можуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [9].

Розкриваючи поняття *психічного здоров'я*, Всесвітня організація охорони здоров'я виокремлює сім компонентів психічного здоров'я: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності і реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [13].

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я: 1) здатність концентрувати увагу на предметі; 2) утримувати інформацію в пам'яті; 3) логічне опрацювання інформації; 4) адекватна орієнтація особистості у просторі та часі [18]. Американський психолог А. Елліс серед низки критеріїв психічного і соціального здоров'я виділяє інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоуправління (самоконтроль), високу фрустраційну стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтацію на творчі плани, наукове мислення, прийняття самого себе, ризик, нон-утопізм, відповідальність за свої емоційні розлади [3; 5].

Також наявність психічного здоров'я встановлюють за такими критеріями:

- відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів;

- гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку;

- рівень розвитку показників стану провідних соціально-професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності [18].

Дослідники виділяють найбільш типові *ознаки психічного нездоров'я* у сфері психічних процесів такі, як: неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я», нелогічність, зниження когнітивної активності, хаотичність (неорганізованість) мислення, категоричність (стереотипність) мислення, підвищена навіюваність, некритичність мислення. До психічних станів відносять: афективну тупість, безпідставну злість, ворожість, підвищену тривожність. Серед властивостей виділяють: залежність від шкідливих звичок, уникнення відповідальності, втрата віри у свої можливості, пасивність («духовне нездоров'я»).

Загалом нездорова особистість є достатньо дезінтегрованою. Для неї характерна втрата інтересу, любові до близьких, пасивна життєва позиція. Щодо самоуправління, то вона характеризується неадекватністю самооцінки, послабленим чи, навпаки, невиправдано гіпертрофованим самоконтролем, послабленням волі. Соціальне неблагополуччя особистості виявляється у неадекватному сприйнятті (відображенні) навколишньої дійсності, дезадаптивній поведінці, конфліктності, ворожості, егоцентризмі, прагненні до влади (як самоціль) [3; 12]. Таким чином, розглянуті ознаки психічного нездоров'я проявляються в міжособистісних відносинах, спілкуванні, особливостях

поведінки людини, а саме, можна простежити, що така особистість обирає неконструктивні стратегії поведінки.

Слід зазначити, що психічно здорова людина не завжди є здоровою психологічно. Вона може бути незадоволена своєю роботою, конфліктувати з членами сім'ї або колегами по роботі, не відчувати себе щасливою, впевненою в собі, не мати адекватну самооцінку, не розуміти сенс власного життя, не бачити шляхів для самореалізації тощо. Тому далі розглянемо детальніше сутність та основний зміст поняття психологічного здоров'я.

Сьогодні наука розмежує сфери психічного і психологічного здоров'я. Г. Малейчук, аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, зазначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості [10].

Поняття «психологічне здоров'я» введено до термінологічного словника сучасної психологічної науки І. Дубровіною. На думку автора, термін «психічне здоров'я» стосується окремих психічних процесів і механізмів, а термін «психологічне здоров'я» – особистості в цілому, тісно пов'язаний з вищими проявами людського духу і дозволяє виокремити і підкреслити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів [8; 11].

Деякі вчені розглядають психологічне здоров'я як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). К. Хорні вперше звернула увагу на соціальний аспект проблематики психологічного здоров'я, вказавши при цьому на те, що його критерії змінюються в залежності від того до якої культури належить особистість [6]. Згідно теорії А. Адлера, критерії психологічного здоров'я напряму пов'язані з тим, наскільки успішно людина здатна вирішувати основні життєві задачі: працювати, дружити, любити [1].

Вчені виділяють різні критерії *психологічного здоров'я* акцентуючи свою увагу на різних аспектах даної проблеми. Так, М. Ягода виділяє шість критеріїв психологічного здоров'я, а саме: позитивна установка по відношенню до власної особистості; духовне зростання і самоактуалізація; інтегрована особистість; автономія, самодостатність; адекватність сприйняття реальності; компетентність у подоланні вимог оточуючого світу [16].

Інші дослідники виділяють такі критерії психологічного здоров'я: добре розвинута рефлексія, стресостійкість, уміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях (І. Дубровіна), повнота емоційних та поведінкових проявів особистості (В. Хомик), опора на власну внутрішню сутність (А. Созонов, Ф. Перлз), самоприйняття і вміння справлятися зі своїми емоційними труднощами без шкоди для оточуючих, «самооб'єктивність» як чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони, наявність системи цінностей, що містить у собі головну мету і надає сенсу всьому, що робить людина (Г. Олпорт). Важливим критерієм психологічного здоров'я є характер і динаміка основних процесів, які визначають душевне життя індивіда (Л. Аболін), зокрема зміни його властивостей та особливостей на різних вікових етапах (К. Абульханова, Б. Братусь, Е. Еріксон, С. Рубінштейн) [3].

До основних характеристик психологічного здоров'я особистості відносять також творчі досягнення індивіда, його цілісність, самість, повну самобутність, ясне сприйняття реальності, спроможність реалізувати актуальні потреби, сталу ієрархію цінностей, установку на повноцінне життя, емоційне благополуччя, ефективну взаємодію з соціумом [7, с. 15].

Отже, психологічне здоров'я доцільно розглядати як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами особистості та суспільства і виступають передумовою її самореалізації. Варто підкреслити, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного, воно визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості. Тому психологічно здоровою може бути тільки людина, яка є здоровою психічно.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури щодо проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості визначимо основні характеристики конструктивної (адаптивної) та деструктивної (дезадаптивної) поведінки (таблиця 1). Усі зазначені особливості поведінки особистості варто розглядати лише в сукупності проявів, а не окремо, задля уникнення помилкових суджень та висновків.

Висновки. Стан психічного та психологічного здоров'я особистості впливає на її поведінку, міжособистісну взаємодію, спілкування, виконання соціальних функцій та ролей, самореалізацію тощо. Конструктивна поведінка та вибір особистістю конструктивних копінг-стратегій залежить від багатьох чинників, серед яких провідне місце належить саме психічному та психологічному

Основні характеристики конструктивної та деструктивної поведінки особистості

№	Конструктивна (адаптивна) поведінка особистості	Деструктивна (дезадаптивна) поведінка особистості
1.	Активність, активна життєва позиція	Пасивність, соціальна ізоляція
2.	Відкритість до зовнішнього світу, оточуючих людей	Закритість, відгородженість, ворожість
3.	Адекватне сприйняття навколишньої дійсності	Неадекватне сприймання (перебільшення значущості, або ж, недооцінка)
4.	Адекватні емоційні прояви, що відповідають ситуації	Неадекватні емоції, що не відповідають ситуації
5.	Позитивна налаштованість до інших людей (доброзичливе ставлення, прагнення допомогти, зрозуміти тощо)	Негативне ставлення до інших, прояви агресії (вербальної, фізичної та ін.)
6.	Відповідальність за свої слова, дії, вчинки	Безвідповідальність, відповідальність перекладається на інших осіб, обставини тощо
7.	Гнучкість мислення, відкритість до нового досвіду	Ригідність мислення, стереотипність поведінки
8.	Креативність, здатність створювати нове, продукувати ідеї	Труднощі в діяльності, що вимагає творчого підходу, нездатність до креативності
9.	Оптимізм, позитивна налаштованість на життя	Песимізм, депресивні настрої, відсутність бачення перспектив, суїцидальні думки та ін.
10.	Вміння долати труднощі, перешкоди, стресостійкість	Проблеми важко переживаються, низька стресостійкість, вживання алкогольних напоїв та психоактивних речовин
11.	Відсутність серйозних проблем зі здоров'ям	Навіть незначні проблеми зі здоров'ям викликають занепокоєння, порушують життєдіяльність, або ж, навпаки, повне ігнорування виражених симптомів хвороби

здоров'ю людини. Конструктивні копінг-стратегії передбачають активне, креативне вирішення проблемної ситуації, подолання життєвих труднощів через рефлексію та осмислення цілей у складній ситуації, внаслідок чого виникає почуття особистісного зростання, удосконалення власних можливостей, накопичення позитивного досвіду. Деструктивні стратегії поведінки спрямовані лише на часткове зняття внутрішньої напруженості і ґрунтуються найчастіше на інфантильній поведінці, бажанні зняти з себе відповідальність за вирішення проблеми, знеціненні або ж запереченні існуючої проблеми, сприяють формуванню дезадаптивної поведінки (відхід у хворобу, активі-

зація вживання алкоголю та психоактивних речовин, суїцид) [15].

Підсумовуючи зазначимо, що як психічне, так і психологічне здоров'я людини пов'язане з її психологічним благополуччям, якістю життя в цілому, тому при дослідженні даної проблеми необхідно використовувати комплексний підхід, вивчаючи як «психічну», так і «психологічну» складову. В наш час проблема психічного та психологічного здоров'я набуває особливої актуальності в нашій країні, оскільки виходить за межі окремої людини чи певних малих соціальних груп і потребує подальшого вивчення для успішного її розв'язання.

Список літератури:

1. Адлер А. Наука жить : пер. с англ. Киев : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*, 1998. Т. 2. № 2. С. 64.
3. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Психологічні науки* : Зб. наук. праць. Том 2. Випуск 10 (91). 2013. С. 46–51.
4. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : Зб. наук. праць. Луганськ : Видавництво СНУ ім. В. Даля, 2006. № 5(16). С. 27–30.
5. Гулина М. А. Внутренняя гармония и психическое здоровье. *Практическая психология* : Учеб. пособие / под ред. М. К. Тутушкиной. СПб. : Питер, 1993. 198 с.
6. Дубровина И. В. *Практическая психология в лабиринтах современного образования* : моногр. М. : Моск. психол.-соц. ун-т, 2014. 464 с.

7. Колодій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна психологія. Х., 2003. 20 с.
8. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. № 2. С. 332–337.
9. Корсаков С. С. Общая психопатология. М. : «Бином. Лаборатория знаний», 2003. 459 с.
10. Малейчук Г. И. Психическое и психологическое здоровье : сравнительный анализ понятий. *Психология и школа*. 2004. № 3. С. 24–34.
11. Практическая психология образования : Учеб. для студ. высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И. В. Дубровиной. М. : ТИ «Сфера», 2000. 528 с.
12. Психология здоровья : Учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2006. 607 с.
13. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : «Академвидав», 2006. 424 с.
14. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. К. : Наук. світ, 2007. 274 с.
15. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 33 (72). №4. С. 50–54.
16. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І, Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла : пер. с англ. М. : Прогресс, 1990. 372 с.
18. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 738–747.
19. Sayers J. The world health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. *Bulletin of the World Health Organization*. 2001. № 79 (11). P. 1085. World Health Organization. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/268478>

Tkachyshyna O.R., Stoliarchuk O.A. CONSTRUCTIVE PERSONALITY BEHAVIOR IN THE CONTEXT OF THE MENTAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEM

The article is devoted to the study of the problem of mental and psychological health of the individual in our time. The impact of the state of mental and psychological health on personality behavior is analyzed. In particular, it is emphasized that the constructive behavior of the individual and the choice of constructive coping strategies depends largely on the state of mental and psychological health. The problem of forming constructive personality behavior at the present stage of society is relevant and will remain such, since the world in which we live, the human society changes, and eventually the personality changes. In the face of instability of the socio-economic, political situation of society, the global crisis, military conflicts and wars, various natural cataclysms, this problem is of particular relevance.

Changes in modern society, its dynamism and unpredictability can not but affect the individual as a whole, they actualize a number of psychological problems such as: socio-psychological adaptation of personality to changes in society, questions of mental and psychological health, difficulty perception and analysis a large amount of information, the problem of dependence on gadgets, social networks, etc. Modern society is blurring a sense of reliability, security and confidence in the future, which affects the psychological well-being of the individual, its functioning in society, reflects on mental and psychological health. The concept of "mental health", "psychological health", basic criteria, both mental and psychological health, is analyzed. The main characteristics of constructive (adaptive) and destructive (maladaptive) behavior on the basis of psychological analysis of the criteria of mental and psychological health are determined. Constructive personality behavior is one of the important indicators of successful social and psychological adaptation of the individual to changes in social and psychological reality.

Key words: *constructive behavior, mental health, psychological health, coping strategy, socio-psychological adaptation.*

Shcherbak T.I.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

Pukhno S.V.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

RESEARCH OF THE FEATURES OF THE SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A SCHOOL COLLECTIVE

The article presents the the essence and main results of the latest research on the problems of the social and psychological climate of the the collective. The need to use the socio-psychological potential of the collective has been emphasized, the needs of practice regarding the use of psychological knowledge and skills in the sphere of education to optimize socio-psychological relations in the school collective have been indicated. Psychological knowledge and ideas about the essence of the socio-psychological climate, its types, structure, forms of manifestation and factors affecting the process of formation of the socio-psychological climate have been deepened and clarified. The essence of the socio-psychological climate of the collective has been revealed as a relatively stable mental state of the collective, which reflects the peculiarities of its life activities. The structural elements of the socio-psychological climate have been defined according to the main criteria. The types of psychological climate have been characterized: a climate with a positive orientation (favorable or healthy; a climate with a negative orientation (unfavorable or unhealthy); a neutral climate (with an unexpressed orientation). The main features of the social and psychological climate in the school collective have been revealed: the collective is a moderately cohesive community according to the level of development of value-orientational unity; the class is characterized by an average level of student's cohesion. When determining the educational motivation and educational interests of students, it has been found that the motive of communication with friends, the motive of learning and getting pleasure from the learning process itself have been represented in equal measure; the psychological atmosphere in the collective is favorable for the development of interpersonal relations, mutual assistance, joint work. It has been confirmed by the obtained positive correlations that the improvement of such factors of the social and psychological climate as conflict resistance, satisfaction with learning and a creative climate will contribute to the development of class. Further development of knowledge on the optimization of the socio-psychological climate in the group of high school students has been developed.

Key words: socio-psychological climate, psychological atmosphere, collective, cohesiveness, communication.

Introduction. In the current socio-political and cultural-historical situation in Ukraine, education should become one of the conditions for the revival and development of the state itself. The process of humanization of education determines the main direction of education development in modern society. In the process of solving a number of problems related to the development of the education system on the basis of humanization, the problem of the social and psychological climate acquires exceptional importance, because it is the content of education and the peculiarities of the relationship between the participants of the educational process that determine the possibility of achieving the strategic purpose of education, and therefore the perspective of personality formation as a self-worth, capable of self-

development and self-improvement. The creation of a favorable atmosphere in the school collective is a very important factor for the harmonious development of the collective and the establishment of good relations.

The main task of studying the socio-psychological climate in the collective is to identify factors that can be used to manage the climate and act on it in order to create positive trends in the collective. The research of the socio-psychological climate is a complex process. This is due to the fact that the socio-psychological climate manifests itself integrally, as a general positive or negative psychological background of internal collective relations.

Thus, the relevance of this problem is determined primarily by the task of reforming education in Ukraine, as well as the insufficient development of the problems

of the social and psychological climate, the need to systematize the existing experience of applying the achievements of psychological science when using the social and psychological potential of the collective, the needs of practice regarding the use of psychological knowledge and skills in the field of education to optimize socio-psychological relations in the school collective.

Analysis of latest research and publications. In domestic psychology, there are basic approaches to understanding the nature of the socio-psychological climate. The authors analyze the socio-psychological climate through the style of relationships of people who are in direct contact with each other. In the process of climate formation, a system of interpersonal relations is formed, which determine the social and psychological well-being of each member of the group. The meaningful characteristic of the socio-psychological climate reflects the relations between team members. In turn, these relationships are reflected in a person's consciousness and become a source of his mood and well-being.

S. O. Karpluk, N. P. Volkova emphasize that the essential characteristic of the social and psychological climate is the general emotional and psychological mood. Climate is understood as the mood of a group [1, p. 120; 4, p. 423].

O. E. Humenyuk, A. Yu. Khmelevska consider the socio-psychological climate as a social-psychological phenomenon, as a state of collective consciousness. Climate is understood as a reflection in people's minds of a complex of phenomena related to their relationships, working conditions, and methods of its stimulation [2, p. 167; 5, p. 124; 6, p. 109].

L. M. Karamushka defines the climate in terms of social and psychological compatibility of group members, their moral and psychological unity, cohesion, the presence of common opinions, customs and traditions [3, p. 147].

The social and psychological climate is determined by the following indicators: satisfaction with one's relationships and joint activities; frequency of conflict situations; cohesion, level of value-motivational unity, and motives of educational activity; feeling of well-being; satisfaction; team management style and students' attitude towards it.

Socio-psychological climate acts as a qualitative aspect of interpersonal relations, which is manifested in a set of psychological conditions that contribute to or hinder the productive activity of the collective and comprehensive development of the individual in the group. Such a climate can be favorable, unfavorable, neutral, have a positive or negative effect on a person's well-being.

Purpose. The purpose of the research is to substantiate and empirically investigate the social and psychological climate in the school class.

Results. The analysis of the received data according to the J. Moreno's Sociometry method makes it possible to state that 8.57% of respondents are the "Stars" of the class according to the criterion of sympathy (in the leisure sphere); 54.29% of students are accepted by the class and 34.28% of surveyed – unaccepted, that is, these persons have zero psychological status (ignored). In addition, an isolated student has been found in the researched class (2.86%) – a person with a negative psychological status who has no choice.

Very similar data have been obtained in a sociometric research when determining the sympathy criterion in educational activity. 8.57% were found to be the "sociometric stars" of the class. 42.86% of students are accepted in the class. It was established that 40% of students are rejected (ignored) and have zero psychological status. 8.57% turned out to be persons with a negative psychological status, that is, students who have no choice (isolated).

This method for measuring social relationships made it possible to calculate the overall index of group cohesion $C_n=0.04$. This indicates the average level of cohesion of students in the class. According to sociometric research, there is no clear division into two groups, although the class was formed from two full-fledged classes. Based on the research data, the following conclusions can be drawn: it was found that in the sociometric structure of the class there are 9% leaders, 51% – not accepted, 34% are ignored, and 6% are isolated. LWR (Level of well-being of relationships) is high.

Based on the data obtained using the method of L. M. Friedman's "What we are interested in", students' educational motivation and educational interests, cognitive needs and teacher rating have been determined. On the basis of the obtained results, we can state that among the motivations for learning, the following prevail: the motive of communicating with friends 33.33%; the motive of learning something new 33.33% and getting satisfaction from the learning process itself 33.33%. As you can see, they are expressed in the same way.

The obtained data made it possible to determine the rating of teachers (by a positive indicator). The following teachers received the largest number of votes: PE teacher – 67.74%; teacher of English – 61.29%; teacher of algebra – 58.06%; teacher of chemistry – 38.70%; teacher of foreign literature – 35.48%. 19.35% of students chose geometry as one

of the most difficult subjects. Among the subjects in which innovative and interactive teaching methods are used, the following were identified: English – 35.48%; foreign literature – 22.58% and Ukrainian language – 16.12%. Students of the researched group most want to imitate the physical culture teacher – 51.61% and the foreign literature teacher – 35.48%.

Evaluating the psychological atmosphere in the class according to A. F. Fiedler method, individual profiles have been determined, which became the basis for creating an averaged one. Since the indicators of the average profile are in the range from 3 to 5 and the final indicator is 39, it can be concluded that the psychological atmosphere in the team is favorable for the development of interpersonal relations, mutual assistance, joint work.

Studying the factors related to the formation of general group motivation according to the method of I. D. Ladanova for the diagnosis of group motivation, came to the conclusion that the motivation of the group is insufficient: as the total indicator is only 49. We determined the average indicators according to 12 criteria: level of cohesion – 5; activity of group members – 4; interpersonal relations – 4; conflicts in the group – 4; compatibility level – 4; understanding of organizational goals – 4; leader's authority – 5; manager's competence – 4; leadership qualities of the manager – 4; trusting relationship – 4; participation in decision-making – 3; expression of creative potential – 4.

The level of group cohesion was determined by H. Sishore's method. It was found that 32% of students are confident in the high cohesion of the class; 58% – in average class cohesion; and 10% – in low class cohesion. The average group indicator shows that the collective is characterized by an average level of cohesion.

The next level of comparative analysis is connected with the use of Spearman's rank correlation coefficient, which made it possible to identify relationships between the main criteria of the socio-psychological climate. As a result of the correlation analysis, a strong inverse relationship was found between the indicator of conflict in the class and: friendliness ($r=0.8$), understanding ($r=1.27$), satisfaction with the class ($r=0.87$), the level of cohesion ($r=0.59$ at $p\leq 0.05$). These data indicate that the lower the level of conflicts in the class, the more students are friendly, understanding, and satisfied with the class, and vice versa.

A strong direct relationship was also found between such factors of the socio-psychological climate as the level of compatibility and: warmth in

the class ($r=0.71$); friendliness ($r=0.8$); satisfaction with the class ($r=1.38$); understanding with classmates ($r=0.78$) (at $p\leq 0.01$). That is, the optimal combination of students' qualities in the process of learning and interaction, which contributes to the successful performance of joint activities, is caused by warmth, friendliness in the class.

A moderate relationship with the level of compatibility is revealed by such indicators as interest ($r=0.5$ at $p\leq 0.01$) and success ($r=0.58$ at $p\leq 0.01$). This relationship is inevitable, since the ability of team members to work together, their interest in it, determines its success to some extent.

A strong positive correlation has been found between the manager's competence indicator and the level of cooperation in the class ($r=0.58$ at $p\leq 0.01$). This indicates that the higher the level of the manager's internal resources, necessary for effective actions in the sphere of education, the higher the level of cooperation in the class.

A direct correlation with the manager's competence indicator reveals such characteristics of the social and psychological climate as interpersonal relations ($r=0.71$ at $p\leq 0.05$), interest ($r=0.56$ at $p\leq 0.01$), friendliness ($r=0.6$ at $p\leq 0.01$), satisfaction ($r=0.59$ at $p\leq 0.01$). Accordingly, the greater the personal capabilities of the teacher, which allow him to independently and effectively implement the goals of the pedagogical process, the higher the level of interest and students' satisfaction with the class.

Similar results have been obtained when analyzing the correlation of indicators of the leader's authority and friendliness ($r=0.65$ at $p\leq 0.01$), understanding ($r=0.51$ at $p\leq 0.01$), satisfaction ($r=0.68$ at $p\leq 0.01$), warmth in the class ($r=1.29$ at $p\leq 0.01$). A strong direct correlation between the leader's authority and the class productivity ($r=0.72$ at $p\leq 0.01$) indicates that the more authority a teacher has among students, the more productive the students are in their educational activities and interest in the results.

A moderate direct correlation with the productivity of activity has been revealed with indicator of the leader's leadership qualities ($r=0.5$ at $p\leq 0.01$), that is, the leader's leadership qualities as an educator and organizer of learning determine the success of his organizational abilities, and therefore increase the productivity of students' activities.

The correlation between the understanding of organizational goals and productivity ($r=0.5$ at $p\leq 0.05$), friendliness ($r=0.81$ at $p\leq 0.05$), warmth ($r=0.71$ at $p\leq 0.05$), friendliness ($r=0.5$ at $p\leq 0.05$), satisfaction with the team ($r=0.68$ at $p\leq 0.05$). In this way, understanding the essence of organizational goals

and their awareness, the need for their implementation contribute to increasing the level of productivity of educational activities, as well as friendliness, warmth, benevolence within student's class and satisfaction with it. The understanding of organizational goals has a strong direct relationship with the indicator of the leader's leadership qualities ($r=0.5$ at $p\leq 0.05$) and his authority ($r=0.72$ at $p\leq 0.05$). That is, the higher the level of understanding of organizational goals, the more authoritative is the leader of this class and the higher leadership qualities.

During the correlation analysis, a strong direct relationship has been revealed between the participation of classmates in decision-making and interest ($r=1.32$ at $p\leq 0.05$) and satisfaction with the class ($r=0.6$ at $p\leq 0.05$), cooperation of its members ($r=0.56$ at $p\leq 0.05$). This correlation shows that the more interested and satisfied students are with their class and cooperation in it, the more readily and willingly they participate in collective decision-making. Also, participation in decision-making is influenced by the leader's competence ($r=0.56$ at $p\leq 0.05$): the more the leader demonstrates his competence in joint activities, the more students are involved in the process of discussion and collective decision-making.

A strong positive correlation has been obtained between the expression of creative potential and the level of success ($r=1.38$ at $p\leq 0.05$) and a moderate correlation with the degree of satisfaction ($r=0.64$ at $p\leq 0.05$) and warmth in the collective ($r=0.56$ at $p\leq 0.05$). Such a relationship shows that the level of students' success is higher when they have the opportunity to creatively realize themselves and are fully satisfied with the class in which they are. Correlation analysis made it possible to find out that a higher level of cooperation contributes to the formation of better interpersonal relations in the class ($r=0.71$ at $p\leq 0.05$); friendliness ($r=0.69$ at $p\leq 0.05$) and students' satisfaction with their class ($r=0.55$ at $p\leq 0.05$) contribute to this.

Correlation analysis shows that the level of cohesion of the class depends on understanding between students ($r=0.59$ at $p\leq 0.05$), the class activity ($r=0.64$ at $p\leq 0.05$), and the level of compatibility ($r=0.67$ at $p\leq 0.05$) and the manager's competence ($r=0.63$ at $p\leq 0.05$); understanding of organizational goals ($r=0.62$ at $p\leq 0.05$) and participation in decision-making ($r=0.5$ at $p\leq 0.05$). Thus, the high competence and authority of the leader, awareness of compatible goals and collective decision-making will contribute to increasing the cohesion, strength and stability of psychological ties between classmates within educational activities.

A strong direct relationship has been observed between understanding in the class and the level of satisfaction ($r=0.62$ at $p\leq 0.05$), warmth ($r=1$ at $p\leq 0.05$) and cooperation ($r=1$ at $p\leq 0.05$). In the absence of a high level of compatibility ($r=0.78$ at $p\leq 0.05$) between class members and a competent leader ($r=0.71$ at $p\leq 0.05$) in the class, the probability of conflicts in the class increases, as evidenced by a strong inverse relationship.

A strong positive correlation has been obtained between the productivity of joint activities and warmth ($r=0.71$ at $p\leq 0.05$) and friendly relations in the class ($r=0.5$ at $p\leq 0.05$), friendliness ($r=0.81$ at $p\leq 0.05$). An increase in the level of success will depend on an increase in the level of cooperation ($r=0.56$ at $p\leq 0.05$) and warmth within the class ($r=0.56$ at $p\leq 0.05$).

As the level of understanding, satisfaction, cooperation, efficiency and productivity of social work increases, the degree of friendliness increases. This is evidenced by a strong direct relationship between friendliness and understanding ($r=0.8$ at $p\leq 0.05$), satisfaction ($r=0.89$ at $p\leq 0.05$), productivity of joint activities ($r=0.81$ at $p\leq 0.05$) and cooperation ($r=0.6$ at $p\leq 0.05$).

Students' satisfaction with their class depends on the warmth of student relationships ($r=0.72$ at $p\leq 0.05$), productivity ($r=0.68$ at $p\leq 0.05$), cooperation ($r=0.59$ at $p\leq 0.05$), interest ($r=0.6$ at $p\leq 0.05$) and success ($r=0.64$ at $p\leq 0.05$). Accordingly, in order to increase the degree of satisfaction with the class, the indicators of productivity, cooperation and success should be increased.

The obtained positive correlations indicate that the interaction of the existing factors of the social and psychological climate has a positive effect on the collective climate. Therefore, improving such factors of the social and psychological climate as conflict resistance, satisfaction with learning and creative climate will contribute to the development of the student's collective. Improving any one of the factors of the social and psychological climate will not have any effect if other factors do not contribute to the development of activity. Improvement of the socio-psychological climate will give a noticeable result only when it is carried out systematically. Therefore, it is necessary to develop a program to optimize the social and psychological climate.

Conclusions. The analysis of research on the problem of optimizing the socio-psychological climate made it possible to present it as a qualitative side of interpersonal relations that manifests itself in the form of a set of psychological conditions that promote or hinder productive joint activities

and comprehensive development of the individual in the group (depending on its orientation: positive (favorable climate), negative (unfavorable climate), unexpressed (neutral climate)).

Structurally, the socio-psychological climate is multi-level and multi-faceted: it includes the attitude of team members to the general cause, to each other, to the world as a whole, and to themselves. In the structure of the psychological climate, psychological, social and socio-psychological aspects are distinguished. The socio-psychological climate is manifested in the norms of behavior of team members, leadership style, interpersonal relations, features of the relationship of social and psychological forms of team members' interpersonal relations (cooperation, competition, cohesion, coexistence, friendship, agreement, etc.), forms of communication and collective mutual influence, self-esteem, well-being and mood of team members.

The formation of a favorable socio-psychological climate in the school team depends on taking into account: the success factor (the level of teaching, the teachers' understanding of students, etc.), functional factors (uniformity of the students' workload, clarity of criteria and indicators for learning results' evaluating, etc.), management factors (clarity of the concept of the teacher in relation to students, objectivity and fairness of teachers, etc.), psychological factors (absence of contradictions and conflicts, social and psychological compatibility of students, unity in group norms, views and traditions, etc.). Team cohesion, compatibility of team members, psychological climate, collective thought and mood, team traditions are the main socio-psychological parameters of the team that can be controlled.

On the basis of the diagnostic complex of methods, the state of the social and psychological

climate in the group of high school students has been determined: the group is characterized by an average level of cohesion and value-orientational unity; in the class there are rejected and isolated students both according to the criterion of sympathy in the sphere of leisure, and according to the criterion of sympathy in the sphere of educational activity.

In accordance with the tasks defined at the beginning of the work, we have conducted an empirical psychodiagnostic research. The value-orientational unity of the team has been studied using the method of determining the value-orientational unity of the team. As a result of the study of the degree of group cohesion, the coefficient of value-orientational unity of class was obtained – $C=0.39$. It indicates that this specific functioning group is an averagely cohesive community in terms of the level of development of value-orientational unity.

When determining the educational motivation and educational interests of students; it has been found that the motive of communicating with friends, the motive of learning and getting satisfaction from the learning process itself are represented equally. The psychological atmosphere in the team is favorable for the development of interpersonal relations, mutual assistance, and joint work, but the motivation of the group to obtain results is insufficient.

Taking into account the conducted correlation analysis, a number of positive relationships have been identified, which favorably affect the development of the socio-psychological climate. In addition to positive relationships, negative ones have been identified; to prevent their development, it is necessary to create a training program to optimize the social and psychological climate.

Bibliography:

1. Волкова Н. П. Соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі. К.: Академія. 2001. 460 с.
2. Гуменюк (Фурман) О. Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: Монографія. Ялта–Тернопіль: Економічна думка, 2008. 338 с.
3. Карамушка Л. М. Психологія управління: Навч. посіб. К.: Міленіум, 2003. 344 с.
4. Карплюк С. О. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі педагогічного ВНЗ. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. 2006. №9. С. 421–429.
5. Фурман О. Є. Соціально-психологічний, організаційний та інноваційно-психологічний різновиди клімату: структурно-змістовий аналіз. Науковий огляд. 2015. 5(15). С. 119–130.
6. Хмелевська А. Ю. Методичні положення щодо діагностування та корекції соціально-психологічного клімату на підприємстві. Вісник соціально-економічних досліджень. Одеса: Одеський національний економічний університет. 2015. (56). С. 107–113.

**Щербак Т.І., Пухно С.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ**

В статті подано зміст та основні результати новітніх досліджень з проблем соціально-психологічного клімату колективу. Наголошено на необхідності використання соціально-психологічного потенціалу колективу, зазначено потреби практики щодо використання психологічних знань та вмінь в галузі освіти для оптимізації соціально-психологічних відносин у шкільному колективі. Поглиблено та уточнено психологічні знання та уявлення про сутність соціально-психологічного клімату, його види, структуру, форми прояву та фактори, що впливають на процес формування соціально-психологічного клімату. Розкрито сутність соціально-психологічного клімату колективу як відносно стійкого психічного стану колективу, який відображає особливості його життєдіяльності. Визначено структурні елементи соціально-психологічного клімату за основними критеріями. Охарактеризовано види психологічного клімату: клімат з позитивною спрямованістю (сприятливий, або здоровий; клімат з негативною спрямованістю (несприятливий, або нездоровий); нейтральний клімат (з невираженою спрямованістю). Виявлено основні особливості соціально-психологічного клімату в колективі старшокласників: колектив є середньо згуртованою спільнотою за рівнем розвитку ціннісно-орієнтаційної єдності; для колективу характерний середній рівень згуртованості учнів у класі. При визначенні учбової мотивації та навчальних інтересів учнів; виявлено що мотив спілкування з товаришами, мотив пізнання та отримання задоволення від самого процесу навчання представлені рівною мірою; психологічна атмосфера у колективі сприятлива для розвитку міжособистісних стосунків, взаємодопомоги, спільної праці. Підтверджено отриманими позитивними кореляціями, що вдосконалення таких факторів соціально-психологічного клімату, як конфліктостійкість, задоволеність навчанням і творчий клімат сприятиме розвитку учнівського колективу. Набуло подальшого розвитку знання з проблематики оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі старшокласників.

Ключові слова: соціально-психологічний клімат, психологічна атмосфера, колектив, згуртованість, спілкування.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/15>

Біла І.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

КАРТИНА ЩАСТЯ В ОНТОГЕНЕЗІ

Пошук ефективних стратегій щастя, суб'єктивного благополуччя, як способів покращення життя людини передбачає, в першу чергу, вивчення індивідуально-особистісних особливостей уявлень про щастя та аналіз його основ у онтогенезі з метою їх подальшого розвитку. Для діагностики щастя у онтогенезі нами використовувалась графічна методика «Картина щастя», як ефективний проєктивний метод виявлення емоцій, почуттів, вражень, цінностей у будь-якому віці. Вибірку склали респонденти різного віку (дошкільного, молодшого шкільного, підліткового, юнацького та дорослого).

Аналіз результатів дослідження дозволив з'ясувати особливості уявлень індивіда про щастя залежно від вікових, особистісних характеристик, рівня його емоційного, ціннісного, соціального розвитку тощо. Доведено, що у кожному віці, в залежності від індивідуальних особливостей особистості, поняття щастя винятково суб'єктивне, засноване на особистому досвіді та переживаннях і для кожного суб'єкта має свій власний сенс. Зміст феномену щастя залежить від вікових характеристик та пов'язаний з тим, які емоції та цінності властиві респонденту, в якому соціальному середовищі він перебуває, які особистісні характеристики йому властиві тощо.

Досліджено, що індивідуальна картина щастя залежить від віку, рівня розвитку індивіда, його соціального положення, а також життєвого досвіду та середовища в якому він зростає. Уявлення про щастя з віком має тенденцію до генези, розвитку. Виявлено позитивну динаміку розвитку уявлень про щастя: від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних). Отримані результати є підставою для розробки програми та рекомендацій щодо розвитку виявлених тенденцій.

Ключові слова: щастя, суб'єктивне благополуччя, картина щастя, діагностика щастя, онтогенез щастя.

Постановка проблеми. Бути щасливим – це перманентне бажання кожної людини, саме тому тема щастя все частіше і частіше обговорюється в психологічній спільноті. І хоча феномен щастя складно піддається суворому, точному аналізу і виміру, у розпорядженні сучасного дослідника є велика кількість матеріалів, що стосуються щастя як суб'єктивного благополуччя. Визначення щастя, як психоемоційного стану цілковитого задоволення життям, відчуття радості спрямовує увагу дослідників на пошук шляхів досягнення цього стану [2]. З'ясування ефективних стратегій щастя, інструментів вправління навичок бути щасливим, стимулювання виникнення позитивних емоцій, створення необхідних умов для позитивного функціонування особистості передбачає фіксацію індивідуально-особистісних особливостей змісту поняття щастя, аналіз його характерис-

тик в онтогенезі з метою їх подальшої активізації.

Аналіз останніх досліджень. Проблему щастя активно досліджували в рамках позитивної психології М.Селігман, Д.Майерс, Е.Дінер, К.Ріфф, М.Чіксентмігаї, а також А.Маслоу, Р.Мей, Р.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Еріксон та інші. Щастя вивчалось різноманітними методами, зокрема вченими використовувалась «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріффа, Оксфордський опитувальник щастя» М.Аргайла, шкала задоволеністю життям Е.Дінера, тест «Задоволеність своїм життям» В.Коулмана, опитувальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Т.В.Данильченко, а також проєктивні методики (вивчення вибору, завершення речень, інтерпретації ситуацій тощо).

Серед усього розмаїття проєктивних методик дослідження, які спрямовані на дослідження

уявлень особистості про світ (проективна методика «Тест світу» Ловенфельда, діагностика індивідуальної картини світу особистості засобами психосемантичних методів О.В.Улибіної, проективна методика граничних смислів (МГС) Д.О.Леонтьєва та ін.) особливої уваги заслуговують графічні методи, які поєднують як діагностичну, так терапевтичну функцію, а також є доступними для широкої вибірки досліджуваних.

Важливо відмітити, що графічні методи однаково доступні як дітям, так і дорослим, а також можуть забезпечити можливості як знакової, так і символічної передачі змісту. Навіть недосконале володіння навичками малювання не заважає зображенню найбільш значущих для суб'єкта об'єктів, що можуть мати й символічне значення. Відомо, що малювання полегшує демонстрацію тих складових внутрішнього світу особистості, які вона або приховує, або не в змозі безпосередньо описати словами. Обираючи саме цей інструмент дослідження, ми керувалися тим аргументом, що графічні методи є цінним засобом виявлення емоцій, почуттів, вражень, цінностей, який найефективніше сприяє структуруванню несвідомого матеріалу та дає можливість здійснити аналіз емоційних, розумових, поведінкових особливостей розвитку автора малюнка.

Психологічна практика і значна кількість досліджень переконливо доводить високу проєктивність малюнка та емоційну привабливість образотворчої діяльності для всіх, без винятку, вікових груп досліджуваних. Графічні методи є високоінформативним засобом пізнання особистості людини, який відображає те, як людина сприймає себе, які почуття вона переживає. В малюнку в єдиній формі представлені і образ, і ставлення людини до світу, і особистий досвід її переживань. Процес малювання має також психотерапевтичний ефект: в малюнку індивід позбавляється від особистісного напруження, отримує можливість виражати своє бачення.

Формулювання цілей статті. Враховуючи вищесказане, ми ставили завданням вивчити генезу уявлень про щастя, суб'єктивне благополуччя за допомогою графічного методу.

Діагностуючи щастя у образотворчій діяльності на різних вікових етапах розвитку, ми зосереджували увагу на змістових характеристиках та повністю ігнорували технічні навички виконання завдання, а також уникали обмежень у часі. Перед початком виконання завдання усі респонденти отримували однакову інструкцію: «Намалюй свою картину щастя». Результати

зображувальної діяльності ми аналізували, враховуючи вік та індивідуальні особливості розвитку досліджуваного.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи те, що перші уявлення про щастя формуються ще з народження, ми обрали першу групу досліджуваних з дошкільників. І відмічали, що діти дошкільного віку, зображуючи щастя, переважно малювали сім'ю, родину, матір. Ми пояснювали це тим, що велике значення для дитини, для її суб'єктивного благополуччя має матір та батько, а також близькі родичі, рідні та позитивний психологічний клімат у сім'ї. Проективні малюнки картини щастя дошкільників особливо чітко демонстрували, наскільки вони щасливі у своїй родині.

Так, Аліна (5 років) зобразила маму, себе, старшу сестру і тата, – коли вони йдуть до цирку, взявшись за руки; Єгор (4,5 р.) також намалював усю родину, яка зібралась на вікенд; Ліза (6 р.) зобразила себе поряд з мамою і татом на природі; відпочинок великої родини разом з бабусями-дідусями та собаками зобразила й Яся (6,5 р.).

Серед досліджуваних дошкільного віку у меншості були діти, які ігнорували або не виділяли сімейні цінності. Так, наприклад Макар (6 р.) намалював багато різних планет – він захоплюється темою космосу. Макар має високий рівень інтелектуального розвитку, але через професійну зайнятість батьки приділяють мало уваги сину. Через брак спілкування у хлопчика формуються свої пріоритети щасливого життя, своя, індивідуальна картина щастя.

Також діти зображують сюжети, про які мріють, які могли б покращити їхній настрій, стан: чотирьохрічна Мія малює прикраси, парфуми та іграшки, якими хоче володіти; Ксенія (6,5 р.) – друзів, батьків та цукерки; Злата (7 р.) малює сніговиків (які хотіла б зліпити) та песика (про якого мріє); Ліза (7 р.) малює котика на фоні позитивного пейзажу, райдуги і сонечка; Аня на фоні будинку і подвір'я теж малює котика і коментує: «Тут є будиночок, де живе котик, він любить лазити по деревам і спати в будиночку. Котику прислали посилку, в якій лежить м'ячик, щоб котик грався – це щастя!» Діти часто мріють про домашніх тварин, які роблять їх щасливими, компенсуючи дефіцит спілкування у сім'ї.

Загалом діти дошкільного віку щасливі, коли проводять час з рідними і близькими, коли займаються улюбленими справами, коли володіють омріяними речами та весело граються з домашніми улюбленцями.

Схожі за змістом малюнки зображували і діти молодшого шкільного віку. Так, коментуючи свій малюнок, трактуючи поняття щастя, Ніколь (9 р.) перераховує його прояви: «на прогулянці з собакою, влітку, коли можна відпочивати на морі і не ходити до школи, коли знаходишся у колі сім'ї та друзів».

Переважає більшість молодших школярів у своїй картині щастя віддає перевагу зображенню сім'ї, близьких рідних. Так, Аня (8 р.), на фоні серця зображує своїх батьків, тобто, вони є для неї найбільш цінним у житті.

Зображуючи свій щасливий простір, Дарія (11 р.) малює матір, що годує дитину, коментує: «Мое щастя – коли мама поряд». Софія (10 р.) малює велике серце, яке тримає три руки: її, тата і мами. На малюнку Камілі (11 років) – сім'я, що зібралась за святковим столом; у Данила (10 р.) – сім'я біля каміну зустрічає Новий рік; у Христини (11 р.) – четверо членів сім'ї на фоні будинку; у Дениса (10 р.) – сім'я та домашній улюбленець також біля будинку з патріотичним прапором (див. рис. 1).

Марія (11 р.) на картині щастя теж зображує себе у колі сім'ї, але вже додає на малюнку новий гаджет, гроші та меню MacDonalds. Тобто молодші школярі поступово у зміст поняття щастя включають і матеріальні цінності, які нав'язуються соціумом.

Саша (11 р.) на малюнку зображує дім, машину та гарний сад. На малюнку Марії (11 р.) також сонячний день, сад, будинок, гараж, машина і собака з власним житлом. Тобто діти, переймаючи дорослі критерії щастя, вже у молодшому шкільному віці у свою картину щастя включають матеріальні об'єкти, що забезпечують статус та комфорт.

Серед досліджуваних дітей молодшого шкільного віку були діти, малюнки яких виявляли деякі проблеми у їх особистісному розвитку. Так, наприклад, Єва (11 р.) зображуючи риси обличчя, коментує свою картину щастя: «Очі та рот, символізують відкритість та відсутність страху при висловлюванні своєї думки. Саме в цьому і є щастя!». Найголовніше для Єви – прийняття її індивідуальності сім'єю, близьким оточенням та друзями, що на даний момент є проблематичним. Ми розуміли, що дитина, ймовірно, позбавлена можливості щиро виявляти себе у найближчому оточенні, і мріє про це, вважаючи це основним змістом щастям.

Катя (9 р.) в своїй картині щастя зображує школу із закритими дверима і воліє, щоб усі діти з народження все знали. Цей малюнок є своєрідною діагностикою емоційних переживань дитини щодо її проблем зі шкільним навчанням, що є сигналом для батьків, педагогів та підставою для психологічної допомоги.

Діагностика щастя у підлітковому віці демонструє розвиток уявлень про щастя, а також цінностей дітей, що відповідає їхньому онтогенезу. Вони часто зображують свої хобі та уподобання.

Так, Оля (12 р.) малює себе на святі з усіма відповідними атрибутами, під час гри та занять за письмовим столом. Діма (12 р.) зображує рибу та емблему Феррарі – він захоплюється риболовлюю і машинами та коментує, що буде щасливим, якщо ці речі будуть у його житті. Нікіта (14 р.) малює себе у боксерських рукавицях – він мріє бути боксером. Денис (13 р.) малює себе з вудочкою. Валерія (14 р.) малює коня – вона захоплюється конями. Тобто, діти підліткового віку у більшості мріють реалізувати свої захоплення та інтереси.



Рис. 1. Малюнки дітей дошкільного, молодшого шкільного віку

Також підлітки відчувають себе щасливими у дружній родині. Так, наприклад, Оля, 13 років, зобразила дружню родину на фоні гарного будинку.

Старші підлітки щастя, суб'єктивне благополуччя пов'язують також і з матеріальними статками. Юлія (15 років) зобразила на своєму малюнку купюру, пояснивши це тим, що для реалізації і здійснення всіх її мрій потрібні гроші. Щастя вона вбачає не в самому факті наявності грошей і їх накопиченні, а в можливості здійснити свої мрії за допомогою них.

Аналіз малюнків групи респондентів юнацького віку засвідчив, що поняття щастя стає вже більш усвідомленим та визначеним як стосовно афективних, так і ціннісних сторін феномену. На малюнку Юлії (18 р.) – пікнік, де обранець гойдає дівчину на гойдалці, а поряд грається м'ячем домашній улюбленець. Микола (17 р.) на картині щастя зобразив свою мрію – кабриолет, який їде пальмовою алеєю, а на передньому плані його чекає гарна дівчина. Тобто, щастя Миколи це – теплі, особисті стосунки та безтурботне, гарне життя.

Тема родини, сім'ї, стосунків часто згадується у сюжетах малюнків досліджуваних. Так, Віолета (18 р.) зображує родину з двома дітьми, яка відпочиває на березі озера. Каріна, 23 р., малює дім, сервірований стіл, домашнього улюбленця та літак, як символ подорожей, про які вона мріє. Марина (18 р.) на передньому плані зображує сім'ю з двома дітьми, на задньому – будинок з каміном, домашніх улюбленців. На малюнку Софії, 20 р. – молода сім'я з коляскою, в якій лежить немовля, на фоні гарного будинку, з автомобілем на березі річки. У Яни (21 р.) на малюнку сім'я, яка міцно тримається за руки і вона коментує: «Щастя – це моя міцна родина, де батько та мама посміхаються та радіють життю, а я разом з ними».

Респонденти часто зображують щастя символічно. Марія, 23 роки, малює море, гори, сонячний день та два силуети на пляжі: «Щастя – бути поруч зі своєю людиною там, де світить сонце», – говорить вона. Максим (21 р.) зображує схід сонця як символ надії і відродження, квітучі дерева, море, гори і будинок, де живе із сім'єю та собакою.

Юлія, 20 р., зобразила картину літа, сонячного дня, галявину з квітами, метеликами та пташками, що символізує безтурботність та відпочинок. Євгеній (21 р.) зобразив себе на березі моря під пальмою, з коктейлем та книгою.

На малюнку Влади (21 р.) – люди, які активно відпочивають на курорті: купаються в морі,

засмагають, грають у волейбол, медитують, будують пісочні замки тощо. Окремо Влада малює батька, який вчить дитину плавати, а також підписує головну тему малюнка: «Щастя інших – це найголовніше!» Це свідчить про розвиток уявлень про щастя, здібність не лише до інтроспекції, а й до емпатії, рефлексії та бажання турбуватися про інших. Олександра, 20 р., теж малює себе в образі людини, яка щаслива від того, що любить!

Для Ясі, 20 років, теж найважливіше – це взаєморозуміння та довірчі стосунки, вона зображує людей та символи любові та радості – серце і квіти. Катя, 21 р., у свій складний сюжет включає: повітряні кульки, як символ радості; музичні ноти, як символ позитивного настрою; людей, які спілкуються та розуміють один одного; людину у позі лотоса, як символ стабільності психічного стану; чашку кави, як можливість зарядитись і подумати; квіти – як символ радості та любові.

Це свідчить про усвідомлення багатогранності та суб'єктивності поняття щастя. Так, Яна, 23 р., на своєму малюнку перераховує все, що робить її щасливою (мир на землі, сім'я, здоров'я, перебування на природі, друзі, подорожі, музика тощо). У Олени, 20 років, прообразом щастя виступає тиха затишна кімната, де на підвіконні можна побачити декілька книжок – вона полюбляє читати. По центру малюнка вона зображує плюшевого ведмеда – це іграшка – символ щастя, на яке вона чекає.

У ході дослідження ми відмічали, що для багатьох молодих людей тема миру в контексті щастя стала ключовою. Наприклад, Вероніка, 21 р., зобразила квітучий і сонячний день, де на фоні райдуги та мирного міста йде, взявшись за руки, пара (див. рис. 2). Для Вікторії (18 р.) щастя – це рідний дім, сім'я, море та мир в Україні. Для Каміли (19 р.) – мир це найбільше щастя. Анна (22 р.) малює двох закоханих, які разом дивляться як горить Кремль. Ігор (22 р.) щастя зображує як символ миру – голуба і рук людей. Ганна, 28 років, зображує щастя, як можливість жити під мирним небом без ракет у своєму домі з чоловіком і дитиною у злагоді та любові.

Деякі респонденти згадують у контексті поняття щастя – психічне здоров'я, здатність до життєстійкості. Так, Каріна, 18 р., зображує себе у стані спокою під час медитації і декларує, що «щастя – це любов до себе, гармонія, здоров'я та незалежність».

Людмила, 20 років, зображує себе у позі лотоса під час медитації, з палаючим серцем, на фоні свого будинку, поряд з коханим чоловіком та



Рис. 2. Малюнок Вероніки, 21 р.

домашніми улюбленцями – тобто щастя у її розумінні це – гармонійний стан у комфортному просторі, в товаристві з близькою людиною. Людмила коментує свій малюнок: «Я на природі, торкаюся своєї душі і в мене там світло! Це символізує внутрішню гармонію – я розслаблена, гармонійна у всіх сферах свого життя (маю сім'ю, улюблену роботу, стабільний психологічний стан)».

На картині щастя Марії, 18 р. – троє гарних, стильних дівчат, тобто для неї важлива сфера естетики, моди та однодумців.

Для Євгена, 25 років, щастя це: любов, безпека, повага, самореалізація, а також матеріальні цінності. Їх, як символ щастя, частіше у своїх зображеннях згадують респонденти чоловічої статі. Так, наприклад, сім'я на фоні будинку та купюри навколо – саме така картина щастя у Сергія (19 р.). Ільяс (20 р.) зображує себе з піднятими вгору руками, у яких тримає купюри зеленого та червоного кольору. Денис (25 р.) теж зображує купу американських купюр і коментує: «Для мене щастя полягає у фінансовій незалежності та великій сумі грошей у гаманці. Це дає мені впевненість у завтрашньому дні – для мене це найважливіше за все».

Схожі тенденції у трактуванні змісту поняття щастя виявляли й респонденти дорослого віку. Так, Олександр, 34 р., зобразив гроші, він переконаний, що гроші – це шлях до щастя. На картині щастя Владислава, 44 р., – скарб, який би він хотів знайти, щоб бути щасливим.

Сергій (37 р.) намалював острів у морі, на якому відпочиває він та його кохана людина. Олександр (49 років) зобразив на своєму малюнку еднання

двох сердець і проміння любові, яке йде від них, пояснюючи, що щастя він вбачає у подружньому житті та взаєминах.

Тема сім'ї, гарної сімейної атмосфери часто зустрічається у сюжеті респондентів віку дорослості. Так, Сергій, 48 р., Юрій, 49 р. щастя бачать у міцній родині, гарному будинку й т.п. На малюнку Ольги, 42 р., – будинок, що стоїть біля річки, на березі якої стоїть човен, а у дворі граються діти та бігає собака. Тетяна, 34 р., бачить щастя, як тихе сімейне життя в Україні, у будинку біля озера з чоловіком і донькою. Олена, 48 років, намалювала свою сім'ю на відпочинку на пляжі. Олена, 46 р. бачить щастя у дітях, здоров'ї, взаєморозумінні з чоловіком.

Серед малюнків досліджуваних дорослого віку є також символічні зображення. Алла, 42 р., щастя зобразила у вигляді квітки, де пелюстки – це рідні та близькі. Лариса, 48 р., зобразила щастя в образі райдуги, квітки, повітряних кульок та зірок. Марія (46 р.), зображуючи себе у ролі спостерігача за заходом сонця на морі, коментує: «Моє щасливе життя – море, як у житті: то бурі, то штиль, умиротворення, спокій, насолода».

Також респонденти часто зображують свої мрії. Так, Вікторія, 53 років, бачить своє щастя у подорожах за кордон, на море. Алла, 49 років, зображує щастя в образі гір, моря, будиночка тощо. На малюнку Марини, 56 років, – пара, яка обійнявшись сидить на березі. Василь, 58 років, зображує місячну ніч на березі моря та пару, яка прогулюється берегом (див. рис. 3).

Люди зрілого віку надто цінують стосунки з родиною, дітьми, внуками. Ірина, 60 років, зобра-

зила літній, сонячний день, садок, в якому квітнуть квіти та граються діти.

Загалом дослідження щастя за допомогою графічного методу, через аналіз зображень, дало можливість з'ясувати індивідуально-особистісні та вікові особливості уявлень респондентів. Уявлення про щастя має позитивне емоційне забарвлення, тому всі зображення мали ознаки позитивного ставлення, адже зосереджуючи увагу на завданні дослідження, респонденти згадували те, що спонукає виникнення у них позитивних емоцій.

У ході дослідження ми переконались, що щастя є суб'єктивною категорією, його розуміння є індивідуальним, особистісним та залежить від ряду чинників.

Серед них важливими є вік, стать, соціальна ситуація розвитку, загальний емоційний фон, середовище в якому перебуває індивід, рівень потреб, їх задоволеність тощо. У кожному віці й в залежності від своєрідності особистості поняття щастя винятково індивідуальне, засноване на особистому досвіді та переживаннях. Попри велику різноманітність ми узагальнили трактування щастя для різних вікових категорій.

Так, сучасні дошкільники, зображуючи щастя, незалежно від статі, у великій мірі звертають увагу на сім'ю, родину, матір. Велике значення

для дитини має позитивний психологічний клімат у сім'ї, наявність домашніх улюбленців. Також діти почуваються щасливими від солодощів, іграшок та інших гедоністичних речей. Інколи діти захоплюються своїми інтересами, відповідно інтелектуального рівня та соціальної ситуації розвитку.

Переважна більшість молодших школярів у своїй картині щастя теж віддає перевагу сім'ї, близьким рідним. В шкільному віці до потреб та цінностей додаються дружні стосунки з ровесниками, які стають ще одним фактором щастя. Діти молодшої школи бачать щастя у пригодах, подарунках. Інколи малюнки дітей діагностують особистісні проблеми у сфері навчання чи спілкування, що є цінною підказкою для визначення вектору корекційної роботи на шляху до щастя у цьому віці.

Діагностика щастя у підлітковому віці демонструє розвиток уявлень та цінностей дітей, що відповідає їх онтогенезу. Вони часто зображують свої хобі та уподобання. Зважаючи на те, що у підлітковий період відбувається інтенсивне становлення особистості, її активна соціалізація, сепарація від батьків, неодмінною умовою для щастя у цьому віці є самоствердження, пошук себе, пізнання, відчуття свободи. Тому зображуючи «щастя» діти підліткового віку демонструють



Рис. 3. Малюнки осіб юнацького та дорослого віку

прагнення реалізувати свої захоплення та інтереси. Також важливим для підлітків є бажання спілкування з однолітками.

У юнацькому віці уявлення про щастя окрім гедоністичних (афективних) аспектів у більшій мірі демонструє евдемоністичні (ціннісні) фактори. Щастя у юності часто поєднують із стосунками з протилежною статтю, майбутньою власною сім'єю, дітьми, кар'єрою. Важливими складовими щастя респонденти вважають професійну та творчу реалізацію, матеріальні блага, гроші, подорожі, а також мир у рідній країні та світі. Вони усвідомлюють багатогранність та суб'єктивність феномену щастя.

У дорослому віці щастя виявляється у розумінні власних досягнень, гармонійних стосунків, матеріальних статків. Важливою умовою для щастя стає здоров'я, стосунки з близькими, діти та кар'єра. У дорослому віці поняття щастя також включає подорожі та гармонійний психічний стан. У зрілому віці респонденти цінують достаток, матеріальний статус, взаєморозуміння та психічне здоров'я.

Літні люди вбачають своє щастя у тому, щоб вести активний спосіб життя та перебувати у сімейному колі, серед дітей та внуків.

Висновки. У ході дослідження, ми переконалися, що щастя є суб'єктивною категорією, яка

має вікові особливості та характеристик. У кожному віці, в залежності від індивідуальних особливостей особистості, поняття щастя винятково суб'єктивне, засноване на особистому досвіді та переживаннях.

Використовуючи графічні методи для вивчення змісту поняття «щастя» на різних вікових періодах онтогенезу (починаючи з дошкільного, закінчуючи віком дорослості), ми з'ясували, що зміст феномену щастя залежить від вікових характеристик та пов'язаний з тим, які емоції та цінності властиві респонденту, в якому соціальному середовищі він перебуває, які особистісні характеристики йому властиві тощо.

Щастя, як суб'єктивне благополуччя, є індивідуальним концептом, для кожної людини щастя має свій власний сенс. Індивідуальна картина щастя залежить від віку, рівня розвитку індивіда, його соціального положення, а також життєвого досвіду та середовища в якому він зростає. Уявлення про щастя з віком має тенденцію до генези, розвитку. Графічні методи діагностики, зокрема, малюнок «Картина щастя» в онтогенезі виявили позитивний вектор розвитку уявлень: від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних). Отримані результати є підставою для розробки програми та рекомендацій щодо стимулювання виявлених тенденцій.

Список літератури:

1. Біла І. М. Психологічні чинники щастя та благополуччя. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 89–93.
2. Біла І.М. – Гоян І.М. Щастя як психологічне утворення Vol 6, No 1(31) (2022): TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/589
3. Теслюк П.В. Полівалентність змісту символіки комплексу психомалюнків. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 6-7. С. 15–18.

Bila I.M. THE PICTURE OF HAPPINESS IN ONTOGENESIS

The search for effective strategies for happiness, subjective well-being, as ways to improve a person's life, involves, first of all, the study of individual and personal characteristics of ideas about happiness and the analysis of its foundations in ontogenesis with the aim of their further development. To diagnose happiness in ontogeny, we used the graphic technique "Picture of Happiness" as an effective projective method of identifying emotions, feelings, impressions, values at any age. The sample consisted of respondents of different ages (preschool, junior high school, adolescent, youth and adult).

The analysis of the research results made it possible to clarify the peculiarities of an individual's ideas about happiness depending on age, personal characteristics, the level of his emotional, value, social development, etc. It has been proven that at every age, depending on the individual characteristics of the personality, the concept of happiness is exclusively subjective, based on personal experience and experiences and has its own meaning for each subject. The content of the phenomenon of happiness depends on age characteristics and is related to what emotions and values are characteristic of the respondent, what social environment he is in, what personal characteristics are characteristic of him, etc.

It has been studied that the individual picture of happiness depends on the age, level of development of the individual, his social position, as well as life experience and the environment in which he grows up. The idea of happiness with age has a tendency towards genesis and development. The positive dynamics of the development of ideas about happiness were revealed: from hedonistic (affective) to eudaemonistic (value). The obtained results are the basis for the development of the program and recommendations for the development of the identified trends.

Key words: *happiness, subjective well-being, picture of happiness, diagnosis of happiness, ontogenesis of happiness.*

Бровченко А.К.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Хижняк М.В.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Стаття присвячена проблемі резилієнтності як умови збереження психологічного здоров'я дітей з психофізичними порушеннями, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. Автори обговорюють важливість розвитку життєстійкості як ключового чинника відновлення дітей після пережитих травм. Стверджується, що розуміння факторів резилієнтності може допомогти фахівцям у сфері психічного здоров'я розробити технології для профілактики вторинних психоемоційних порушень, розвитку стресостійкості, а також здатності дітей самостійно долати стресові ситуації.

У статті описано риси людей зі сформованою резилієнтністю, а також позначені особливості її прояву і конкретні стратегії захисту, які можуть використовуватися дітьми з порушеннями психофізичного розвитку. Така категорія дітей може відчувати незахищеність, соціальну ізоляцію, випробовувати труднощі з адаптацією до змін соціального середовища, зокрема у випадку воєнних дій.

Авторами пропонується огляд факторів, що визначають оптимальний розвиток резилієнтності, а також деяких механізмів, які можуть допомогти дітям з психофізичними порушеннями сформувати власну життєстійкість.

Стаття розглядає важливість ролі значимих дорослих у створенні розвивального середовища для дітей з порушеннями розвитку для активації їх психологічних ресурсів. Автори наголошують, що для розвитку резилієнтності дитини обов'язковою є позитивна психологічна атмосфера в родині та стиль виховання, що спрямований на підтримку. Крім того, освітнє середовище також є важливим соціальним ресурсом для дітей. Серед факторів, що визначають формування життєстійкості дітей з порушенням розвитку, описані позитивна самооцінка, оптимістичність та почуття гумору, а також достатньо розвинуті комунікативні навички, що допомагають дітям ефективно долати важкі ситуації. Крім того, визначається, що розвиток у дітей цілепокладання та здатності мріяти сприяє їх бажанню діяти і допомагають дітям долати тривогу та інші наслідки переживання травмуючих подій.

Ключові слова: *резилієнтність, життєстійкість дітей з психофізичними порушеннями, соціально-психологічні ресурси дитини, що постраждала внаслідок воєнних дій, формування резилієнтності у дітей, фактори та психолого-педагогічні передумови розвитку резилієнтності у дітей з психофізичними порушеннями.*

Постановка проблеми. Зміни, які відбуваються зараз в різних сферах суспільного життя, визначають численні ризики та негативні наслідки для розвитку особистості. Сучасні діти та підлітки часто не можуть протистояти нестабільності, невизначеності, мають проблеми з адаптацією та збереженням своєї ідентичності. Зокрема війна, в стані якої зараз знаходиться наша країна, є важким випробуванням не лише для військових, але й для всіх без виключення громадян, зокрема дітей, які можуть відчувати її наслідки впродовж усього свого життя. Особливо

вразливими виявляються діти з психофізичними порушеннями, які зазнали ще більших страждань через зміни, які привнесла в їх життя війна. У таких умовах розвиток резилієнтності стає ключовим фактором для подальшого їх адаптування та успішної інтеграції у суспільство.

Однією з найактуальніших проблем, які постають перед педагогами та психологами в системі спеціальної освіти, є збереження психологічного здоров'я дітей, особливо тих, хто пережив травматичні події або переживає хронічний стрес. Дослідження життєстійкості та факторів, що визнача-

ють умови її цілеспрямованого формування, є суспільно значимим завданням для психолого-педагогічної науки та практики, в межах якого виявляються необхідні інноваційні підходи до розробки алгоритмів розвитку та підтримки резилієнтності у дітей та підлітків з психофізичними порушеннями.

Розуміння того, як деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зміцнити після важких життєвих подій, є викликом для психологів та педагогів, які працюють з дітьми, що мають порушення розвитку. Розуміння здатності дитини до позитивної психологічної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям у сфері психічного здоров'я розробити спеціальні психотехнології для профілактики вторинних психоемоційних порушень, розвитку стресостійкості, а також для розвитку у дітей здатності самостійно долати стресові ситуації. Оскільки неможливо забезпечити дітей від негативних подій, фахівці можуть допомогти дітям формувати захисні механізми, які допоможуть їм протистояти стресовим ситуаціям. Резилієнтність може служити буфером, що допомагає дітям та дорослим втриматися та не потрапити у стани, пов'язані з хворобливими переживаннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття резилієнтності було введено в психологічну наукову термінологію більш як 40 років тому Е. Вернером та Р. Смітом [11]. Відтоді науковці, теоретики та фахівці-практики з різних суміжних дисциплін активно вивчають та використовують цей термін. Зростаюча увага до резилієнтності відбулася внаслідок зміни парадигми від традиційної медичної моделі до моделі, що акцентує увагу на внутрішніх силах людини та їх значенні для виявлення напрямків і меж психолого-педагогічних впливів на зростаючу людину. Наприкінці ХХ століття були проведені численні дослідження та розроблені різноманітні психотехнології для профілактики і розвитку резилієнтності, оскільки це є важливою задачею для зміцнення психічного здоров'я людини та її розвитку протягом дитинства. У результаті досліджень в цій галузі було виявлено, що резилієнтність може бути розвинена та підвищена, і це може позитивно впливати на психоемоційні стани дитини та її здатність протистояти життєвим труднощам. Вивчення феномену резилієнтності дозволило розширити розуміння психологів, які зовнішні та внутрішні ресурси дозволяють дітям пристосовуватися до життя, а також яким чином можна підвищити їх здатність до переборювання викликів воєнного часу.

В останні десятиріччя концепція резилієнтності продовжує привертати увагу науковців, які вже накопичили велику емпіричну базу дослідження цього феномену та розробили теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (Г. Річардсон, К. М. Коннор, А. Мастен, К. Болтон, Д. Чарней та ін.). Науковцями було виявлено, що існують певні чітко виражені зв'язки між рівнем життєстійкості та такими психологічними факторами, як емоційний інтелект, прояви копінг-стратегій, рівень та прояви самооцінки, впевненість у собі, стосунки з оточенням, тип прив'язаності і характер дитячо-батьківських стосунків, які надають перший досвід впевненої та життєстверджувальної позиції [9, 11].

Вітчизняні науковці зробили свій внесок у розробку нової концепції резилієнтності [4, 7], але основним завданням була розробка практичних підходів до формування життєстійкості та психологічної гнучкості у дітей і молоді різних вікових категорій, що стало особливо актуальним з початком воєнних дій на сході країни, і зараз, коли в країні відбувається повномасштабна війна, внаслідок чого суттєво погіршилося психологічне здоров'я тисяч дітей [1, 3, 6, 8]. Останніми роками з'явилося багато програм, які допомагають різним групам людей розвивати та відновлювати резилієнтність. Більшість цих програм включають технології, що підтримують загальну життєстійкість та соціально-психологічну реабілітацію особистості. Але аналіз механізмів та факторів формування резилієнтності у дітей з порушеннями розвитку здійснювався недостатньо, хоча фахівці спеціальної освіти вже давно намагаються вирішити проблему посттравматичних порушень у дітей цієї категорії.

У багатьох дослідженнях, що присвячені розвитку дітей, зазвичай аналізуються зовнішні причини та фактори, що викликають порушення їх психічного здоров'я. Однак сучасна психологія та педагогіка перш за все спрямовує зусилля на дослідження чинників, які забезпечують захист дитини від стресу та допомагають запобігти порушенню її особистісного розвитку, а якщо ми маємо справу з дитиною, розвиток якої порушений первинно, то не припустити погіршення її психічних станів та ще більшого утруднення на шляху соціалізації. Дослідниками виявляються внутрішні резерви та адаптаційний потенціал, які сприяють успішному подоланню дітьми ризикованих ситуацій, а також умови середовища які сприяють їх

позитивному розвитку. Для науковців та практиків особливий інтерес становить питання, що саме допомагає дітям зміцнюватися, які внутрішні резерви та адаптаційний потенціал допомагають їм успішно долати складні ситуації, а також які умови в довкіллі дитини сприяють її позитивному розвитку.

Очевидно, що подальші дослідницькі зусилля, ініціативи і теоретичні та методологічні розробки просувають концепцію стійкості до глибшого розуміння, усуваючи існуючі недоліки та невідповідності з метою створення більш ефективних технологій для розвитку стійкості у різних категорій людей.

Формулювання цілей статті. Основна мета цієї статті – проаналізувати та описати основні фактори формування резилієнтності у дітей та підлітків з психофізичними порушеннями, які постраждали під час воєнних дій, з метою поліпшення їх психологічного стану, соціальної адаптації та якості життя.

Виклад основного матеріалу. Більшість людей, які переживали травматичну подію, але не мають ніяких обтяжуючих життєвих обставин, психофізичних порушень та захворювань, мають здатність до самостійного відновлення, що полягає в поступовому поверненні до нормального функціонування та збільшенні адаптаційних можливостей після стресу. Травмуючі ситуації можуть викликати різні реакції у дітей: у деяких з них спостерігається порушення особистісного розвитку та поведінки, тоді як інші діти здатні ефективно протистояти викликам та навіть зміцнювати свої внутрішні ресурси [6]. Це підкреслює важливість уважного дослідження індивідуальних особливостей дітей, які визначають їх життєстійкість, а також факторів, які допомагають їм розвивати цю важливу якість.

Процес відновлення у кожної людини є унікальним, нелінійним та має різну тривалість, від кількох днів до кількох місяців. Основними принципами відновлення у дитячому віці є відчуття безпеки та розширення можливостей. Резильєнтність та безперервність життя є основними факторами, які сприяють відновленню дітей після травми.

Безперервність – це процес відновлення нормального життя після травматичної події, який передбачає здатність знаходити позитивні ресурси та підтримувати зв'язки зі значущими людьми. Відновлення соціальних зв'язків та різноманітних інтересів може допомогти дитині зберегти свою життєрадісність та енергію, необхідні для

успішної адаптації до стрімких та часто страшних або просто неприємних змін, що відбуваються навколо [1].

Резильєнтність включає в себе не тільки подолання труднощів і повернення до попереднього стану, але і рух через труднощі до нового етапу життя. Таким чином, поняття резильєнтності є ширшим, ніж стратегія подолання складних життєвих ситуацій. Однак, остання все ж є однією з важливих складових резильєнтності. Резильєнтність – це складний феномен, який ґрунтується на взаємодії численних чинників, таких як генетичні нахили, придбані риси і соціальна підтримка, що допомагають зменшити ризики виникнення психологічних травм і забезпечують успішну адаптацію дитини до стресових та критичних ситуацій [4].

Описуючи людину, якій притаманна відновлюваність в складних та стресових умовах, дослідники називають наступні риси: позитивне самоставлення; здатність до усвідомлених дій у напруженій ситуації; уміння ефективно реагувати на стрес і турботу; готовність долати перешкоди у стосунках; спрямованість на збереження фізичного і психічного здоров'я; оптимістичність і здатність використовувати позитивні можливості [9].

У дітей з порушеннями психофізичного розвитку недостатній рівень життєстійкості визначається їх зниженою здатністю до саморегуляції поведінки, складнощами у сприйнятті соціальних взаємин, що може призводити до відчуття соціальної ізольованості та незадоволення власним життям. Така категорія дітей випробовує особливі складності зі здійсненням адаптації до зміни соціального середовища, зокрема у разі високоінтенсивних подій, таких як воєнні дії. Зазвичай вони мають труднощі зі зміною звичок, прийняттям нових правил та режимів дня, а також з розумінням та сприйняттям нової соціальної ролі в новому середовищі. Окрім того, діти та підлітки з психофізичними порушеннями менш здатні брати на себе відповідальність та діяти в ситуації, яка вимагає планування та виконання рутинних дій, що може створювати додаткові труднощі у виживанні в складних стресових умовах.

Означена категорія дітей проявляє специфічні стратегії захисту у відповідь на екстремальні події під час війни, серед яких наступні:

1. Цим дітям притаманні недостатньо розвинуті механізми регуляції емоцій, вони можуть мати обмежені здібності до емоційного вира-

ження та розуміння власних почуттів, в стресових екстремальних ситуаціях вони більш схильні до пригніченості, агресії та страхів. Вони можуть приховувати почуття та емоцій, щоб захистити себе від емоційної травми та стресу.

2. Прийняття ритуалів та стабільності. Діти та підлітки з порушеннями психофізичного розвитку можуть виявляти більшу потребу в структурі та ритуалах у своєму житті, щоб забезпечити стабільність та прогнозованість. У контексті війни, це може включати ритуали, пов'язані з безпекою та відчуттям контролю над ситуацією.

3. Прийняття допомоги та підтримки від оточуючих. Діти можуть бути більш вразливі до стресу та тривоги, тому в більшому ступені схильні шукати допомоги та підтримки від оточуючих навіть в старшому віці.

4. Фокус на конкретних діях. Діти з порушеннями розвитку менш здатні до абстрактного мислення, їм складніше, а іноді просто неможливо проаналізувати та осмислити незнайому ситуацію, що фокусує їх на діях тут і зараз та на відмові від планування та уявлень майбутнього.

5. Ще однією особливістю стратегій захисту у цих дітей може бути більша схильність до уникання проблем, ніж до активного їх вирішення [2].

При аналізі розвитку резилієнсу у дітей з порушеннями розвитку треба відмітити важливу роль дорослих у створенні розвивального середовища, яке сприяє активації психологічних ресурсів дитини. Для розвитку резилієнтності дитини важливою є позитивна загальна психологічна атмосфера в родині та стиль виховання, що застосовується батьками. У стабільних, довірливих, теплих та щиріх взаєминах в сім'ї, дитина знаходиться під захистом надійності та послідовності поведінки дорослих, які адекватно та чуйно реагують на її потреби та сигнали, що є вирішальним захисним фактором. Один з основних ознак конструктивного стилю виховання – це надання психологічної підтримки дитині [10]. Це процес, у якому дорослі вербально та невербально демонструють дитині віру у її сили та здібності, в тому числі в те, що вона здатна долати життєві труднощі за підтримки тих, кого вона цінує. Можна стверджувати, що резилієнтність батьків також є важливим фактором, який сприяє емоційному благополуччю дитини.

Окрім батьків та найближчого оточення, до соціальних ресурсів дітей також відноситься освітнє середовище, що охоплює будь-яких дорослих, до яких діти можуть звернутися за порадою та підтримкою у будь-яких ситуаціях. Особистісні

ресурси дітей пов'язані з соціальним середовищем та іншими людьми, зокрема дорослими та однолітками, але вони також включають генетично зумовлені конституціональні особливості нервової системи, які формують темперамент та характер дитини і визначають її унікальні особистісні риси [7]. Ці ресурси допомагають дитині пережити важкі ситуації та зберегти здатність до позитивного розвитку.

Соціальну підтримку слід вважати одним з основних факторів, які впливають на резилієнтність дітей з порушеннями інтелекту та механізми її розвитку. Життєстійкість забезпечує визнання дитини як особистості, тобто простір взаємин, де вона встановлює безпосередні стосунки з іншими, так званий обмін ресурсами, де кожен з взаємодіючих може надавати підтримку один одному або, навпаки, бути об'єктом підтримуючих дій [5]. Це створює сприятливе психосоціальне середовище для взаємодії дітей також і з оточуючими за межами сім'ї, кожен з яких може внести свій значний внесок та іноді виконувати компенсаторну функцію в травмуючих ситуаціях.

Механізмами розвитку резилієнтності дітей в цьому напрямку є створення психолого-педагогічних програм, спрямованих на зміцнення інституту сім'ї та дружніх неформальних стосунків; групових проєктів, що вимагають участі членів сім'ї та друзів-однолітків; позитивне емоційне виховне середовище, яке сприяє дотриманню соціальних норм поведінки дитини з психофізичними порушеннями.

Фактором розвитку резилієнтності, тісно пов'язаним з попереднім, є комунікабельність дитини, достатньо розвинута з урахуванням її віку та глибини порушень розвитку. Вона характеризується здатністю встановлювати або хоча б підтримувати контакт з іншими людьми (включаючи незнайомців), здатністю встановлювати дружні відносини, продуктивно взаємодіяти з дорослими та однолітками, конструктивно вирішувати конфлікти та керувати власними емоціями, які зашкоджують взаєморозумінню. Достатньо розвинуті комунікативні навички також допомагають ефективно долати важкі ситуації, оскільки від них залежить здатність звернутися за допомогою до дорослих та вчасно отримати підтримку. Але діти з порушеннями психофізичного розвитку можуть мати складнощі зі сприйняттям та використанням мови, що може ускладнити процес комунікації та взаємодії з іншими людьми.

Неминучість складнощів у спілкуванні створює у деяких дітей та підлітків з психофізичними

порушеннями своєрідний вакуум-захист, в якому вони ховаються від ситуацій, з якими не в змозі впоратись, тим самим створюючи свій власний світ, де немає місця страху та приниженню. Проте такий захист невдовзі перетворюється на трагедію для дитини, коли вона виходить у зовнішній світ і, навіть не розуміючи цього, стає жертвою соціальної самоізоляції та браку комунікації [6]. Тому тут варто звернути увагу на такі механізми розвитку резиліентності, як групові соціальні проекти, тренінги з комунікації та прийняття чужої думки, театралізовані вистави, рольові ігри, що розвивають соціальні навички та рефлексивні здібності дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Дослідники стверджують, що рівень життєстійкості визначає також позитивна, але при цьому наближена до адекватної самооцінка, що формується в процесі правильно організованого самопізнання дітей, які мають психофізичні порушення, оскільки цей процес є для них достатньо утрудненим [8]. Самопізнання є важливою передумовою для включення підростаючої людини в соціум та встановлення з ним адекватних взаємодій. Це унікальний процес накопичення та здобуття індивідом уявлень про себе, завдяки якому формується оцінка фізичних характеристик, моральних якостей, здібностей та умінь. В процесі самопізнання дитина навчається не тільки самоконтролю та самомотивації, розуміючи власні потяги та бажання, а й повною мірою приймає себе, незважаючи на всі утруднення, з якими зустрічаються на шляху подолання проблем. У підлітковому віці цей процес може бути пов'язаний з подоланням комплексів меншовартості, усвідомленням власних життєвих цінностей та свідомого ставлення до засвоєних соціальних норм, розвитком стресостійкості та здатності приймати рішення у складних ситуаціях. Забезпечити це можуть наступні механізми розвитку: досвід ефективного вирішення проблем, що забезпечує впевненість у власних силах та підвищує самооцінку; навчання прийняттю відповідальності; виховання інтересу до власного внутрішнього світу; навчання технікам позитивного сприйняття дійсності та основам самодопомоги тощо.

Багато дослідників серед факторів, що визначають розвиток та підтримку резиліентності, називають оптимізм та почуття гумору, сформованість яких визначає усвідомлення зростаючою людиною можливості невдач і неприємностей та прийняття цього факту, віра в те, що

все добре закінчиться, навіть якщо зараз все погано, вміння програвати та не отримувати бажаного без відчаю та гніву, здатність іноді посміятися над власними проблемами і помічати хороше навіть у неприємній ситуації [5]. З практичної точки зору, саме почуття гумору допомагає людині впоратися з труднощами, тривожними думками та страхами. Вміння посміхатися в моменти небезпеки є показником резиліентності, тобто життєстійкості людини. Для розвитку цієї важливої навички можуть допомогти наступні механізми: творчі проекти; ігри та тренінги, що сприяють розвитку почуття гумору; гумористичні методи, що допомагають боротися зі стресом; техніки позитивного мислення.

Найбільш складною задачею для дітей та підлітків з психофізичними порушеннями, особливо з порушенням інтелекту, є розвиток спроможності знаходити сенс того, що з ними відбувається зараз, і мету, що виходить за межі стресової травмуючої ситуації. Цей фактор, що визначає рівень життєстійкості, може включати вміння ставити реалістичні цілі та робити кроки в напрямку їх здійснення, розвиток впевненості в собі, у власній здатності на щось впливати.

Розуміння цілей та здатність мріяти і уявляти бажане майбутнє викликає бажання діяти а також допомагає подолати тривогу, яка так часто виникає в підлітковому віці під час гормональних змін, навіть у мирні часи.

Механізмами розвитку означених якостей можуть бути: арт-терапевтичні технології, що залучають підлітка до спілкування з природою та до творчої діяльності; турбота про рослини, тварин, інших людей; турбота про власне тіло та духовний розвиток; філософські роздуми, які при правильному підході можуть бути доступними і для підлітків з порушеннями психофізичного розвитку.

Висновки. Залучення соціально-психологічних ресурсів та активізація позитивних механізмів адаптації є ключовими факторами формування резиліентності у дітей з психофізичними порушеннями, що постраждали внаслідок воєнних дій. Особливості їх захистів в процесі переживання травмуючих подій вказують на те, що діти мають внутрішні резерви життєстійкості, які допомагають їм витримувати важкі життєві обставини, але одним з основних завдань, яке постає перед батьками, педагогами та психологами, що працюють з цією категорією дітей, є забезпечення їх зручним середовищем для здорового соціаль-

ного та психологічного розвитку. Практична значимість дослідження означених питань полягає в можливості застосування отриманих результатів у роботі з психологічно травмованими дітьми, зокрема, в розвитку програм підтримки та реабілітації, спрямованих на зміцнення їх резиліентності

та здатності до самостійного функціонування в суспільстві. Розуміння факторів, які впливають на формування резиліентності у дітей з психофізичними порушеннями, може допомогти педагогам, психологам та іншим фахівцям забезпечити якісну підтримку цієї категорії дітей.

Список літератури:

1. Боярський Н., Єлфімова Ю., Макієнко Н., Черних О. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму. Україна. Рада Європи. 2022. 176 с. URL: <https://rm.coe.int/posybnuk-trauma-informed-youth-works-ukr-digital-yfduii/1680a8ec2f> (дата звернення : 28.03.23)
2. Бровченко А. К., Хижняк М. В., Нежута А. В. Співвідношення особистісних та когнітивних чинників у визначенні специфіки опанувальної поведінки підлітків із порушеннями інтелекту. Габітус. Науковий журнал з соціології та психології. Випуск 26. 2021. С. 39–43.
3. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П. та ін.; укр. пер. Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Гусак Н. та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 90 с.
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / Т. М. Титаренко та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
7. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 302–306.
8. Якуба Л. С. Психолого-педагогічна підтримка дітей з інтелектуальними порушеннями та їх батьків під час війни. *Актуальність та особливості наукових досліджень в умовах воєнного стану : зб. тез Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф. з нагоди відзначення Дня науки – 2022 в Україні, Київ, 24 трав. 2022 р.* Київ, 2022. С. 245–247.
9. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. P. 40–50.
10. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Oct. Vol. 63. №2. P. 265–274.
11. Werner E., Smith R. Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca. NY: Cornell University Press. 1992. 280 p.

Brovchenko A.K., Khyzhniak M.V. FACTORS OF RESILIENCE DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH PSYCHOPHYSICAL DISORDERS WHO SUFFERED AS A RESULT OF MILITARY ACTIONS

The article is dedicated to the problem of resilience as a condition for preserving the psychological health of children with psycho-physical disorders caused by the military conflict in Ukraine. The authors discuss the importance of developing resilience as a key factor in the recovery of children after traumatic experiences. It is argued that understanding resilience factors can help mental health professionals develop technologies for preventing secondary psychosocial disorders, developing stress resilience, and children's ability to independently cope with stressful situations.

The article describes the characteristics of people with developed resilience, as well as the peculiarities of resilience manifestation and specific defense strategies that can be used by children with psycho-physical development disorders. Such children may feel unprotected, socially isolated, and experience difficulties adapting to changes in the social environment, particularly during times of war.

The authors propose an overview of factors determining optimal resilience development, as well as some mechanisms that can help children with psycho-physical disorders develop their own resilience. The article considers the importance of the role of significant adults in creating a developmental environment for children with developmental disorders to activate their psychological resources. The authors emphasize that creating a positive psychological atmosphere in the family and a supportive parenting style are essential for developing a child's resilience. In addition, the educational environment is also an important social resource for children.

Among the factors determining the formation of resilience in children with developmental disorders are described positive self-esteem, optimism, and a sense of humor, as well as well-developed communication skills that help children effectively cope with difficult situations. Moreover, it is determined that the development of goal-setting and dreaming abilities in children contributes to their desire to act and helps children overcome anxiety and other consequences of traumatic events.

Key words: *psychological flexibility, resilience of children with psychophysical disorders, social-psychological resources of children affected by military actions, development of resilience in children, factors and psychological-pedagogical prerequisites for the development of resilience in children with psychophysical disorders.*

Власенко О.О.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ОЦІНКА РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ СТРУКТУРНОГО ПОКАЗНИКА ПРОФЕСІЙНОГО ПОВІДОМЛЕННЯ З ПОЗИЦІЇ АНАЛІЗУ ПРОФЕСІЙНО-МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ

В статті висвітлено необхідність застосування професійно-мовленнєвої компетентності як показника рівня продукування професійного мовлення менеджерами. Використання професійного мовлення забезпечує швидку комунікацію між партнерами, колегами, підлеглими та керівництвом.

Визначено, що одним із показників, що характеризують професійно-мовленнєву компетентність менеджера є структурний показник професійного повідомлення. Він застосовується для оцінки рівня обізнаності респондентів відповідності структурної побудови професійного повідомлення меті інформування. Оцінка відбувається шляхом визначення використання, у відповідності до мети професійного мовлення, необхідних, слушних і доречних професійних термінів, що характеризують відповідність структури письмових та усних текстів.

Проаналізовані результати емпіричного дослідження рівня обізнаності структури професійного повідомлення майбутніми менеджерами. Дослідження проводилося за допомогою письмового виконання ситуаційних завдань. Оцінка відбувалася шляхом аналізу управлінських документів, які були складені респондентами, на основі запропонованих проблемних ситуацій в організації. Загальна кількість респондентів склала 252 абітурієнта ВНЗ України за спеціальністю «менеджмент». Було проведено порівняння рівня обізнаності структурного показника між бакалаврами та магістрами.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що рівень цього показника у двох групах респондентів (бакалаври, магістри) однаково низький і необхідно підвищувати обізнаність, щодо структури професійного повідомлення. Ця обізнаність є первинною ланкою в опануванні навичок побудови професійного повідомлення. Без її набуття неможливо засвоїти наступні навички, що забезпечують високий рівень дискурсивного критерію професійно-мовленнєвої компетентності.

Ключові слова: структурний показник, професійне повідомлення, професійно-мовленнєва компетентність, менеджер, професійне мовлення.

Постановка проблеми. Одним з основних інструментів роботи менеджера є професійне мовлення, яке відображає всю специфіку галузі в якій працює організація та особливості виконання управлінських функцій. Саме єдиний мовний код професійного мовлення забезпечує швидку комунікацію між партнерами, колегами, підлеглими та керівництвом. Таким чином, професійно-мовленнєва компетентність відображає здатність менеджера до використання всіх вербальних засобів для продукування та можливість сприйняття професійного повідомлення.

Одним з показників, що характеризують професійно-мовленнєву компетентність менеджера є структурний показник професійного повідомлення, що використовується для оцінки рівня

обізнаності респондентів відповідності структурної побудови професійного повідомлення меті інформування. Оцінка відбувається за рахунок визначення використання доречних професійних термінів, тобто спроможність менеджера до продукування відповідно-структурованих слушних письмових та усних текстів, що відповідають меті професійного мовлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про недостатність висвітлення впливу обізнаності структури професійного документу на професійно-мовленнєву компетентність менеджера. Розглядом значення «професійно-мовленнєва компетентність» займалися вчені: Л. Барановська, Л. Березовська, Є. Бондаренко, А. Варданян, Т. Іванчікова, Г. Калмиков,

Н. Колодій, Л. Рубцова, В. Саражинська, Н. Скибун та ін. Досліджували структуру ділового професійного документу: М. Брус, І. Гайдаєнко, К. Гохман, Т. Єщенко, Н. Жмаєва, В. Кубко, С. Литвинська, І. Маруніч, М. Пентилюк та ін.

Однак, в їх дослідженнях не відображено вплив обізнаності структурного показника професійного повідомлення на професійно-мовленнєву компетентність менеджера.

Постановка завдання. Метою дослідження є оцінка обізнаності структурного показника професійного повідомлення майбутніх менеджерів як показника, що характеризує їх професійно-мовленнєву компетентність.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз професійно-мовленнєвої компетентності майбутніх менеджерів виходить з того, що вона відображає здатність продукувати, за допомогою доречних професійних мовних засобів інформаційно насичене, відповідно структуроване професійне висловлювання та вербально сприймати, осмислювати і розуміти професійно-центровану інформацію, що надана співрозмовником, з оцінкою і релевантною її інтерпретацією.

Відповідність структурованості професійного повідомлення оцінює структурний показник професійно-мовленнєвої компетентності. Він характеризує обізнаність використання відповідної структури змісту, визначеному задуму або мотиву професійного повідомлення, відображає цілісність, зв'язність та структурну організованість професійного тексту.

Таким чином, структурний показник професійно-мовленнєвої компетентності є одним з показників, що характеризує дискурсивний критерій цієї компетентності, обізнаність якого є ґрунтовною для побудови правильно структурованого професійного повідомлення.

Для визначення обізнаності майбутніх менеджерів щодо структури відповідних професійних документів, виходимо з підходу Т. Єщенко, яка вважала, що «структурні показники «віддзеркалюють» ознаки текстової структури (зв'язність, цілісність, інтеграція, прогресія, стагнація, дискретність або членованість)» [3, с. 174].

Вважаємо, що найголовнішими ознаками тексту є зв'язність та цілісність. «Зв'язність – категорія, що характеризує особливість з'єднання всередині тексту його елементів. Цілісність – категорія, пов'язана зі смисловою єдністю» [5, с. 18, 19].

Підтримуємо думку Н. Чепелевої, яка зазначала, що «зв'язність забезпечується сукупністю факторів, логікою викладу, специфічною орга-

нізацією мовних засобів, комунікативною спрямованістю повідомлення, композиційною структурою», а говорити про цілісність тексту «можна лише у тому випадку, коли всі його елементи тісно пов'язані між собою та підпорядковані загальному концепту, який і є втіленням глибинної семантики повідомлення» [8, с. 7, 8].

Проводячи аналіз професійного документу з менеджменту, вважаємо, що «логічність мовлення має багато спільного з точністю. Вона теж характеризує зміст висловлювання і забезпечує його смислову послідовність», при цьому «логічність виявляється в точності вживання слів і словосполучень, у правильності побудови речень, у смисловій завершеності тексту» [7, с. 66, 67].

Крім того, вважаємо, що у структурі професійного повідомлення є «два основних рівня дискурсивної структури – глобальна і локальна». При цьому, «глобальна структура – це структура найбільших складових дискурсу. У письмовому дискурсі глобальна структура експліцитно виражена у вигляді абзаців і більших компонентів. Локальна структура – це структура, що складається з мінімальних одиниць, які відносяться до власне дискурсивних. Локальна структура письмового дискурсу частково передається пунктуацією» [4, с. 70].

При оцінці побудови структури, визначених професійних документів з менеджменту, розділяємо підхід С. Литвинської: «У жанрах офіційно-ділового стилю основною особливістю мовної організації тексту є стандартизованість – заданість архітектоніки, синтаксичних конструкцій і мовних формул. Вона не допускає в текст проникнення суб'єктивності, особистих авторських оцінок і спрямовує мовне оформлення за певною схемою, яку задає структура тільки цього жанру.» Виходячи з цього «жанр рішення задає схему: констатаційна – постанова – постановча частина; жанр наказу потребує імперативності, вираженої інфінітивом; договір задає схему представлення двох сторін; листи й заяви потребують прямої адресації» [6, с. 39].

Таким чином, проводячи оцінку структури професійного повідомлення з менеджменту, необхідно розуміти, що більшість вимог до структури документу є стандартизованими та уніфікованими з позиції структури змісту документу та використання стандартизованих мовних одиниць.

При цьому, при проведенні оцінки обізнаності цього показника, вважаємо, що одними із основних рис письмового професійного мовлення є «документальність, наявність реквізитів, що

мають певну черговість; суворе регламентація тексту (виділення параграфів, пунктів, підпунктів); відсутність індивідуальних авторських мовних ознак» [1, с. 9].

В нашому дослідженні брали участь абітурієнти, що навчались на IV курсі бакалаврату (перший, бакалаврський рівень ЗВО IV рівня акредитації) та на I курсі магістратури (другий, магістерський рівень ЗВО IV рівня акредитації) за спеціальністю 073 «Менеджмент». Емпіричне дослідження рівня обізнаності майбутніми менеджерами структури професійного повідомлення проводилося за допомогою письмового виконання ситуаційних завдань, за розробленими автором Кейсами, за рахунок відсутності готових тестів та методик, які могли б оцінити обізнаність абітурієнтами структури професійного повідомлення з менеджменту. Оцінка відбувалася шляхом аналізу управлінських документів, які були складені респондентами, на основі запропонованих в цих Кейсах проблемних ситуацій організації. Запропоновані ситуації є розповсюдженими у пересічній діяльності більшості організацій. Документи, що розроблялися респондентами є професійними документами, з якими стикається більшість менеджерів у своєї професійної діяльності. Загальна кількість респондентів складала 252 абітурієнта ВНЗ України, з них 126 магістрів та 126 бакалаврів.

У відповідності до ситуації першого Кейстаді, необхідно було скласти лист-відмову, що є стандартизованим документом та використовується в професійному, письмовому мовленні більшості організацій. Оцінка обізнаності структурного показника проходить у відповідності до вимог, що ставляться до такого документу. Лист-відмова повинен містити наступні структурні частини: персональна адресація; подяка за пропозицію; інформація, яка свідчить, що надана інфор-

мація адресата була уважно вивчена; позитивна оцінка адресата; відмова та причини, що призвели до цього; освітлена можливість подальшої співпраці; підпис особи, що писала лист.

Максимальна оцінка за цей лист складала 70 балів. За наявність кожного повністю сформованого структурного елементу в листі – респондент отримував 10 балів. У випадку не достатньо розкритого, мовно сформованого структурного елементу – респонденту виставлялося 5 балів. У разі відсутності та несформованості – 0 балів.

Отримана сума балів інтерпретувалась виходячи з наступних даних: 70 балів – дуже високий рівень обізнаності структури професійного повідомлення; від 60 до 65 балів – високий рівень обізнаності структури професійного повідомлення; від 45 до 55 балів – середній рівень обізнаності структури професійного повідомлення; від 30 до 40 – низький рівень обізнаності структури професійного повідомлення; менше 30 балів – дуже низький рівень обізнаності структури професійного повідомлення.

Аналіз результатів визначив, що більшість респондентів (67%, $n=169$) мають низький рівень обізнаності структури професійного повідомлення та 19% ($n=47$) – дуже низький рівень цього показника. Лише 14% ($n=36$) мають середній рівень обізнаності структури професійного повідомлення. Аналіз рівнів показників за двома групами респондентів (бакалаври та магістри) засвідчив, що тенденція майже однакова (рис. 1).

Середньо-зважене відхилення показників, за групами обізнаності, становило 4,7%. Найбільше значне відхилення у групі з дуже низьким рівнем обізнаності структури професійного повідомлення. Так, у бакалаврів, до дуже низького рівня означеного показника відносяться 15% ($n=19$), а у магістрів 22% ($n=28$) опитаних. Це свідчить про більш високий рівень знань бакалаврів про відпо-

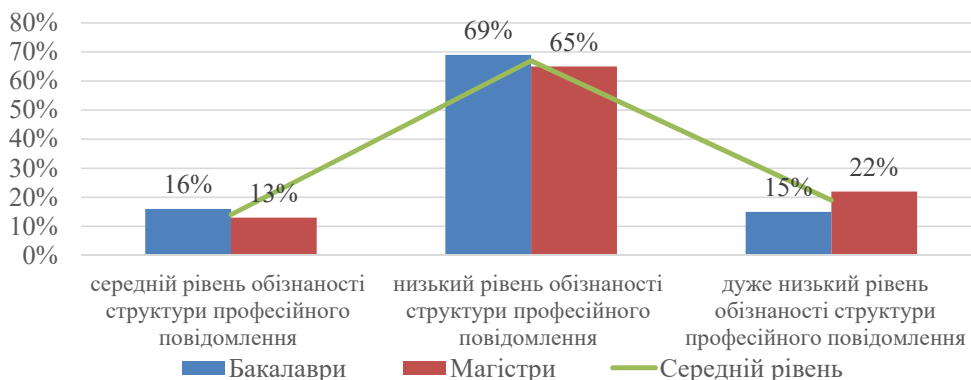


Рис. 1. Рівень обізнаності структурного показника професійного повідомлення

відність структури повідомлення змісту, визначеному задуму та мотиву професійного мовлення.

Для підтвердження цих емпіричних даних, розраховуємо коефіцієнт Фішера та Стьюдента. Коефіцієнт Фішера складає 1,03, що менше ніж f -критичне при кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Це підтверджує H_0 – нульову гіпотезу, відповідно якої групи бакалаврів та магістрів є однорідними вибірками в межах своєї групи.

Коефіцієнт Стьюдента дорівнює 1,36, що менше ніж t -критичне при кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Відповідно до цього ми приймаємо H_0 – нульову гіпотезу, що говорить про рівність дисперсій цих двох вибірок, тобто відмінності порівнюваних величин статистично є не значимими. Отже, обізнаність структурного показника професійного повідомлення у цих двох групах респондентів однакова.

Ці дані свідчать про необхідність підвищення рівня обізнаності структури професійного повідомлення в навчальному процесі з даного фаху.

Другий Кейс-стаді також надає можливість оцінити навички перенесення теоретичних знань структури тексту в практичну діяльність з менеджменту та потребує теоретичних знань і практичних навичок складання наказу діяльності організації.

Оцінка обізнаності структури професійного повідомлення проводиться виходячи з наступних вимог до структурних частин наказу: повинна бути дата наказу; наявність заголовку наказу, де обов'язково повинно бути вказано суть його змісту; в тексті наказу повинно відображатися обґрунтування наказу (у нашому кейсі – це «Згідно програми підвищення ефективності системи управління на 2021 рік»); текст наказу повинен містити заходи підвищення ефективності

діяльності підприємства; у наказі повинно відображатися хто та яким чином відповідає за впровадження заходів; зазначається термін виконання запланованих заходів; зазначається, хто контролює виконання впроваджених заходів; відображається посада та підпис особи, що видала наказ.

За наявності кожного повністю сформованого структурного елементу в листі респондент отримує 10 балів. У випадку не достатньо розкритого, мовно сформованого структурного елементу – респонденту виставляється 5 балів. У разі відсутності та несформованості – 0 балів. Таким чином, максимальний бал за цим кейсом – 80.

Отримана сума балів інтерпретується виходячи з наступних даних: 80 балів – дуже високий рівень обізнаності структури професійного повідомлення; від 70 до 75 балів – високий рівень обізнаності структури професійного повідомлення; від 60 до 65 – середній рівень обізнаності структури професійного повідомлення; від 50 до 55 – низький рівень обізнаності структури професійного повідомлення; менше 50 балів – дуже низький рівень обізнаності структури професійного повідомлення.

Результати дослідження свідчать, що більшість респондентів (73%, $n=183$) мають низький рівень обізнаності структури професійного повідомлення та 15% ($n=39$) – дуже низький рівень цього показника. Лише 12% ($n=30$) мають середній рівень обізнаності структури професійного повідомлення. Аналіз рівнів показників за групами респондентів (бакалаври та магістри) засвідчив, що тенденція не відрізняється (рис. 2).

При порівнянні цих двох груп за результатами, можна зробити висновки, що рівень обізнаності структури професійного повідомлення у магістрів незначно вище. Так, до середнього рівня обізнаності структури професійного повідомлення від-

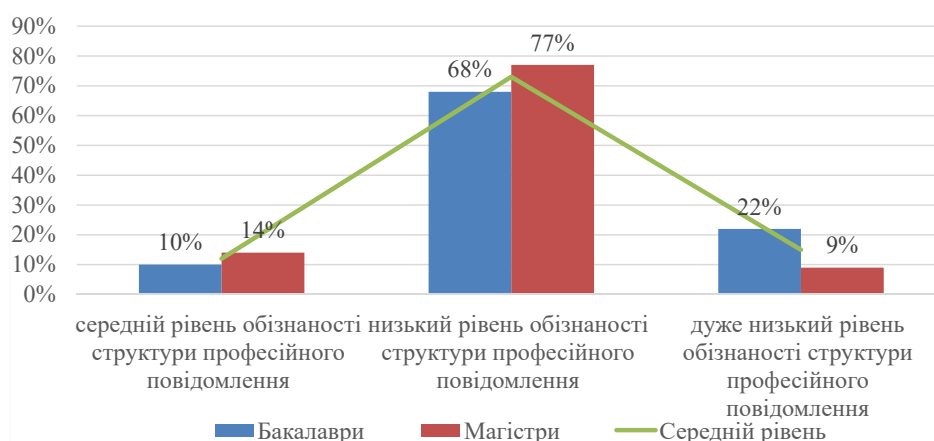


Рис. 2. Рівень обізнаності структурного показника професійного повідомлення

носяться 14% (n=18) магістрів и лише 10% (n=12) бакалаврів; до низького рівня обізнаності структури професійного повідомлення відноситься 77% (n=97) магістрів при 9% (n=11) з дуже низьким рівнем цього показника та 68% (n=86) бакалаврів при 22% (n=28) з дуже низьким рівнем цього показника.

Для підтвердження цих емпіричних даних, розраховуємо коефіцієнт Фішера та Стьюдента. Коефіцієнт Фішера складає 1,48, що менше ніж f -критичне при кількості ступенів свободи $p < 0,05$; $p < 0,01$. Це підтверджує H_0 – нульову гіпотезу, відповідно якої групи бакалаврів та магістрів є однорідними вибірками в межах своєї групи.

Коефіцієнт Стьюдента дорівнює 2,49, що менше ніж t -критичне при кількості ступенів свободи $p < 0,01$. Відповідно до цього ми приймаємо H_0 – нульову гіпотезу, що говорить про рівність дисперсій цих двох вибірок, тобто відмінності порівнюваних величин статистично є не значимими. Отже, обізнаність структурного показника професійного повідомлення у цих двох групах респондентів однакова.

Це свідчить про необхідність підвищення рівня обізнаності структури професійного повідомлення в навчальному процесі з даного фаху.

Підвищення рівня обізнаності структури професійного повідомлення є підґрунтям для складання правильно побудованих професійних звернень та показником, що характеризує дискурсивний критерій професійно-мовленнєвої компе-

тентності. Ця обізнаність є первинною ланкою в опануванні навички побудови професійного повідомлення, без її набуття неможливо засвоїти наступні навички, що забезпечують високий рівень цього критерію.

Висновки. Професійно-мовленнєва компетентність менеджера відображає його здатність використовувати всі вербальні засоби для продукування та його можливість сприйняти професійне повідомлення.

Одним із показників професійно-мовленнєвої компетентності є структурний показник професійного повідомлення. Він оцінює обізнаність використання відповідної структури професійного повідомлення, відображає цілісність, зв'язність та структурну організованість професійного тексту.

Емпіричне дослідження обізнаності майбутніх менеджерів структури побудови професійного мовлення показало, що рівень цього показника в обох групах (бакалаври, магістри) низький і необхідно підвищити обізнаність респондентів, щодо структури професійного повідомлення.

Подальше дослідження цього напрямку є дуже перспективним та доцільним, оскільки ця обізнаність є первинною ланкою в опануванні навички побудови професійного повідомлення, без її набуття неможливо засвоїти наступні навички, що забезпечують високий рівень дискурсивного критерію професійно-мовленнєвої компетентності.

Список літератури:

1. Брус М. П. Українське ділове мовлення. Івано-Франківськ: Тіповіт, 2004. 230 с.
2. Єщенко Т. А. Категорія «інформативність» («змістовність»), її мовне вираження в тексті/ ФІЛОЛОГІЧНІ СТУДІЇ. Вип. 6, 2011. С. 172–180.
3. Єщенко Т. А. «Категорія «інформативність» («змістовність»), її мовне вираження в тексті». Філологічні студії: Науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету, вип. 6, вип. 1, Жовтень 2011, с. 172–80, doi: 10.31812/filstd.v6i1.791
4. Жмаєва Н. С., Гохман К. Є. Концептуальні засади аналізу дискурсу/ Science and Education a New Dimension. Philology, VI(48), Issue: 161, 2018. P. 68–72.
5. Кубко В.П. Документна лінгвістика. Одеса: ОНПУ, 2009. 81 с.
6. Литвинська С.В. Лінгвістичні основи документознавства. К. : Талком, 2020. 128 с.
7. Пентилюк М. І., Маруніч І. І., Гайдаєнко І. В. Ділове спілкування та культура мовлення. К.: Центр учбової літератури, 2011. 224 с.
8. Чепелева Н.В. Текст і читач: посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 124 с.

Vlasenko O.O. ASSESSMENT OF THE LEVEL OF AWARENESS OF THE STRUCTURAL INDICATOR OF PROFESSIONAL MESSAGE FROM THE PERSPECTIVE OF THE ANALYSIS OF PROFESSIONAL SPEECH COMPETENCE OF FUTURE MANAGERS

The article highlights the need to use professional speech competence as an indicator of the level of production of professional speech by managers. The use of professional speech ensures fast communication between partners, colleagues, subordinates and executives.

It is determined that one of the indicators characterizing the manager's professional speech competence is the structural indicator of the professional message. It is used to assess the level of respondents' awareness of the compliance of the structural construction of the professional message with the purpose of informing. The evaluation takes place by determining the use of necessary, correct and appropriate professional terms that characterize the correspondence of the structure of written and oral texts in accordance with the purpose of professional speech.

The article analyzes the results of the empirical study of the level of awareness of the structure of the professional message by future managers. The research was conducted using written performance of situational tasks. The assessment was carried out by analyzing the management documents compiled by the respondents based on the suggested problem situations at the organization. The total number of respondents was 252 management applicants to Ukrainian universities. One compared the level of awareness of the structural indicator between Bachelors and Masters. The results of the empirical study show that the level of this indicator in two groups of respondents (Bachelors, Masters) is equally low. Thus, it is necessary to raise awareness about the structure of the professional message. This awareness is the primary link in mastering the skills of constructing the professional message. Without its acquisition, it is impossible to learn the following skills ensuring a high level of the discursive criterion of professional speech competence.

Key words: *structural indicator, professional message, professional speech competence, manager, professional speech.*

Гапочка Я.О.

Криворізький державний педагогічний університет

СУБ'ЄКТНІСТЬ У СИСТЕМІ ВЗАЄМОДІЇ ФАХІВЦІВ КОМАНДИ СУПРОВОДУ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Стаття присвячена актуалізації проблеми розвитку фахівця команди психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами, як суб'єкта професійної діяльності. Заявлено про необхідність розвитку суб'єктної позиції фахівця супроводу, що потенційно сприятиме розвитку діалогічної взаємодії та партнерства між усіма учасниками інклюзивного освітнього середовища. З цією метою був здійснений теоретичний аналіз понять «суб'єкт» і похідних від нього «суб'єктності» і «суб'єктної позиції». Уточнення змісту окреслених понять у наукових джерелах дозволив встановити, що неоднозначність у трактуванні смислового навантаження поняття "суб'єктність" обумовлене тим, що воно більшою мірою залежить від методологічної парадигми обґрунтування поняття «суб'єкт». Дослідження феномену суб'єктності і суб'єктної позиції фахівців команди супроводу спиралися на виділені і теоретично обґрунтовані закономірності становлення суб'єктності учасників освітнього процесу, зокрема, з точки зору становлення у професійній діяльності. Враховуючи специфіку фахової діяльності в інклюзії, запропоновано трактування суб'єктності і суб'єктної позиції фахівців команди психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами. Авторське розуміння суб'єктності фахівця команди супроводу визначається мірою включеності у виконання спільної діяльності, що розкривається через такі параметри як: активність, автономність, самодетермінація, саморегуляція, саморух і самовдосконалення. Суб'єкта позиція фахівця команди супроводу втілюється в особистісних мотивах і сенсах професійної діяльності; у взаємодії з іншими учасниками команди на засадах партнерства; у використанні власного когнітивного потенціалу на користь досягнення спільної мети команди; у виборі проактивної позиції щодо власної предметної діяльності; дотримання персональної відповідальності за успішність професійної діяльності спрямованої на інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами в освітнє середовище та вирішення проблемних ситуацій в інклюзивній практиці.

Ключові слова: суб'єкт, суб'єктність, суб'єктна позиція, професійна діяльність у умовах інклюзії, фахівці команди супроводу, партнерство.

Постановка проблеми. У сучасному науковому дискурсі триває безперервний пошук ефективних способів і механізмів розвитку діалогічної взаємодії в інклюзивному освітньому середовищі. Така взаємодія передбачає систему професійних і соціальних взаємовідносин, що функціонують на засадах рівності, добровільності, довіри і взаємодоповнюваності усіх її сторін. Дотримання принципів діалогічності в інклюзивній практиці обумовлює необхідність суб'єкт-суб'єктного виміру взаємодії її учасників.

Основним завданням державної політики в сфері інклюзії є створення оптимальних умов для навчання дітей з особливими освітніми потребами з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей. З цією метою в закладах освіти формується команда психолого-педагогічного супроводу (далі – команда супроводу). Спільні зусилля учасників команди супроводу спрямовані

на розробку індивідуальної програми розвитку дитини, моніторинг успішності її впровадження, створення умов для інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в освітнє середовище [10].

Інклюзія являє собою системну інновацію й водночас професійний виклик для закладів освіти на всіх її рівнях, що передбачає створення інклюзивної культури, розробки інклюзивної політики та впровадження інклюзивної практики. Широкий діапазон професійних обов'язків та функціональних завдань вимагає від кожного учасника команди супроводу оволодіння ключовими фаховими компетентностями з одного боку, а з іншого – здатності до актуалізації зовнішніх і внутрішніх можливостей, інтегрування актуальної професійної ситуації з перспективою продуктивного самоздійснення у діяльності. Тобто успішність діяльності фахівців команди супроводу залежить від суб'єктної позиції її учасників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У своїх спробах розширити наукове розуміння щодо проблемного поля становлення суб'єктності фахівців психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами, ми спиралися на базові ідеї про категорію «суб'єкт». У різний час і відповідно до власного методологічного підходу, ці ідеї розроблялися низкою представників психологічної наукової думки (С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв, А.В. Брушлинський, О.А. Лукасевич, Т.О. Татенко, С.Б. Кузікова). Було визначено, що існує цілий ряд трактувань поняття «суб'єкт», а також похідного від нього – «суб'єктності». Більшість із них суголосні та розуміють суб'єкт, як людину на вищому рівні активності, цілісності, інтегративності, автономності; суб'єкт виявляється у прагненні до саморозвитку і творчості. Така парадигма розуміння категорії «суб'єкт» інтегрована в основу сучасного обґрунтування суб'єктності та суб'єктної позиції учасників освітнього процесу (Л.В. Тищенко, Т.С. Гурлева) і фахівців освіти (О.О. Лінник, О.М. Балакірева, Р.Я. Левін, Ю.М. Косенко). Аналіз актуальних досліджень проблеми суб'єктності в освітньому просторі дозволив застосувати напрацьовані теоретичні положення у площину суб'єкт-суб'єктної взаємодії фахівців команди супроводу, що здійснюють професійну діяльність в умовах інклюзії.

Мета статті. Дослідження проблемного поля суб'єктності фахівців команди психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. Донині у сучасній науковій психологічній думці не простежується єдиного підходу до тлумачення концепту суб'єктності. Відмінність у визначення дефініції, обґрунтування сутності і структури суб'єктності, однак, мають дещо спільне – опора на тлумачення категорії «суб'єкт». Розвиток ключових положень пов'язаних із проблемою суб'єкту, у вітчизняній психології, засновується на ґрунтовному науковому доробку С.Л. Рубінштейна. За даними дослідника, суб'єкт є індивідуальним результатом нескінченної взаємодії, усвідомлено діючою особою, яка виявляється у пізнанні і життєтворенні. Способи життєтворення та взаємодії залежать від особливостей суб'єкта і проявляються у діяльності, оскільки саме діяльність є умовою формування і розвитку суб'єкту. Тобто, за висновками Рубінштейна, діяльність завжди суб'єктна, спільна, предметна і змістовна, вона творча і самостійна [11].

А.В. Брушлинський продовжує ідею Рубінштейна про суб'єктну діяльність. Він наголошує, що активність є головною характеристикою суб'єкта, а усі сформовані у діяльності психічні властивості і процеси є невід'ємними якостями цілісного суб'єкту. Брушлинський підкреслює, що бути суб'єктом означає бути творцем своєї історії: ініціювати та здійснювати від початку практичну діяльність, а згодом й інші види специфічної людської активності. Автор пропонує наступні критерії суб'єкта:

- 1) виділяє себе із навколишньої дійсності;
- 2) формулює, створює, конструює поняття;
- 3) взаємодіє з іншими людьми, як з суб'єктами;
- 4) для усіх видів його активності, а отже й діяльності – притаманна цілісність, єдність, інтегральність [2].

У концепції О.М. Леонтьєва суб'єктність трактується як осмислена активність людини, що не проявляється як даність від народження, а навпаки виявляється і розвивається лише за умови конкретної цілеспрямованої діяльності. Характерним показником суб'єктності людини є її здатність до самодетермінації і творчої активності. Тому, на думку Леонтьєва, набуття суб'єктності для людини слугує маркером переходу від індивіда до особистості [6, с. 134–135].

У наукових працях В.О. Татенка основні положення суб'єкт-діяльного підходу, щодо зазначеної проблематики, знаходять свої уточнення. Зокрема, автор наголошує: «що будь-яка діяльність, у тому числі самодіяльність, передбачає свого діяча, автора, суб'єкта, який в ній «виявляється і проявляється, а також набуває розвитку». Отже, варто визначати, вивчати суб'єкта і діяльність через їхню діалектичну єдність [12, с. 20].

Згідно з концепцією Татенка: «суб'єкт виступає ініціатором, автором-творцем, творчим виконавцем своїх життєвих проєктів, він перетворює дійсність, а не тільки пристосовується до умов існування» [12, с. 4]. Специфіка суб'єктності полягає у взаємозв'язку суб'єктів перетворень. Ними є навколишня дійсність, сама людина, її внутрішній (суб'єктивний) світ. В.О. Татенко зазначає, що під суб'єктивним може розумітися все те, що задає якісну визначеність життя конкретного суб'єкта, належить суб'єкту, продукується суб'єктом або виявляється з нього, і в цьому не суперечить уявленню про об'єктивну реальність. Поняття «суб'єктивний» відображає насамперед авторський характер активності людини як суб'єкта. Він розкривається в таких поняттях, як «вільний, самостійний, автономний, ініціативний, творчий, оригінальний» [12].

Через призму саморозвитку розглядається концепт суб'єктності у наукових здобутках С.Б. Кузікової. На думку дослідниці, суб'єктність особистості проявляється через активно-творчу позицію стосовно впровадження змін у процес життєдіяльності. Активна роль у процесі життєдіяльності досягається засобами самореалізації, самовизначення, самоврядування. Принцип суб'єктності дозволяє розглядати людину, як єдине ціле з усіма її індивідуальними особливостями і проявами, коли вона сама (як суб'єкт) розвиває, організовує і контролює свою активність. Дослідниця зазначає: «Особистість як суб'єкт саморозвитку спрямовує перетворювальну активність на себе як об'єкт, самостійно керуючи власним розвитком» [5, с. 54].

За даними Ю.М. Косенко, суб'єктність є властивістю особистості, що виявляється у потенційній можливості здійснювати поставлені цілі, управляти, контролювати й оцінювати процес і результат своїх дій; зіставляти й оцінювати свої можливості з об'єктивними вимогами, умовами та завданнями в цілому; опановувати свої психічні процеси, поведінку, професійну діяльність й життя загалом [4, с. 160].

Виходячи із регуляторних аспектів діяльності, О.К. Осницький виокремлює такі взаємопов'язані і взаємодіючі компоненти суб'єктності: регуляторні функції цілепокладання, програмування й оцінки результатів доповнюються суб'єктивним досвідом (досвід типової активізації, досвід рефлексії, ціннісний досвід і досвід співробітництва). Сукупність даних компонентів суб'єктного досвіду науковець вважає показником сформованої суб'єктності [9].

Аналіз теоретичних поглядів на психологічну сутність категорій суб'єкта і суб'єктності й їх співвідношення із вчинковою діяльністю представлений О.А. Лукасевичем, дозволяє зробити наступні узагальнення: суб'єкт – це вищий прояв особистості, що виявляється у «розподіленні особистісного і психічного потенціалу за видами активності через зміну міри прояву себе як суб'єкта тієї чи іншої діяльності». Суб'єктність – це важлива функція особистості, яка полягає у «здатності організувати в єдину дієздатну систему всі внутрішні ресурси людини і всі зовнішні обставини й умови життя в кожному моменті вчинку» [8, с. 49].

Розвиток суб'єкт-суб'єктної взаємодії в освіті, за даними Т.С. Гурлевої, сприяє створенню ефективного освітнього простору для всіх його учасників. У ньому розгортається діалог, формуються сприятливі взаємини між сторонами взаємодії, відбуваються якісні зміни як окремого суб'єкта

освітнього процесу, так і інших осіб, які вступають у контакт, на основі партнерства і співробітництва [3, с. 43].

Серед особистісних і професійних якостей педагога, які сприяють фаховому самовдосконаленню й утворюють його суб'єктність, О.О. Лінник виокремлює наступні: відповідальність, ініціативність, активність, здатність до прийняття самостійних рішень. Забезпечення професійної самостійності і автономності фахівця освіти, в сфері предметної діяльності, сприятиме формуванню його суб'єктної позиції. Суб'єктна позиція, за висновками дослідниці, є проекцією суб'єктності в діяльності, спілкуванні та стосунках, у які вступає особистість [7].

Базовим внутрішнім мотивом для становлення суб'єктної позиції учасників освітнього процесу, відповідно до наукових розвідок Л.В. Тищенко, виступає особистий інтерес. Саме істинний, «автентичний» інтерес до життєздійснення, життєтворчості, життєреалізації сприяє збереженню динаміки професійного становлення і розвитку суб'єктності учасників освітнього процесу [13, с. 339–340].

Дослідженням особливостей концепції нової суб'єктності у вітчизняній системі освіти переймаються О.М. Балакірева, Р.Я. Левін. Науковці встановили, що успішне впровадження ключових характеристик нової суб'єктності вже відбувається завдяки професійній діяльності носіїв цієї суб'єктності з числа кращих представників педагогічного середовища. Нова суб'єктність полягає в ситуативній зміні способів самореалізації залежно від обставин, що в умовах непередбачуваності трансформації моралі важливо спрямовувати на позитивні зміни в суспільстві, попереджаючи її можливі негативні наслідки. Гарантом реалізації нової суб'єктності фахівців освіти та вивільненням їхнього креативного потенціалу виступає, на думку науковців, держава [1].

У полі нашого наукового пошуку особливий інтерес представляють суб'єкти інклюзивного освітнього середовища, які здійснюють професійний супровід дітей з особливими освітніми потребами. Від узгодженості професійної діяльності фахівців команди супроводу залежить успішність функціонування інклюзивної практики, втіленої через: створення умов для розвитку особистості дитини; засвоєння нею знань, умінь і навичок; сприяння успішній адаптації, реабілітації, самореалізації та інтеграції дитини в соціум.

Найбільш продуктивні команди діють як цілісний організм, проте успішність єдиної системи їх взаємодії залежить від унікального професійного й особистісного вкладу кожного учасника команди, тобто реалізації його активного перетворювального начала у спільній діяльності. Суб'єкти такої команди розуміють одне одного без слів, працюють в одній світоглядній парадигмі, у співпраці орієнтуються на сумісні ідеали і цінності.

Задля дотримання узгодженості співпраці між суб'єктами супроводу на ключових засадах партнерства (добровільності, рівності, відповідальності та взаємодоповнюваності) фахівцям команди супроводу необхідно здійснювати професійну діяльність з позицій суб'єктності.

Аналіз категорійного апарату, окреслений в ході нашого дослідження, дозволяє уточнити поняття «суб'єкт» і «суб'єктність» і «суб'єктна позиція».

Суб'єкт – людина на вищому рівні власної активності, цілісності (системності), автономності, носій перетворювальної активності у професійному і особистісному самоздійсненні. Суб'єктність – інтегральна якість особистості, що виявляється в характерних ознаках, а саме: активність, здатність до цілепокладання і рефлексії, свободи вибору і відповідальності за нього, здатності до самодетермінації саморегуляції і саморозвитку. Суб'єктність виявляється через суб'єктну позицію, яка представляє собою систему домінуючих ставлень особистості, що реалізуються в діяльності і поведінці.

Інтегруючи зміст окреслених дефініцій у проблемне поле взаємодії суб'єктів супроводу дитини з особливими освітніми потребами можемо визначити наступне:

1) становлення фахівця команди супроводу як суб'єкта, відбувається за умови його участі у конкретних (відповідно до професійних завдань

і функціональних обов'язків) формах діяльності, кожна з яких опосередковується його професійними та особистісними особливостями;

2) міра суб'єктності фахівця команди психолого-педагогічного супроводу визначається мірою авторства (участі) у виконанні спільної діяльності та розкривається через такі параметри як: активність, автономність, самодетермінація, саморегуляція, саморух і самовдосконалення;

3) суб'єкта позиція фахівця команди психолого-педагогічного супроводу втілюється у ставленні до власної професійної діяльності, як виключно важливої для реалізації інклюзивної політики в сфері освіти; у взаємодії з іншими учасниками команди, як суб'єктами; у використанні професійних знань умінь та навичок для досягнення спільної мети команди; у виборі проактивної позиції щодо своєї предметної діяльності; в усвідомленні персональної відповідальності за успішність втілення інклюзивної практики загалом та розвитку і соціалізації дитини з особливими освітніми потребами, зокрема.

Висновки. Категорія суб'єкт і принцип організації цього дослідження, заснований на ідеї суб'єктності в цілому означає, що фахівець команди супроводу дитини з особливими освітніми потребами свідомо, цілеспрямовано і відносно незалежно від нав'язаних йому вимог вибудовує траєкторію свого професійного розвитку, здійснюючи регуляцію системи взаємин у команді і взаємодії з собою, як фахівцем. Враховуючи окреслену специфіку суб'єктності фахівців супроводу, необхідно розробити систему психологічних заходів, які сприятимуть розвитку суб'єктної позиції учасників супроводу та володітимуть потенціалом якісного впливу на результати співпраці учасників команди психолого-педагогічного супроводу у напрямку соціалізації дитини з особливими освітніми потребами.

Список літератури:

1. Балакірева О.М., Левін Р.Я. Концептуалізація нової суб'єктності та її прояви в освітній сфері України. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*, 2020. Вип. 44. С. 66–73.
2. Брушлинський А.В. Психологія суб'єкта / Отв. ред. проф. В.В. Знаков. Изд-во «Институт психологии РАН». СПб. : Алетейя, 2003. 272 с.
3. Гурлева Т.С. Суб'єктність як основа особистісного розвитку взаємодіючих учасників освітнього процесу Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 40–52.
4. Косенко Ю.М. Особистісний інтерес у формуванні суб'єктної позиції майбутніх вихователів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 2 (131). Одеса, 2020. С. 159–165.

5. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1977. 304 с.
7. Ліннік О.О. Майбутній учитель як суб'єкт педагогічної взаємодії: підготовка до співпраці з молодшими школярами: монографія. Київ : Слово, 2014. 304 с.
8. Лукасевич О.А. Суб'єкт, суб'єктність і вчинкова активність. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 44–49.
9. Осницький А. К. Проблемы исследования субъективной активности. Вопросы психологии. 1996. №1. С. 5–19.
10. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти : Наказ Міністерства освіти і науки України від 08.06.2018 № 609. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/61107/ (дата звернення 12.03.2023)
11. Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности. Ученые записки высшей школы г. Одессы. Т. II. 1922. С. 148–154.
12. Татенко В.О. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.
13. Тищенко Л.В. Особистий інтерес як умова формування суб'єктної позиції учасників освітнього процесу. Інтернаціоналізація вищої освіти України в умовах полікультурного світового простору: стан, проблеми, перспективи : матер. II міжнар. наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 18–19 квіт. 2018 р. Маріуполь : МДУ, 2018. С. 338–340.

Нарочка Ya.O. SUBJECTNESS IN THE SYSTEM OF INTERACTION BETWEEN SPECIALISTS OF THE TEAM SUPPORTING A CHILD WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

The article is devoted to the actualisation of the problem of development of a specialist of the team of psychological and pedagogical support of a child with special educational needs as a subject of professional activity. It is stated that it is necessary to develop the subjective position of the support specialist, which will potentially contribute to the development of dialogue and partnership between all participants in the inclusive educational environment. For this purpose, a theoretical analysis of the concepts of "subject" and its derivatives "subjectivity" and "subjective position" was carried out. Clarification of the content of these concepts in scientific sources has made it possible to establish that the ambiguity in the interpretation of the semantic load of the concept of "subjectivity" is due to the fact that it depends to a greater extent on the methodological paradigm of substantiation of the concept of "subject". The study of the phenomenon of subjectivity and the subjective position of the support team specialists was based on the identified and theoretically substantiated patterns of formation of subjectivity of participants in the educational process, in particular, in terms of formation in professional activity. Taking into account the specifics of professional activity in inclusion, the author proposes an interpretation of the subjectivity and subjective position of specialists of the team of psychological and pedagogical support of a child with special educational needs. The author's understanding of the subjectivity of the support team specialist is determined by the degree of involvement in the implementation of joint activities, which is revealed through such parameters as: activity, autonomy, self-determination, self-regulation, self-movement and self-improvement. The subject position of a specialist of the support team is embodied in personal motives and meanings of professional activity; in interaction with other team members on the basis of partnership; in using their own cognitive potential in favour of achieving the common goal of the team; in choosing a proactive position in relation to their own subject activity; observance of personal responsibility for the success of professional activity aimed at integrating children with special educational needs into the educational environment and solving problem situations in inclusive practice.

Key words: *subject, subjectness, subjectness position, professional activity in inclusive conditions, specialists of the support team, partnership.*

Гудімова А.Х.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Бабіна І.С.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПЕДАГОГІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ МАЙСТЕРНОСТІ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ

Досліджено теоретичні аспекти становлення та реалізації професійної майстерності сучасних педагогів в умовах дистанційного навчання, що детерміновано, зокрема й індивідуальними-психологічними властивостями кожного фахівця. Визначено актуальні виклики сьогодення, що пробуджують необхідність в пошуку інноваційних підходів до викладання й підвищення якості реалізації освітнього процесу в змісті нових моделей взаємодії в системі «вчитель-учні». Перед педагогами постає завдання безпосередньо на практиці отримувати новий досвід по взаємодії з дітьми різних вікових категорій в новітніх, інноваційних умовах. Встановлено, що дистанційне викладання потребує педагогічної майстерності, компетентності, значного досвіду, психологічного ресурсу, гнучкості мислення та адаптації до різних ситуацій, що можуть виникати в процесі заняття (деякі з них досить складно передбачити). Науково обґрунтовано, що дистанційне навчання, за сутністю є достатньо новою моделлю, що потребує адаптації всіх учасників освітньої діяльності та подальшого забезпечення високої якості знань дітей на всіх ступенях навчання. В статті нами систематизовано та узагальнено провідні принципи становлення та розвитку освітнього середовища в умовах дистанційного навчання з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей кожного викладача, що співпрацює з учнями різних вікових категорій. Акцентовано увагу на сучасних та найбільш перспективних шляхах втілення дистанційного навчання через призму використання інноваційних інформаційних технологій в контексті покращення суб'єктивної якості освітнього процесу.

Ключові слова: адаптація, дистанційне навчання, інноваційні технології навчання, навчальна компетентність, педагогічна майстерність.

Постановка проблеми. Розглядаючи основні принципи реалізації Нової української школи приходимо до висновку, що першочерговим завданням програма ставить забезпечення розвитку світогляду підростаючої особистості, формування цілісної картини світу, не порушуючи природне світосприйняття, наголошуючи на необхідності формування у школярів низки компетенцій, основою яких є власний світогляд, відстоювання особистої думки дитини, при цьому інформація постійно впорядковуються, доповнюються, змінюється та трансформується в усталену та непохитну систему знань, вмій, навичок.

Кожний щабель у системі навчання містить свої вимоги щодо набуття відповідних навчальних компетентностей учнів. Проте, спільним аспектом є створення оптимальних та комфортних умов для дітей, з урахуванням їх навчальних здібностей, індивідуальних психологічних можливостей.

Відповідно, в сучасних умовах становлення та розвитку України (тривала пандемія, військове положення) актуальною є модернізація освітнього простору та забезпечення безпечного середовища у змісті навчально-виховного процесу.

Дистанційне навчання є тим вектором, що може виступати в якості провідного шляху для оптимізації взаємодії «вчитель-дитина-батьки», проте, варто враховувати: вмотивованість усіх учасників на результат, здатність до адаптації в нових умовах реалізації освітнього процесу.

Проблема адаптації педагогів до умов дистанційного навчання корелює з особливостями їх індивідуально-психологічних властивостей: так, досвідченим вчителям, доволі важко «переключитись» на нові умови навчання, що вимагає комп'ютерної компетентності, вміння підтримувати увагу до предмету без «очного контакту з дітьми», необхідності опановування нових про-

грам та гаджетів; натомість – молоді вчителі не володіють достатнім досвідом у змісті викладання та розуміння психологічного контакту з дітьми. Таким чином, провідним вектором реалізації дистанційного навчання виступає встановлення та реалізація педагогічної майстерності педагогів в умовах дистанційного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений нами аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що роль педагога в інтерактивному навчанні, мета, зміст і завдання їх діяльності залишаються недостатньо обґрунтованими.

Позиція педагога під час інтерактивного навчання була висвітлена в дослідженнях М.В. Кларіна, Д. Джонсона та Р. Джонсона, А.В. Мудрика. Інші дані, підтверджуються результатами низки зарубіжних та вітчизняних досліджень Р. Бредлі, Б. Браун, Г. Келлі, С. Кравець, І. Блохіна, О. Москаленко де зазначається, що ефективність онлайн освіти не лише в Україні, але й в інших країнах пов'язані не тільки з якістю техніки чи швидкістю Інтернету, якістю організації дистанційного навчання у закладі освіти та/або особистісними якостями [13].

Питання залежності якості дистанційного навчання від особистісно-професійних якостей викладача активно досліджуються у закордонній науковій думці. Науковцями М. Бьорнерт-Рінглеб, Г. Казале, К. Хілленбрат зазначається, що неготовність викладачів, до впровадження дистанційної освіти представляються потенційними ризиками для успішного впровадження цифрового навчання [12].

Мотивацію як важливу складову професійної результативності розглядають у багатьох дослідженнях. С. Хромалік, Т. Кошалка вказують, що мотивація викладачів є важливим факторами, які впливають на ефективність дистанційної освіти [10].

Психолого – педагогічні аспекти дистанційного навчання досліджували Р. Гуревич, Ю. Овод, О. Кареліна, Р. Шаран, Є. Волинський, В. Олійник, П. Стефаненко, З. Курлянд, Р. Хмелюк, А. Семінова тощо. Також слід відзначити дослідження провідних іноземних учених у галузі організації дистанційного навчання: А. Сагателян, Н. Фредеріксон, Ф. Рід, В. Кліффорд, С. Гурі-Розенбліт, М. Мур, Д. Кіген, Ч. Ведмеєр, О. Петерс, У. Пері, Дж. Даніель, У. Макінтош, У. Діл.

Встановлено, що незважаючи на різноманітні напрями дослідження, науковці єдині у розумінні важливості модернізації та оптимізації освітнього простору; орієнтовані на формування усвідомле-

ного ставлення до реалізації навчально-виховного процесу через призму підвищення кваліфікації, самовдосконалення та саморозвитку фахівців.

Формулювання цілей статті є теоретичне обґрунтування важливості розвитку індивідуально-психологічних властивостей в умовах дистанційного навчання; формування уявлень стосовно особливостей розвитку професійних компетенцій вчителя в умовах дистанційного навчання; розглянути загальні психологічні та методичні засади, що зумовлюють педагогічну майстерність сучасного вчителя; ознайомитись з принципами реалізації професійної майстерності через призму індивідуально-педагогічних властивостей педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Реалії сучасного життя спонукають до пошуку нових підходів до якісної зміни стану всієї системи освіти в Україні, що має відповідати сучасному розвитку економіки й готувати фахівців до інноваційної діяльності.

З урахуванням новітнього підходу до освіти, зокрема дистанційного навчання зросла потреба в оновленні методики навчання. Рівень професіоналізму молодого спеціаліста залежить не лише від базових знань з обраного фаху, а й від умінь будувати соціальні контакти, грамотно висловлювати думки, володіти на високому рівні фаховою лексикою, взаємодіяти з міжнародними організаціями, бути конкурентоспроможними в обраному напрямку діяльності.

Загалом, як зазначає В. Пришляк, дистанційне навчання має певний ряд переваг, що можуть сприяти підняттю системи освіти в Україні на більш високий щабель: освіта є доступною для широкого кола людей; спектр можливостей для підвищення професійної майстерності вчителів; забезпечення вільного доступу до необхідної навчальної інформації та сконцентрованість високоякісної навчальної інформації; можливість одночасного використання різних технологій для максимально якісного процесу реалізації освітньої діяльності; розкриття творчого та інтелектуального потенціалу усіх учасників навчально-виховного процесу [7].

Введення дистанційного навчання у практику роботи і, як наслідок, складності освоєння нових форм спілкування викликали необхідність концентрації уваги на розробці напрямків психологічного супроводу педагогів та тих, хто навчається в освітній діяльності в незвичних умовах [2].

Зміст теоретичної готовності вчителя передбачає: аналітичні, прогностичні, проектні,

рефлексивні вміння. Зміст практичної готовності вчителя має у складі: мобілізаційні, інформаційні, розвиваючі, орієнтаційні, перцептивні вміння, навички змістовного педагогічного спілкування.

Отже, модель професійної компетентності включає такі компоненти, як емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний, когнітивний, комунікативний і креативно-діяльний. Професійна компетентність постає як системне освіту, що включає у собі низку компонентів, що є різними видами компетентностей, які у свою чергу, теж є складовими у системі освіти.

З огляду на загальні характеристики зазначених компетентностей можливо надати такі коментарі:

- спеціальна компетентність – має на меті розуміння змісту та володіння загальними принципами професійної діяльності на високому рівні, можливістю проектувати та формувати напрями подальшого професійного розвитку вчителя;

- соціальна компетентність – здатність до реалізації та всебічного оволодіння напрямками спільної (групової, кооперативної) взаємодії, а також прийомами професійного спілкування, що реалізуються на різних рівнях. Також, важливим є забезпечення відповідальності за отримані результати праці (оцінка досягнень учнів, налагодженого контакту з батьками, обміну досвідом з колегами тощо);

- особистісна компетентність – володіння прийомами особистісного самовираження та саморозвитку, засобами протистояння професійним деформаціям особистості;

- індивідуальна компетентність - володіння прийомами самої реалізації та розвитку індивідуальності в рамках професії, готовність до професійного зростання, здатність до індивідуального самозбереження, неохочість до професійного старіння, вміння організувати раціонально свою працю без перевантажень часу і сил, здійснювати працю без втоми і навіть з освіжаючим ефектом.

Названі види компетентності означають зрілість людини у професійній діяльності, у професійному спілкуванні, у становленні особистості професіонала, його індивідуальності [1, с. 15].

Важливого змісту набуває адаптація викладачів до навчання в дистанційних умовах. Для того, щоб полегшити адаптацію та вмотивованість педагогів на результат, виходячи з індивідуально-педагогічних властивостей, запроваджуються такі курси: «Загальна педагогіка», «Педагогіка», «Педагогічна майстерність майбутнього вчителя», що є провідними у системі педагогічної підготовки майбутнього вчителя. Вони концентрують

у собі методологічні й теоретичні положення педагогічної науки, основні питання організації навчально – виховного процесу в загальноосвітній школі та спрямовані на формування у майбутніх учителів готовності (теоретичної, практичної, психологічної) до здійснення соціально – педагогічних функцій учителя [4].

Варто враховувати, що педагогічна майстерність у структурі особистості:

- система, що здатна до самоорганізації, провідним чинником є гуманістична спрямованість на досягнення певного результату;

- наявність професійної компетентності, як основи високого рівня професіоналізму в діяльності, самоорганізації та саморегуляції;

- орієнтованість на самовдосконалення через призму реалізації педагогічних здібностей особистості;

- орієнтованість на внутрішній потенціал, знання та здібності, бажання накопичення більшого практичного та теоретичного досвіду.

Отже, щоб вчитель міг діяти творчо, шукати відповідні моделі для взаємодії з учнями різних вікових категорій, самостійно виважуючи результати своєї діяльності і коригуючи засоби з орієнтацією на мету, він повинен мати певний внутрішній осередок властивостей та рис, що сприяють професійному саморозвитку та самореалізації педагога, а через набуття нових вмінь у педагога й розвиток самих учнів.

Професійні саморозвиток та самореалізація залежать від постійного самовдосконалення педагогів, в основі чого лежать кілька принципів:

- долучення молодих, неосвічених фахівців до світу педагогічної мудрості, методичних розробок попередніх років;

- розвиток розуміння комунікації, ораторської майстерності, оволодіння технікою мовлення;

- формування уявлень про зміст та загальні положення сучасних педагогічних систем;

- розуміння важливості заходів й формування взаємин не тільки з учнями, але й з батьками;

- плекання поваги до рідної мови, культури, традицій через призму дистанційної освітньої діяльності.

Проаналізувавши зазначені принципи встановлено таке:

- принцип тріади комунікації має в основі включення до співпраці таких елементів, як: «діалог», «взаємодія» (готовність прийняти/надати допомогу в освітньому процесі), «взаємоповага»;

- принцип розділеного лідерства передбачає наявність про активності, право вибору та особис-

тісну відповідальність кожної зі сторін освітнього процесу за власний вибір;

- принципи соціального партнерства передбачають наявність рівності сторін та прийняття покладених зобов'язань на добровільній основі [1, с. 16].

Деякі дисципліни, особливо практичного характеру, починають адаптуватись до процесів інтеграційного характеру, які, звичайно ж, у низці випадків необхідні. Однак ці дисципліни в даний час не повинні бути позбавлені процесів, які можна охарактеризувати як деяку «інклюдію» або глибоке занурення в предмет, що є особливо важливим для формування специфічних навичок [9, с. 89].

Дистанційне навчання виступає як інноваційна технологія, що оновлюється відповідно до розвитку технологічного процесу, впровадження у зміст діяльності нових програм та інструментів взаємодії - при обміркованому та структурованому підході сприяє досягненню високого рівня навчальних результатів у школярів й розвитку відповідальності, самостійності та наполегливості; водночас, у вчителів встановлюється потреба у накопиченні професійного досвіду, трансляції власних педагогічних досягнень та набутті нових професійних компетенцій у змісті взаємодії з учнями та колегами.

Пріоритетом в діяльності є:

- створення у дітей позитивної мотивації до навчання: заохочення до співпраці, забезпечення умов, що переконують дітей у доцільності співпраці: весела, дружня атмосфера, трансляція інформації щодо того, що працювати разом весело та цікаво;

- важливо довести школярам, що у співпраці виникають дружні стосунки, які пролонгуються на тривалий час;

- активні питання та відповіді на них, здатність до прийняття нової інформації;

- важливо продемонструвати школярам користь обговорення та узгодження перспективних планів взаємодії у групі.

В окресленому аспекті важливо обрати актуальні моделі та алгоритми підбору інноваційних технологій, що можуть забезпечити надійну та цікаву презентацію навчального матеріалу.

Активною формою дистанційного навчання є мобільне навчання, яке сьогодні набуває популярності серед молоді. Завдяки розвитку технологій мобільного зв'язку, заснованих на використанні «Інтернету», мобільне навчання набуває поширення, і в перспективі може стати потужним засо-

бом підвищення успішності навчання на всіх етапах становлення особистості – від загальноосвітньої до вищої освіти [6, с. 96].

Мобільне та дистанційне навчання мають суміжні дотичні точки, проте не все дистанційне навчання є мобільним та не всяке мобільне навчання є дистанційним. Обидва ці напрями взаємодії в освітньому просторі є частиною електронного навчання.

Технічним засобом, що забезпечує можливість мобільного навчання є смартфон («розумний телефон»). Застосовувати смартфон можна в будь – якому розділі навчальної програми, якщо проявити креативність. Але найдоречніше, мабуть, у розділах, які пов'язані з самостійною роботою, або спрямовані на формування творчих задатків [6].

Постає важлива проблема підготовки якісних навчально – методичних матеріалів нового зразка, які розміщуватимуться у електронних навчальних курсах (ЕНК). Електронний навчальний курс (ЕНК) – це комплекс навчально – методичних матеріалів та освітніх послуг, створених для організації індивідуального та групового навчання з використанням інноваційних педагогічних та інформаційно – комунікаційних технологій [3].

Для повноцінного забезпечення комунікації між учителем та учнями в умовах дистанційного навчання під час карантинних заходів варто додати:

- створення власних сайтів і блогів із завантаженням цікавих матеріалів для самонавчання учнів;

- взаємо спілкування з використанням спеціально створених чатів та форумів;

- застосування тестових завдань різних типів для здійснення диференціації та індивідуалізації навчання учнів з урахуванням рівня їх пізнавальних здібностей;

- подання важливого матеріалу, означення, властивостей об'єктів, теорем та схем за допомогою засобів інфографіки та хмарних технологій;

- використання у роботі педагога асоціативних і ментальних карт (Coggle, Freemind, XMind), інтерактивних презентацій (Nearpod, Edpuzzle) та робочих аркушів (Wizer, Padlet), дидактичних ігор (LearningApps, Wordwall), а також інших різноманітних навчальних додатків та конструкторів уроків (Blendspace) [8].

Дистанційні електронні навчальні курси або їх елементи можна можуть бути ефективно використані як для організації навчання дистанційної та заочної форм, так і для підтримки навчального процесу денної форми навчання.

Висновки. Професійно – педагогічна підготовка має забезпечувати базову, фундаментальну підготовку вчителя, формувати в нього бажання та вміння постійно поповнювати та оновлювати свої професійні знання. Як наслідок, ми стикаємося з протиріччям між об'єктивною необхідністю підготовки вчителів до роботи з обдарованими учнями та принциповою неспроможністю педагогічних закладів вищої освіти повною мірою реалізувати цю потребу.

Застосування особистісно орієнтованого підходу до процесу навчання тягне за собою принципову зміну характеру взаємин між учителем і учнем. Наявність суб'єкт – суб'єктної взаємодії між учасниками освітнього процесу притаманна більшості сучасних педагогічних технологій. Серед цих технологій важливе місце займають інтерактивні технології навчання. Ефективне впровадження інтерактивного навчання неможливе без чіткого розуміння своїх ролей і функцій усіма учасниками освітнього процесу.

Впровадження дистанційної освіти в практику роботи, як наслідок, складність оволодіння новими формами спілкування викликали необхідність зосередити увагу на розвитку психологічного супроводу викладачів і тих, хто навчається в освітній діяльності в незвичайних умовах.

Продуктивне педагогічне спілкування в умовах дистанційної освіти відбувається за умови організації педагогічного процесу на демократичних засадах, якісної технічної складової, уміння використовувати необхідні засоби дистанційної освіти, позитивного ставлення вчителя до учнів, захоплення спільною діяльністю всіх суб'єктів педагогічної взаємодії.

Індивідуально-психологічні особливості у змісті педагогічної майстерності вчителя реалізуються у наступному:

1. Керування власною поведінкою:

- володіння невербальними аспектами впливу: пантомімікою та мімікою;
- керування емоціями та настроєм для пробудження творчого самопочуття та зняття напруження;
- вміння керувати увагою та увагою;
- контроль за власним мовленням та використання шляхів підвищення ораторської майстерності (дихання, темпу мовлення, дикції).

2. Вплив на колектив та взаємодію у колективі: контакт, вирішення проблемних питань, організація змісту діяльності через призму виконання не індивідуальних, а групових творчих вправ та завдань.

Провідна модель, у реалізації дистанційного навчання передбачає:

- безпосередню взаємодію усіх учасників освітнього процесу в цифровому просторі;
- інтерактивну взаємодію, опосередковану комп'ютерними технологіями та інформаційно-освітніми онлайн-ресурсами;
- самоосвіту педагогів як безперервний процес самовдосконалення та саморозвитку відповідно до поставлених освітніх завдань.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні: особливостей побудови взаємодії педагогів з учнями різних вікових категорій в умовах дистанційного навчання, проблеми психолого-педагогічного вектору взаємодії з батьками учнів в межах дистанційного навчання, а також у розгляді сучасних проблем формування інтересу до фізичної культури та мистецтва в умовах дистанційного навчання.

Список літератури:

1. Бабіна І. С., Кириченко О. М. Теоретичні основи становлення майстерності вчителя в умовах дистанційного навчання. *Матеріали до 78-ї студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекції, «Психологія», «Соціальна робота та соціальні теорії».* Одеса, 1–3 черв. 2022 р. Одеса: Видавництво «Друк Південь», 2022. С. 12–18.
2. Бойко Г. Розвиток професійної майстерності викладача вищої школи упродовж життя. *Посібник неперервна професійна освіта: теорія і практика.* 2022. № 5. С. 89–96.
3. Гадяк І. Тьюторська майстерність – основа викладача вищої школи. *Посібник наукові інновації та передові технології.* 2021. №2. С. 12–15.
4. Дубасенюк О. Розвиток педагогічної майстерності вчителів музичного мистецтва засобами цифрових технологій в умовах неформальної освіти. *Науковий вісник.* 2019. №1. С. 101.
5. Краснюк І. С., Данілова О. С. Вплив дистанційного навчання на психоемоційний розвиток молодших школярів. *Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії Covid-19: теорія і практика : зб. матеріалів наук. – практ. інтернет-конф.* Одеса, 9 квіт. 2021 р. Одеса: ОНУ, 2021. С. 50–53.
6. Попадич О. Особливості організації дистанційного навчання при підготовці майбутніх учителів початкової школи. 2021. С. 86–100.

7. Пришляк В. Особливості інноваційної проектної діяльності майбутніх агроінженерів за умов дистанційного навчання. *Сучасні цифрові технології та інноваційні методики навчання: досвід, тенденції, перспективи*. 2021. № 23. С. 111–114.
8. Сороколіт Н. Обґрунтування програми розвитку професійних компетентностей учителів фізичної культури в умовах нової української школи. *Науковий вісник*. 2022. №23. С. 145–165.
9. Сургова С. Особливості організації та проведення психолого-педагогічної практики майбутніх філологів за умов дистанційного навчання. *Збірник наукових праць педагогічної науки*. 2020. №91. С. 87–92.
10. Hromalik C. D., and Koszalka T. A., Self-regulation of the use of digital resources in an online language learning course improves learning outcomes. *Distance Education*. 2018. Vol. 39, No 4. P. 528–547.
11. Hudimova, A., Zaverukha, O., Karpenko, Y., Stelmakh, O., & Lialiuk, G. Gender study of the student youth's psychological well-being during coronavirus lockdown: a comparative analysis. *Amazonia Investiga*. 2021. No. 10(48). P. 189–199. DOI: 10.34069/AI/2021.48.12.20
12. Moritz Börner-Ringleb, Gino Casale, Gino Casale, What predicts teachers' use of digital learning in Germany? Examining the obstacles and conditions of digital learning in special education. *European Journal of Special Needs Education*. 2021. Vol. 36, No 1. P. 80–97.
13. Rachel L. Bradley, L. Browne Blaine, and Heather M. Kelley, Examining the Influence of Self-Efficacy and Self-Regulation in Online Learning, *College Student Journal*. 2017. Vol. 51, No 4. P. 518–530.

Hudimova A.K., Babina I.S. THE ROLE OF TEACHERS' PSYCHOLOGICAL AND PERSONAL TRAITS IN THEIR PROFESSIONAL SKILLS UNDER CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

The theoretical aspects of the formation and implementation of the professional skill of modern teachers in the conditions of distance learning, which is determined, in particular, by the individual psychological properties of each specialist, have been studied. The article defines the current challenges of today, which awaken the need to find innovative approaches to teaching and improve the quality of the implementation of the educational process in the content of new interaction models in the «teacher-student» system. Teachers face the task of gaining new experience in interaction with children of different age groups in the latest, innovative conditions directly in practice. It has been established that distance teaching requires pedagogical skill, competence, significant experience, psychological resources, the flexibility of thinking, and adaptation to various situations that may arise during the course of the lesson (some of them are quite difficult to predict). It is scientifically proven that distance learning is, in essence, a fairly new model that requires adaptation of all participants in educational activities and further ensuring the high quality of children's knowledge at all levels of education. In the article, we systematized and summarized the leading principles of the formation and development of the educational environment in the conditions of distance learning, taking into account the individual and psychological characteristics of each teacher who works with students of different age categories. Attention is focused on the modern and most promising ways of implementing a distance learning through the prism of using innovative information technologies in the context of improving the subjective quality of the educational process.

Key words: adaptation, distance learning, innovative learning technologies, educational competence, pedagogical skills.

Казакова Є.С.

Національний університет цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ РІШЕНЬ В УМОВАХ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ, ВИКЛИКАНОЇ COVID-19

Сьогодні будь-якого українця – це щоденна боротьба. Боротьба з вірусом, боротьба зі своєю тривогою та розгубленістю, боротьба з побутовими проблемами і інакше.

Так, станом на лютий 2023 року в Україні налічувалося 5382095 занедужавших, з них померлих – 111175 осіб. Коронавірусна інфекція Covid-19 (пневмонія нового типу) вперше була діагностована 3 березня 2020 року в Чернівцях. 13 березня було зафіксовано перший летальний випадок внаслідок коронавірусної інфекції [3].

В статті розглядається питання прийняття рішень під впливом вітальної загрози викликані коронавірусною хворобою COVID-19 у осіб різної вікової категорії. Представлено огляд ряду положень психологічної теорії прийняття рішень. Розглянутий у статті матеріал свідчить про те, що прийняття рішень є складним психологічним процесом, що охоплює широкий спектр питань, пов'язаних з поведінкою людини при вирішенні особистих і ділових проблем.

В дослідженні продемонстровано як люди різної вікової категорії приймають рішення під впливом пандемії COVID-19.

Прийняття рішень в умовах невизначеності базується на ймовірності різних варіантів розвитку подій. У цьому випадку суб'єкти керуються, з одного боку, своєю схильністю до ризику, а з іншого – критеріями відбору.

Прийняття рішень в умовах ризику базується на тому, що кожному випадку розвитку події приписується ймовірність його реалізації. Це дозволяє обмінюватися отриманими значеннями ефективності та вибирати реалізацію з найменшим рівнем ризику.

Поняття «рішення» розглядається у двох смислових контекстах: як результат певних процесів (висновок, зроблений вибір) і як сам процес, який призводить до певного результату (прийняття рішення, здійснення задумів). У словнику з етики «рішення» розглядаються як інтелектуальна фаза морального вибору; раціональна процедура моральної свідомості, яка здійснює вибір вчинку, віддаючи перевагу відповідним моральним цінностям і нормам. Правильність, оптимальність, гуманність морального рішення залежать від здатності людини приймати його зі знанням справи, що, в свою чергу, обумовлено особистим моральним досвідом, моральною культурою людини.

Ключові слова: пандемія, прийняття рішень, віковий аспект.

Постановка проблеми. У психології невизначеність трактується як ситуація з невідомими змінними, або відносно невідомість того, що відбувається.

Є. Крінчик розглядає ситуацію невизначеності як наявність неповної інформації про те, що відбувається тут і зараз у ситуаціях, коли необхідно прийняти рішення. Невизначеність стосується невизначеності стимулу та необхідності відрізнити його від багатьох подібних стимулів. Е. Лустіна розглядає невизначеність як ситуацію, коли в суб'єктивній свідомості індивіда не визначено ні способу прийняття рішення, ні бажаного результату.

Р. Халлман трактує невизначеність як подвійність, суперечливість і некогерентність вхідної інформації [5].

Серед українських дослідників проблеми невизначеності слід виділити роботу С. Максименко, в якій автор розглядає її як стан (процес), що виникає в контексті поєднання мінливості двох або більше психологічних явищ.

П. Лушин вважає, що невизначеними є ситуації які спонукають людину переживати перехідні стани позитивних емоцій у нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, розглядаючи їх як виклик, а не загрозу. Основними характеристиками ситуації невизначеності виступили: суб'єктивність сприйняття, незалежність від часу події (минуле – майбутнє), здатність впливати на психоемоційний стан особистості [4].

Причинами ситуації невизначеності виступають: ситуації вибору та прийняття певного рішення в житті, наявність декількох варіантів та

неможливість вибрати серед них; суперечність внутрішніх інстанцій особистості; відсутність плану дій, неточність у планах, нерозуміння, що і як зробити, неможливість передбачати результат та наслідки дій; невідомість самої ситуації або недовіра до інформації, загадковість, таємничість подій, невідповідність уявленням про ситуацію; невизначеність майбутнього, нестабільність; відсутність життєвого досвіду в певних ситуаціях та поява нових соціальних ролей [10].

Згідно з такого трактування поняття невизначеності, можна зробити висновок, що саме ситуація викликана коронавірусною хворобою COVID-19 є невизначеною для населення. Тому що, не має поняття коли пандемія піде на спад, коли перестане мутувати нові штами, коли буде менше летальних випадків та взагалі фактів на захворювання.

При прийнятті рішень в особливо складних ситуаціях, які вимагають високого рівня інтуїції, розуму, рішучості та надзвичайних здібностей, роль профілю абсолютно очевидна. У багатьох випадках рівень освіти, кваліфікація та досвід роботи не настільки важливі, як особисті якості людини, яка приймає рішення. Індивідуальні відмінності або характеристики осіб, які приймають рішення, можуть впливати на цей процес [11].

У психологічному значенні прийняття рішень розглядається насамперед у контексті вирішення проблем і, зокрема, як процес формування мисленнєвих операцій, що зменшують початкову невизначеність проблемної ситуації. У процесі прийняття рішень розрізняють етапи відкриття, формулювання та прийняття рішення для виконання рішення. Конкретизація поняття прийняття рішень залежить від рівня навчання (систематичний, функціональний, індивідуальний, діяльнісний), сфери навчання (пізнавальне, творче, операційне, прийняття управлінських рішень), психологічних механізмів прийняття рішень (вольовий, інтелектуальні емоційні, імовірнісні) рішення тощо). Рішення оцінюються за параметрами їх якості та ефективності, психологічної та логічної складності. Згідно з плануванням прийняття рішень, типова структура поведінки людини в процесі прийняття рішення полягає в тому, щоб розділити початкову проблему на набір більш простих проміжних проблем [11].

Також одним із останніх напрямів досліджень у різних наукових галузях є вивчення особливостей прийняття рішень у багатьох сферах людської діяльності, особливо в кризових ситуаціях, які на даний час актуальні для нашого населення. При-

йняття рішення – це процес, який починається з констатації виникнення проблемної ситуації та завершується вибором рішення, тобто вибором дії, яка спрямована на усунення проблемної ситуації. В теорії управління виділяють три основні моделі прийняття рішень: класична модель; поведінкова модель; ірраціональна модель. Класична модель спирається на поняття «раціональності» в прийнятті рішень. Передбачається, що особа, яка приймає рішення повинна бути абсолютно об'єктивною і логічною, мати чітку мету, усі її дії в процесі прийняття рішень спрямовані на вибір найкращої альтернативи. Поведінкова модель. На відміну від класичної, поведінкова модель має такі основні характеристики: особа, яка приймає рішення, не має повної інформації щодо ситуації прийняття рішення; особа, яка приймає рішення, не має повної інформації щодо всіх можливих альтернатив; особа, яка приймає рішення, не здатна або не схильна (або і те, і інше) передбачити наслідки реалізації кожної можливої альтернативи. Ірраціональна модель ґрунтується на передбаченні, що рішення приймаються ще до того, як досліджуються альтернативи. Ірраціональна модель найчастіше застосовується:

а) для вирішення принципово нових, незвичайних рішень, таких, які важко піддаються вирішенню;

б) для вирішення проблем в умовах дефіциту часу;

в) коли менеджер або група менеджерів мають достатньо влади, аби нав'язати своє рішення [9].

Дослідники перерахували деякі риси особистості, які впливають на процес прийняття рішень. Відзначено роль особистісної креативності, емоційної стійкості, схильності до ризику, домагань, самоповаги, екстравертності-інтроверсії та ін. Найвні вітчизняні дані показують, що чим складнішим і відповідальнішим є прийняття рішень, тим яскравішим є профільний ефект. У більш простих випадках рішення часто приймаються за єдиним алгоритмом, тим самим вирівнюючи профіль особистості [8].

Відповідно до моделі, розробленої дослідниками, стиль прийняття рішень залежить від двох параметрів: ціннісної орієнтації та толерантності до невизначеності.

Ціннісна орієнтація стосується ступеня, до якого індивід під час прийняття рішення зосереджується на завданні та його технічних аспектах або на людських і соціальних аспектах проблеми [2]. Прийняття рішення – це бажаний

результат вибору остаточного курсу дій, який може призвести до результату [11].

Метою цієї статті є вивчення стиля прийняття рішень особистості під впливом вітальної загрози викликаного захворюваності на COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Ми спостерігаємо вплив на усі складові життя населення і в залежності від сприйняття загрози COVID-19 можна виділити 2 категорії: більш стурбовані ситуацією навколо пандемії та ті, хто адекватно пристосовуються до реалій життя під час пандемії [7].

За допомогою Мельбурнського опитувальника прийняття рішень (МОПР) в адаптації Корнілової Т.В. було проведене дослідження особливостей стиля прийняття рішень у чоловіків та жінок під час пандемії COVID-19 було.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень включає в себе 4 шкали: пильність, уникнення, прокрастинація та над пильність.

Уникнення – це захисний механізм психіки, який полягає в ухиленні (відмові, уникненні) ситуацій та джерел неприємного впливу. Реакція уникнення (англ. Escape-response) – це вид оборонних реакцій, що виникають у відповідь на негативні емоційні подразники, як дії, спрямовані на запобігання такого роздратування. Розрізняють активні та пасивні реакції уникнення. Уникнення має оборонний характер. Водночас особа, яка приймає рішення, уникає конфлікту, перекладаючи відповідальність на когось іншого або створюючи бажані обґрунтування для уникнення небажаної альтернативи. Захисне уникнення пов'язано з неповною та упередженою оцінкою інформації. Це зазвичай призводить до помилкових рішень. Оборонне уникнення пов'язане з високим стресом.

Уникання – це поведінка людини, за якої вона ухиляється від ситуацій, які її лякають. Також униканням називають стратегію поведінки в конфліктних ситуаціях, коли людина відмовляється співпрацювати із опонентами в пошуках компромісу і не намагається довести свою думку. Зазвичай стратегія уникання обирається з таких причин: – предмет конфлікту для суб'єкта є несуттєвим і результат суперечки його мало цікавить; – суб'єкт відчуває безвихідь виходячи з того, що в опонента більше можливостей вирішити конфлікт на свою користь; – суб'єкт намагається затягнути вирішення конфлікту.

Надпильність також супроводжується станом підвищеної тривожності, аномально підвищеним збудженням, гострою чутливістю до подразників

та постійним пошуком загроз у довкіллі. У стані надпильності особа, що приймає рішення, гарячково шукає вихід із загрозової ситуації. Через стан тимчасового тиску, особа, яка приймає рішення, імпульсивно приймає поспішні рішення, які, на її думку, обіцяють негайне полегшення. Пошук альтернатив ігнорується через емоційне хвилювання, завзяття та обмеження уваги. В екстремальній формі надпильністю є «панічний» стан, в якому особа, яка приймає рішення, постійно коливається між неприємними альтернативами. Така гіперчутливість пов'язана з важким емоційним стресом. Глибоке теоретичне обґрунтування, встановлена змістовна валідність та доведена надійність шкал забезпечили широке використання цього опитувальника в процесах дослідження психології прийняття рішень. Водночас такі важливі поняття, як готовність і/або схильність до ризику як один з аспектів подолання невизначеності не охоплюється цим опитувальником і тому виникає потреба створення й використання інших діагностичних засобів [6].

Отже, враховуючи вищезазначене, 243 особи, які взяли участь в нашому дослідженні, ми розділили на чотири групи випробуваних за віком (1 група – 16–24 роки; 2 група – 25–35 років; 3 група – 36–44 роки; 4 група – 45–60 років), а також за статтю на дві групи (чоловіки та жінки).

Для отримання результатів використовували математично-статистичний метод t-критерій Стьюдента для порівняння двох незалежних вибірок, було використано для аналізу результатів дослідження та їх обробка здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS for Windows 15.

Результати наведені у табл. 1–4.

За шкалами «Пильність», «Уникнення», «Прокрастинація» та «Над пильність» не виявлені достовірні розбіжності, тобто характеристики які відображають фактори прийняття рішень, притаманні досліджуванім обох груп в рівній мірі.

На нашу думку, це може свідчити лише про те, що саме вік впливає на такі результати. Тобто молоді люди спроможні до саморегуляції своїх емоційних станів, ставлення до себе теж набуває більш стійкого позитивного змісту. Почуття, формуючись в узагальненому вигляді, поєднуються зі знаннями і виражають більш-менш стійкі світоглядні настанови. Тому даний віковий період чутливий до формування світогляду як системи стійких переконань. Значне місце в ньому займає моральна орієнтація як ставлення до людей, норми поведінки тощо. Моральна свідомість в

Таблиця 1

Показники за шкалами Мельбурнського опитувальника прийняття рішень у чоловіків та жінок: 16–24 років

Шкали	М	Ж	t	p-рівень
Пильність	14,68±2,49	14,50±2,46	0,23	0,820
Уникнення	10,40±2,06	10,40±2,69	0,00	1,000
Прокрастинація	8,73±2,18	8,54±2,64	0,36	0,722
Надпильність	9,53±1,87	8,94±2,39	1,02	0,315

юнацькому віці піднімається до ступеня стійких моральних переконань, що уможливило свідому регуляцію поведінки. За дослідженнями американського психолога Л. Кольберга, автора теорії морального розвитку, юнацький вік характеризується досягненням особистістю постконвенційного рівня. На думку Л. Кольберга, особистість досягає рівня справжньої моральності не раніше 20-ти років. Початок юнацького періоду характеризується виокремленням інтересів, які стають більш серйозними, зрілими та стійкими [1].

У табл. 2 за шкалою «Надпильність» у чоловіків та жінок ранньої дорослості прослідковуються достовірне підвищення у групі жінок, що свідчить про значній вираженості над пильності, як фактора прийняття рішень, який не включає інтелектуального орієнтування пошуку вихода із дилеми. Над пильність забезпечує імпульсивне прийняття рішень, що може говорити про вірогідність уникнення проблеми, а в екстремальних ситуаціях реалізується як «паніка» у виборі між альтернативами.

На початку раннього дорослого віку остаточно завершується зростання та дозрівання організму, людина досягає вершини своїх фізичних можливостей, так триває до 30 років, потім починається їх повільний малопомітний спад. В цьому віці

на психіку впливають як нормативні (передбачувані), так і ненормативні (несподівані) події, які можуть спричинити стресові реакції. Сильнішу реакцію напруження викликають непрогнозовані стресогенні події.

У табл. 3 представлені результати Мельбурнського опитувальника прийняття рішень у чоловіків та жінок 36–44 років. Згідно отриманих балів, ми бачимо що за шкалою «Уникнення» більший бал мають чоловіки, що свідчить про перекладання відповідальності у прийнятті рішень, про те що чоловіки таким чином захищають себе від хвилювань та пошуку рішень, також уникають ризику невдачі при невірному виборі.

Водночас, спостерігається високий бал у чоловіків за шкалою «Надпильність», що говорить про невпевненість у своїх рішеннях, часті вагання та бажання радитися з іншими, для знаходження оптимального рішення. Але такі вагання зачату, не приносять користі і зазвичай рішення не приймається взагалі.

Такі дані чоловіків 36–44 років, говорять про те, що вони втратили опору під ногами, в тому плані, що не можуть приймати рішення самостійно, вони потребують поради чи шукають вагомий альтернативи при прийнятті рішень.

Таблиця 2

Показники за шкалами Мельбурнського опитувальника прийняття рішень у чоловіків та жінок: 25–35 років

Шкали	М	Ж	t	p-рівень
Пильність	13,75±3,19	15,25±2,12	1,543	0,139
Уникнення	10,75±1,96	11,38±2,68	0,922	0,366
Прокрастинація	9,00±2,17	9,67±2,29	0,927	0,363
Надпильність	7,75±1,82	9,51±2,12	3,81	0,001

Таблиця 3

Показники за шкалами Мельбурнського опитувальника прийняття рішень у чоловіків та жінок: 36–44 років

Шкали	М	Ж	t	p-рівень
Пильність	15,10±2,60	15,33±2,16	0,46	0,650
Уникнення	12,01±2,60	9,52±1,64	4,26	0,000
Прокрастинація	8,00±2,18	8,20±1,88	0,31	0,762
Надпильність	9,75±2,21	7,88±1,42	3,66	0,001

Показники за шкалами Мельбурнського опитувальника прийняття рішень у чоловіків та жінок: 45–60 років

Шкали	М	Ж	t	p-рівень
Пильність	16,0±1,62	14,38±2,32	2,72	0,012
Уникнення	9,78±1,34	10,02±2,92	0,357	0,724
Прокрастинація	9,75±2,65	8,91±2,71	1,09	0,289
Надпильність	6,51±1,14	9,10±1,84	5,99	0,000

За результатами чоловіків та жінок 45–60 років є певні відмінності за шкалами «Пильність» та «Над пильність». Дуже цікавий факт, що за шкалою «Пильність» більший показник мають чоловіки, а за шкалою «Над пильність» високий показник спостерігається у жінок.

Тобто чоловіки при прийнятті рішень в даній віковій категорії відносяться до продуктивного показника. Вони якісно осмислюють проблему, аналізують поглиблено інформацію та обирають альтернативу рішень.

А жінки, в свою чергу, навпаки на фоні негативного досвіду невдалих рішень мають над пильність, яка свідчить про обережність, часті вагання при виборі альтернатив для прийняття рішень та такі вагання і невпевненість у своїх рішеннях, зазвичай не призводять до кінцевого прийняття рішень.

На нашу думку, ці результати свідчать про те, що жінки в даній віковій категорії більш піддаються негативному впливу навколо пандемії COVID-19 та гублять впевненість у своїх діях, на відміну від чоловіків, які чітко мають уявлення про свої дії та рішення.

Висновки. Дослідження прийняття рішень чоловіків та жінок різної вікової категорії пока-

зали, що у осіб молодого віку відсутні будь які відмінності в залежності від статті. Що на нашу думку, дає зробити висновок про можливість, що під час пандемії молоді люди більшою мірою мотивовані пошуком нових вражень, інформації, різноманітних задовольень, шляхів самореалізації, покращенням матеріального становища, підвищенням соціального престижу та професійного статусу. Ці потреби, мотиви та цінності є характерними для осіб даного віку. У зв'язку з цим, ми думаємо, що завдяки своєму віку молоді люди не сильно стурбовані навколишньою ситуацією та швидко можуть адаптуватися до нових умов життя.

Люди середнього віку мають чіткі відмінності, де можна вказати на те, що чоловіки більш стійко тримаються в кризовій ситуації аніж жінки, бо емоційні хвилювання та переживання жінок не дають їм змоги приймати рішення і бути впевненими в їх правильності.

Перспективою подальшого дослідження планується глибоке вивчення психологічних особливостей прийняття рішень під час впливу коронавірусної хвороби викликаной COVID-19 одночасно із ціннісно-сисловою сферою особистості.

Список літератури:

1. Вікова психологія. Навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
2. Корж Н. В. Проблема ценностей и установок в социологии. Вопросы современной науки и практики. *Университет им. В. И. Вернадского*. № 3 (34). 2011. С. 327–332.
3. Коронавірус в Україні. Мінфін. 2023. URL: <https://index.minfin.com.ua/ua/reference/coronavirus/ukraine/>
3. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С. 33–40.
4. Мельник Ю., Ющенко В., Резнік А. Психологічна характеристика ситуації невизначеності в життєвому просторі особистості. *Габітус*. 2021. № 21. С. 83–87.
5. Методика: Мельбурнський опросник принятия решений. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/morg>
6. Оніщенко Н. В., Казакова Є. С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19: *Проблеми екстремальної та кризової психології 2021*. № 2(2). С. 6–18.
7. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Каф., 2013. 381 с.

8. Соціально-психологічні аспекти прийняття управлінських рішень. URL: <https://studfile.net/preview/9081580/page:18/>

9. Melnyk Y. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Psychological journal*. 2019. Т. 11, № 5. С. 191–202.

10. Rowe AJ, Mason R. O. *Managing with Style: A Guide to Understanding, Assessing and Improving Decision Making*. San Francisco, CA: Jossey – Bass, 1987.

Kazakova Ye.S. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONAL DECISION-MAKING IN THE CONDITIONS OF THE WELCOME THREAT CAUSED BY COVID-19

The present of any Ukrainian is a daily struggle. Fighting the virus, fighting your anxiety and confusion, fighting household problems and otherwise.

Thus, as of February 2023, there were 5,382,095 sick people in Ukraine, and 111,175 of them died. The Covid-19 coronavirus infection (pneumonia of a new type) was first diagnosed on March 3, 2020 in Chernivtsi. On March 13, the first death due to a coronavirus infection was recorded.

The article examines the issue of decision-making under the influence of the welcome threat caused by the coronavirus disease COVID-19, in people of different age categories. An overview of a number of provisions of the psychological theory of decision-making is presented. The material discussed in the article shows that decision-making is a complex psychological process that covers a wide range of issues related to human behavior in solving personal and business problems.

The study demonstrates how people of different age groups make decisions under the influence of the COVID-19 pandemic.

Decision-making in conditions of uncertainty is based on the probability of different options for the development of unknown events. In this case, subjects are guided, on the one hand, by their risk appetite, and on the other, by selection criteria.

Decision-making under risk conditions is based on the fact that each case of the development of an event is assigned a probability of its realization. This allows you to exchange the obtained performance values and choose the implementation with the lowest level of risk. The concept of "decision" is considered in two semantic contexts: as the result of certain processes (a conclusion, a choice made) and as the process itself that leads to a certain result (making a decision, implementing ideas. In the dictionary of ethics, decisions are considered as "the intellectual phase of a moral choice; a rational procedure of moral consciousness that chooses an act, giving preference to the corresponding moral values and norms. The correctness, optimality, and humanity of a moral decision depend on a person's ability to make it with knowledge of the matter, which, in turn, is determined by a person's personal moral experience, moral culture.

Key words: *pandemic, decision-making, age aspect.*

Лиманкіна А.І.

Класичний приватний університет

Зарицька В.В.

Класичний приватний університет

КОРЕКЦІЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ТРАНСФОРМАЦІЮ РОДОВОГО СЦЕНАРІЮ

Стаття присвячена проблемі корекції співзалежності, що є досить поширеною проблемою в умовах сьогодення. У статті розкрито різні погляди на проблему співзалежності. Визначено, що значна кількість дослідників вважають, що сім'я є чинником формування співзалежності. Наголошено на значущості сімейної взаємодії в процесі формування особистості й ролі родової лояльності. Виявлено, що сім'я може виконувати роль референтної групи, орієнтуючись на яку, людина оцінює себе, свої вчинки, ідеали, спосіб життя. Поняття групової ідентичності є одним з основних, що визначається приналежністю особи до малих значущих груп, тобто до сім'ї. Родова лояльність проявляється в прихильності, відданості, бажанні бути корисним, готовності жертвувати собою. Родовий сценарій містить три складових: емоційну, когнітивну, поведінкову. Окреслено схему функціонування родової лояльності, яка має певні рівні лояльності до роду (ідентичності, цінностей, переконання, поведінки, зовнішній рівні), нульову лояльність та нелояльність до роду (прихована нелояльність та демонстративна нелояльність). Визначення причини виникнення родової лояльності й того, з кого вона почалася можна здійснити за нарративним підходом формулювання питання, що цікавить клієнта. Представлено описання методики трансформації родового сценарію через аналіз «сімейної історії». У статті показано, що основне завдання методики полягає в тому, що важливо не лише пропрацювати поведінкову сторону сімейних конфліктів, але і виявити члена сім'ї, який є причиною прояву родової лояльності. Встановлено, що після проходження клієнтом сімейної системи і визначення наявності травмуючого чинника необхідно подивитися на ситуацію разом з клієнтом, враховуючи, що спостереження за ситуацією відбувається, ніби з боку.

Ключові слова: співзалежність, родовий сценарій, лояльність, трансформація, адикція, дисфункціональна сім'я.

Постановка проблеми. Функціонування сучасного світу, зміна пріоритетів, цінностей, трансформації різного виду стосунків, базуються на позиціях, що характеризують тенденції нового світогляду: відсутність єдиної істини, відмова від критеріїв об'єктивності, фрагментарність тощо. Враховуючи ці зміни, вплив сім'ї на формування особистості не втратив своєї значущості. У сімейному оточенні людина отримує той досвід, який здійснює значний вплив на формування внутрішнього образу «Я» і формує основу подальшої взаємодії з оточуючими.

Сім'я як первинне середовище формування особистості, впливає на потреби, соціальну активність і психологічний стан людини. Сім'я може виконувати роль референтної групи, орієнтуючись на яку, людина оцінює себе, свої вчинки, ідеали, спосіб життя. Зазвичай дослідники сімейних відносин наголошують на взаємодії батьків

і дітей, на характері відносин, їх психологічних особливостях. Але мало хто звертає увагу на те, що звичні «нормальні» взаємовідносини в сімейній системі можуть не лише уповільнити розвиток дитини, а і сприяти формуванню патологічних рис особистості та руйнівних патернів поведінки.

Співзалежність як один із видів дисфункціональних стосунків, формується в сімейній системі. Нині ця проблема є досить поширеною в усьому світі і трапляється майже у кожній людині, тому актуальною є проблема дослідження особливостей родового сценарію, який є першоджерелом формування співзалежності та пов'язаної з нею адикцією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спочатку термін «співзалежність» застосовували лише для осіб, які проживали з хімічно залежною особистістю, нині трактування цього терміну є неоднозначним. Можна виділити низку дослідни-

ків, які є засновниками цієї проблеми. Серед них Е. Янг, який визначає співзалежність як проблему зі здоров'ям [14]. Р. Саббі, Д. Фріл та А. Шаєф розглядають співзалежність у контексті порушень особистості в дисфункціональній сім'ї [9; 11].

В. Боженко, Дж. Лампіс Н. Ткаченко, Б. Уайнхолд, та ін. займалися дослідженням співзалежності, вказуючи на зв'язок між порушеннями функціонування сім'ї та формуванням залежної поведінки [1; 3; 6; 13].

Ш.-Х. Чанг досліджував модель формування співзалежності, що заснована на концепції диференціації М. Боуена з метою визначення зв'язку між диференціацією себе, рисами співзалежності та дисфункцією, що походить від сім'ї [5].

Особливий інтерес викликають дослідження, присвячені проблемі прояву співзалежності в актуальній сім'ї та в наступних поколіннях (М. Бітті, Е. Сміт). Витоки формування співзалежності лежать в основі сім'ї. Співзалежні особистості виникають у сім'ях, у яких взаємовідносини між їх членами мають дисфункціональний, деструктивний характер [4].

Численні дослідження вказують, що будь-які спотворення сімейних взаємовідносин негативно впливають на розвиток особистості дитини. С. Руссо та М. Шарф у своєму дослідженні яскраво продемонстрували, що згубне батьківське уявлення про виховання негативно впливає на уявлення дітей, які вирости. Також ними було доведено, що більшою мірою здійснює негативний вплив матері (особливо надмірна участь у житті дітей і спроби максимально їм допомагати й контролювати) [10]. Я. Таміан розглядає динаміку співзалежності в дисфункціональній алкогольній сім'ї з погляду психоаналізу й системного підходу [11].

Р. П'єрро, А. Тагіні, Дж. Х'юмер із погляду психодинамічної теорії досліджували зв'язок між захисними механізмами й певними негативними стилями прихильності. Результати показали, що незрілий захист є кореляцією негативною прихильності в дорослих, а деякі захисні механізми (придушення) пов'язані з унікаючими компонентами прихильності, інші (проекції) – з тривожними компонентами [8].

З огляду на значну кількість підходів до дослідження проблеми співзалежності, чинником формування якої є сім'я, актуальності набуває вивчення особливостей корекції співзалежності шляхом трансформації родового сценарію.

Формулювання цілей статті. Мета дослідження – теоретичний аналіз особливостей корек-

ції співзалежності через трансформацію родового сценарію.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні не існує єдиної концепції феномена співзалежності. Теоретичні дослідження та результати емпіричних досліджень мають певні суперечності. Характерною рисою співзалежної особистості є низьке почуття власної гідності. Співзалежний індивід покладається на інших для визначення власної цінності, ідентичності й самооцінки натомість має можливість контролювати і впливати на поведінку й почуття інших.

Співзалежна особистість має труднощі зі встановленням і підтриманням особистих кордонів як своїх, так і оточуючих людей, порушує кордони інших, не усвідомлюючи, що робить щось погане. Також співзалежні мають труднощі в задоволенні власних потреб і бажань. Фокусуючись на потребах інших і задовольняючи їх, вони повністю забувають за власні потреби.

Більшість співзалежних не усвідомлюють своєї дисфункціональної поведінки, яка може проявлятися через: спроби контролювати інших членів сім'ї; задовольняти бажання і потреби інших водночас, забуваючи про себе; маніпулювання іншими через самоприниження, демонстрацію ролі «жертви»; відсутність довіри до людей; заперечення існуючих проблем; постійну тривожність і страх; нав'язливі думки; ригідність; низьку самооцінку; наявність депресії тощо.

Особливий інтерес становить з'ясування ролі сім'ї у формуванні ідентичності особистості, яка згодом є причиною розвитку співзалежності. Становлення людини, її особистісний розвиток – це і є усвідомлення нею своєї ідентичності. На становлення групової ідентичності впливають різні чинники, одним із яких є родовий сценарій, його ще називають родовою лояльністю – це своєрідні відносини певної особистості із сім'єю. Важливими є дослідження феноменів лояльності та групового несвідомого в сімейній психології і психотерапії (Е. Берн, Я. Морено, А. Шутценбергер), де поняття групової ідентичності є одним з основних, що визначається приналежністю особи до малих значущих груп. Для кожної людини в процесі становлення її як особистості, формуванні її ідентичності досить важливою є її «сімейна історія».

Лояльність – це відданість, вірність чомусь. У кожної людини закладений механізм лояльності. Найскладнішим варіантом лояльності є лояльність до свого роду. Люди є вірними своїй родовій системі: її заборонам, канонам, правилам

і тому, що вона дозволяє. Любов і прив'язаність до свого роду, бажання бути таким же як близькі члени сім'ї, страх втратити приналежність до нього, змушує людину несвідомо слідувати правилам своєї родової системи, що означає бути з нею лояльним. Така людина готова розділяти цінності, ідеали, певне бачення тих чи інших проблем зі своїм родом.

Низка дослідників розглядає родову лояльність як певну прихильність, відданість, бажання бути корисним, уникнення того, що може нашкодити об'єкту лояльності (Л. Джуелл, Р. Кантер, Л. Портер, Л. фон Розенштіль та ін.). Іноді така поведінка пов'язана з готовністю жертвувати собою, своїми інтересами.

У родовому сценарії можна виділити такі складові:

- 1) емоційна – зумовлена прихильністю до сім'ї, прийняттям її цінностей, солідарністю з її членами;
- 2) когнітивна – пов'язана з раціональною оцінкою групи та причетності до неї;
- 3) поведінкова – передбачає готовність здійснювати певні дії на користь сім'ї [2, с. 163].

Родові проблеми, які накопичуються, наслідуються поколіннями, які схильні несвідомо копіювати життєвий сценарій когось зі своїх предків. Родова лояльність здатна зробити людину нещасливою, з певними психологічними проблемами, однією з яких є схильність до співзалежності.

Особистість, яка має сильну родову лояльність зазвичай живе так, як жила та людина, чий сценарій вона взяла, як взірець для себе, тобто, якщо дівчина виросла в деструктивній сім'ї, де батько вживав алкоголь і знущався з її матері, то найімовірніше, що вона собі знайде такого ж чоловіка й буде все життя терпіти знущання, вона не зможе

повністю реалізувати себе, матиме низьку самооцінку і схильність до навіювання, намагатиметься контролювати чоловіка, що вказує на наявність співзалежності.

Родовий сценарій може проявлятися і таким чином:

- дівчата, вступаючи в стосунки, надають перевагу чоловікам, які схожі на їх батька;
- чоловікам подобаються жінки, які схожі на їх матір;
- родовий сценарій змушує жінку обирати не лише такий тип чоловіка, але й несвідомо підштовхує до певної поведінки;
- блокують прагнення людини до досягнення успіху, покращення матеріального становища;
- родовий сценарій є причиною виникнення психосоматичних розладів;
- здійснює вплив на формування дитячо-батьківських відносин: стиль виховання, ставлення, автономія;
- впливає і на професійну діяльність: ставлення до праці, вибір професії тощо.

Головними атрибутами родового сценарію є: прийняття спільних переконань і цінностей; відкрита демонстрація лояльності; доброзичливе ставлення; переживання за успіхи об'єкта; готовність жертвувати собою; прагнення як найкраще виконати прийняту роль тощо. Ці характеристики є основою для розробки схеми родової лояльності особистості, яка представлена на рисунку 1.

Схема відображає рівень цінностей особистості та їх ієрархію, а також містить ієрархію переконань. Важливим є те, що шкала має нульову точку, яка позначається як «нульова лояльність». Ці відмітки є досить важливим моментом, оскільки доводить, що відсутність лояльності не є нелояльністю. Вище від нульової відмітки на схемі розміщено рівні лояльності (за зростанням), а нижче – нелояльності до роду. До прояву нелояльності можна віднести демонстративну зневагу до родових цінностей, споживацьке ставлення до сім'ї, а також висміювання норм, традицій і правил сім'ї [2, с. 166].

Говорячи про корекцію співзалежності особистості варто звернути увагу на необхідність трансформації родового сценарію, оскільки важливість зміни цінностей, певного стилю поведінки, підвищення самооцінки буде ефективною в тому випадку, коли особистість зможе відсторонитися від свого роду і прийняти себе такою, яка вона є, зрозуміти власну значущість, жити за своїми правилами. Тільки в такому випадку корекція співзалежності буде результативною.

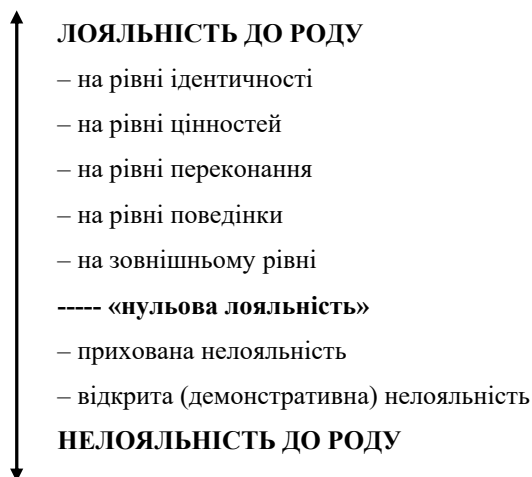


Рис. 1. Схема функціонування родової лояльності

У процесі розв'язання проблем, пов'язаних із родовим сценарієм деякі методики є неефективними й дають тимчасовий результат, який може бути втрачений після повернення клієнта до звичайного самостійного життя. Для усунення проблем подібного характеру можна застосувати методику корекції деструктивних форм поведінки особистості засобами аналізу сімейного сценарію, за допомогою положень аналітичної психодрами Я. Морено [7].

Також, ґрунтуючись на нарративному підході, можна формулювати питання, що цікавить клієнта переходити до сімейно-родової системи клієнта, щоб визначити, з кого ця проблема почалася. Якщо використовувати в процесі роботи з клієнтом метод психодрами, то можна пропрацювати «корінь» сімейної проблеми саме з людиною, яка цю проблему створила.

Основним завданням цієї методики є виявлення травмуючого чинника, першоджерела сімейної проблеми і трансформація негативного родового сценарію. Для цього необхідно провести наступну роботу:

1. Виявити проблему чи емоцію, яка турбує особистість і зумовлює прояви негативної поведінки.

2. Виявити члена родини, який є джерелом наслідування родового сценарію. Знайти цю людину можна за допомогою правильно сформульованого питання чи емоції.

3. На наступному етапі клієнту варто запропонувати зосередитися на сформульованому питанні чи емоції, що його турбує, й утримувати на ньому увагу протягом усього дослідження сімейної системи (необхідно для точного виявлення члена родини, який є причиною наслідування родового сценарію).

Дослідження сімейної системи необхідно починати від особи самого клієнта, переміщуючись на особистість батька, матері, а далі варто перейти до дослідження ранніх уявлень того роду,

де емоція проявляється інтенсивніше. Якщо досліджувати родовий сценарій через формулювання запитання, то можна попросити клієнта, ставити матір чи батька на терези і дивитися з якого боку чаша переважить, з того й буде здійснюватися подальше дослідження вниз за родовими сходами.

4. Поле, яке виникає в результаті дослідження, дає першочергову відповідь на запит клієнта, чому виникла проблема, з яким членом родини пов'язано виникнення проблеми, іноді це не одна людина, а кілька поколінь. Далі клієнту важливо програти та переглянути свій родовий сценарій. Варто зазначити, що саме після проходження клієнтом сімейної системи до моменту виникнення проблеми не завжди вдається детально розібрати ситуацію, це залежить від відкритості клієнта, іноді необхідно задіяти допоміжні методики.

Після проходження клієнтом сімейної системи і визначення наявності травмуючого чинника необхідно подивитися на ситуацію разом з клієнтом, враховуючи, що спостереження за ситуацією відбувається ніби з боку.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми засвідчує її складність та багатоаспектність. Було встановлено, що родовий сценарій є підґрунтям формування співзалежності, оскільки саме із сім'ї людина засвоює найважливіші поведінкові патерни, погляди на життя. Деякі особистості, маючи сильну родову лояльність, намагаються перенести правила, сімейні цінності, стилі поведінки з сім'ї, у якій вони виростили у свою сім'ю. Тому дуже важливо в процесі корекції співзалежності виявити причину її виникнення та здійснити трансформацію родового сценарію. Варто зазначити, що змінити родовий сценарій досить складно, це вимагає серйозних зусиль як від психолога, так і від клієнта. Застосування методики корекції деструктивних проявів поведінки за допомогою аналізу сімейного сценарію допоможе здійснити необхідну його трансформацію.

Список літератури:

1. Боженко В. Г. Психологічні аспекти феномену співзалежних стосунків у парі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Донецьк, 2021. № 6. С. 7–9.
2. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення : монографія / уклад. П. П. Горностаї, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін. Київ : Міленіум, 2014. 252 с.
3. Ткаченко Н. В. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. *Psychology and psychiatry*. 2022. № 136. С. 217–222.
4. Beattie M. *Co-dependents' guide to the 12 steps*. New York : Prentice Hall, 1990. 265 p.
5. Chang S. H. Testing a model of codependency for college students in Taiwan based on Bowen's concept of differentiation. *International Journal of Psychology*. 2018. Т. 53. №. 2. С. 107–116.
6. Lampis J. The role of differentiation of self and dyadic adjustment in predicting codependency. *Contemporary Family Therapy*. 2017. Т. 39. С. 62–72.

7. Moreno J. L. The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity. Springer Publishing Company, 1987. 262 p.
8. Prunas A., Pierro R. D., Huemer J., Tagini A. Defense Mechanisms, Remembered Parental Caregiving, and Adult Attachment Style. *Psychoanalytic Psychology*. 2017. № 27. P. 64–72.
9. Schaef A. W. Co-Dependence : Misunderstood-Mistreated. San Francisco : Harper and Row, 1986. 128 p.
10. Scharf M., Rousseau S. One Day I Will Make a Good Parent: On The Relationship Between Overparenting and Young Adults' Early Parenting Representations. *Journal of Adult Development*. 2017. Vol. 24. P. 199–209.
11. Subby R., Friel J. Co-dependency: A Paradoxical Dependency in Co-dependency : An Emerging Issue. Pompano Beach : Health Communications, Florida, 1984. P. 31–44.
12. Tamian I. The family connection in the alcoholic problem. *Psychotropes*. 2017. Vol. 23. P. 59–87.
13. Weinhold B., Barry K., Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap. San Francisco : New World Library, 2006. 272 p.
14. Young E. Co-alcoholism as a disease : implications for psychotherapy. *Psychoactive Drugs*. 1987. Vol. 19, № 3. P. 257–268.

Lymankina A.I., Zarytska V.V. CORRECTION OF CO-DEPENDENCE THROUGH TRANSFORMATION OF THE GENEALOGICAL SCENARIO

The article is devoted to the problem of correction of codependency, which is a fairly common problem in today's conditions. The article reveals different views on the problem of codependency. It was determined that a significant number of researchers believe that the family is a factor in the formation of codependency. The importance of family interaction in the process of personality formation and the role of family loyalty are emphasized. It was revealed that the family can play the role of a reference group, based on which a person evaluates himself, his actions, ideals, and lifestyle. The concept of group identity is one of the main ones, which is determined by a person's belonging to small significant groups, that is, to the family. Family loyalty is manifested in affection, devotion, desire to be useful, willingness to sacrifice oneself. The birth scenario contains three components: emotional, cognitive, and behavioral. The scheme of the functioning of clan loyalty is outlined, which has certain levels of loyalty to the clan (identity, values, beliefs, behavior, external level), zero loyalty and disloyalty to the clan (hidden disloyalty and demonstrative disloyalty). Determining the cause of family loyalty and who started it can be done with the help of B. Hellinger's method of systemic family arrangements or with the narrative approach of formulating a question of interest to the client. A description of the method of transformation of the family scenario through the analysis of «family history» is presented. The article shows that the main task of the methodology is that it is important not only to work out the behavioral side of family conflicts, but also to identify a family member who is the cause of the manifestation of family loyalty. It has been established that after the client has gone through the family system and determined the presence of a traumatic factor, it is necessary to look at the situation together with the client, taking into account that the situation is observed from the outside.

Key words: codependency, family scenario, loyalty, transformation, addiction, dysfunctional family.

Ляховець Л.О.

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

ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО ЩАСТЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

У статті представлено результати проведеного емпіричного дослідження, націленого на виявлення динаміки особливостей уявлень студентської молоді про щастя, його детермінанти. Проаналізована структура соціальних уявлень про щастя у респондентів, опитаних до початку повномасштабного вторгнення і в умовах військової агресії.

Встановлено, що щастя, у студентів, опитаних до початку активних військових дій, асоціюється переважно з: 1) любов'ю, турботою про близьких; 2) радістю; 3) піднесенням настроєм; 4) задоволенням, ейфорією; 5) максимально комфортним моральним станом. Студенти, опитані в умовах активних військових дій, пов'язували щастя з: 1) життям як цінністю; 2) підтримкою сім'ї; 3) власною соціальною корисністю; 4) усвідомленням права вибору; 5) успіхом.

Виокремлено детермінанти щастя у студентської молоді. До початку військової агресії ними були: 1) здоров'я і благополуччя рідних; 2) підтримка близьких; 3) навчально-професійна самореалізація; 4) позитивні емоції; 5) естетичний досвід; 6) материнство; 7) гармонія; 8) радості життя; 9) активність (орієнтована на власну успішність). В умовах війни картина складових щастя децю змінилася: 1) життя як цінність; 2) естетичний досвід як ресурс; 3) благополуччя рідних; 4) підтримка сім'ї; 5) відновлення самоповаги; 6) власна активність (орієнтована на соціальну корисність); 7) позитивні емоції; 8) повернення до мирного життя; 9) перемога.

Окреслено структурні компоненти соціальних уявлень про щастя. Базовою цінністю (ядром) переживання щастя до війни була підтримка рідних і власна успішність респондентів; під час війни – соціальна корисність (потреба інших). Внутрішнім ресурсом, способом адаптації до сьогодення (периферією), до війни були естетичний досвід і гармонія; під час війни – цінність життя (безпека) і підтримка рідних.

Ключові слова: щастя, студентська молодь, детермінанти щастя, екстремальні умови життя, внутрішній ресурс.

Постановка проблеми. Наразі щастя виступає основним мультидисциплінарним предметом наукових розвідок, який водночас важко піддається моніторингу, теоретичним та експериментальним дослідженням. Найбільше уваги приділяється вивченню рівня та детермінант щастя різних соціально-демографічних, вікових та етнічних груп. Слід зазначити, що отримані результати масштабних міжнародних та вітчизняних проектів з моніторингу задоволення життям, інтерпретуються неоднозначно. Так, за даними міжнародного соціологічного опитування, проведеного в 15 країнах світу (2021 р.), за рівнем задоволеності життям українці опинилися на останньому (15-му) місці [9]. А за результатами Всеукраїнського опитування громадської думки «Омнібус» Київського міжнародного інституту соціології, проведеного восени 2022 р., 68% українців вважають себе щасливими, попри війну [6]. Життя в ситуації війни, безумовно, спровокувало серйозні загрози не

тільки фізичній цілісності, але й психо-емоційній стабільності всіх верств населення, викликавши апатію, стреси, травматичні, астенічні стани тощо. Вивчення уявлень студентської молоді (найактивнішої та наймобільнішої соціальної групи) про щастя, у перспективі сприятиме розробці ефективних стратегій психологічного супроводу постраждалих від війни; дозволить добирати дієві стабілізуючі прийоми самопідтримки й нарощування внутрішнього ресурсу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У зв'язку з високою запитаністю едукативної, корекційної, терапевтичної, профілактичної роботи, орієнтованої на реалізацію різноаспектної психологічної допомоги потерпілим від війни, зростає увага до засобів підвищення внутрішньої продуктивності, резильєнтності особистості, пошуку внутрішніх ресурсів. Це змістило фокус уваги багатьох вчених на позитивну психологію та досліджуване нею ресурсне явище

«психологічного благополуччя/щастя». І якщо для сучасної науки дефініційні характеристики щастя залишаються досить розмитими й неявними, то для буденної свідомості вони зрозумілі й прийнятні. Це підтверджує М. Аргайл, зазначаючи, що «більшість людей чітко усвідомлює що таке щастя» [1, с. 9].

Зарубіжні емпіричні дослідження відображають дві традиції у вивченні феноменології щастя: гедоністичну та евдемонічну. Гедоністичний підхід (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) розробляється у когнітивній і поведінковій психології, визначає благополуччя через досягнення різних видів задоволення і уникнення незадоволення. Благополуччя – *це стан*, головне – мати позитивні емоції, відчуття. Явний недолік: недостатня увага до теоретичного обґрунтування емпіричного матеріалу. Евдемонічний підхід (А. Ватерман, Е. Десі, Р. Райан та ін.) розробляється у гуманістичній психології, де благополуччя виступає як повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах й обставинах. Благополуччя – *це процес*, головне – виконувати дії, які приводять до задоволення, у випадку досягнення мети. Спроби подолання недоліків означених підходів було здійснено в інтегративних моделях (К. Кіз, К. Ріфф, М. Ягода та ін.), а також в межах позитивної психології (Д. Майєрс, М. Чіксентміхай та ін.), зокрема, в теорії «справжнього щастя» М. Селігмана.

У вітчизняній науці переважає підхід до вивчення щастя як *оптимального переживання*, пов'язаного з ціннісними й смисложиттєвими орієнтаціями, становлення яких відбувається у процесі суспільно-корисної діяльності. Набуває розповсюдження тлумачення щастя як психологічного мультиконцепту. Так, Т. Данильченко пропонує визначати щастя як «поняття, що стосується спрямованості на пікові приємні почуття, котрі тривають обмежений момент часу в минулому або майбутньому, і викликаються абсолютним задоволенням потреб або досягненням значущих цілей» [3, с. 18].

Водночас розширюється предметне поле досліджень феномену, до якого потрапляють: вікові особливості уявлень про щастя, його ознаки, складові (у розумінні підлітків і молоді [2]; зв'язок особистісних особливостей юнаків з образом щастя та процесом його переживання [7]; гендерні особливості переживання щастя та їхній зв'язок з узгодженістю системи ціннісних орієнтацій в юнацькому віці [10]. Як видно, ці нечисленні розвідки були здійснені до моменту повномасштабного

вторгнення. Особливості міркування молодих людей про щастя та його місце в аксіологічній системі сучасного студента у ситуації війни описані вкрай мало (зокрема, [4]).

Отже, незважаючи на особливе зацікавлення вчених концептом щастя, цей феномен майже не аналізувався з позиції змістового наповнення, складових і специфіки переживання молодими людьми у координатах криз, травматизації, соціальних катастроф, війни.

Мета статті: вивчення особливостей уявлень студентської молоді про щастя та його детермінанти в умовах військового часу.

Виклад основного матеріалу. Протягом 2021–2022 навчального року нами було проведено дослідження серед студентів Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи НУЧК імені Т.Г. Шевченка. Вибірку склали 70 студентів денної й заочної форми навчання спеціальності «Психологія» (серед них: 60 жінок і 10 чоловіків, віком від 18 до 28 років). Вивчалися особливості сприйняття щастя, чинники щастя і структура уявлень про щастя у респондентів двох груп: 1) опитаних в умовах мирного часу (вересень 2021 р.; 35 осіб) і 2) опитаних в умовах військового часу (травень 2022 р.; 35 осіб).

Зважаючи на унікальність, неоднозначність і суб'єктивність уявлень про щастя, найоптимальнішими засобами розкриття їх змісту, на нашу думку, виступають вільний асоціативний експеримент (слово-стимул «щастя»), який дає змогу отримати символічний матеріал для аналізу уявлень та есе: «Щастя для мене – це ...» (дає змогу студентам максимально повно репрезентувати свої уявлення про критерії щастя). Водночас, виявлення й аналіз лише змісту уявлень недостатні для вивчення вказаного явища. Так, поглиблення розуміння феномену щастя у студентській молоді, в свою чергу, вимагає вивчення структури уявлень про щастя (зокрема, ядра та периферії). Для цього було використано метод прототипового аналізу П. Вержеса, детально описаний Т.П. Ємельяновою [5].

У результаті контент-аналізу дескрипторів, отриманих на *слово-стимул «щастя»*, за рівнем значущого навантаження виділено наступні теми.

У групі студентів, опитаних *до початку військових дій*, щастя асоціюється переважно з: 1) любов'ю та турботою про коханих і близьких людей (частота згадувань – 31%); 2) радістю (29%); 3) піднесенням, хорошим настроєм (13%); 4) задоволенням, що межує з ейфорією (6%); 5) максимально комфортним моральним станом (4%).

Щастя у респондентів, опитаних у *військовий час*, асоціюється найчастіше з: 1) цінністю самого життя, відчуттям насолоди, задоволення від того, що «ти й твої близькі живі» (частота згадувань – 35%); 2) підтримкою з боку сім'ї (33%); 3) потужною енергією, отриманою від власної активності, спроможності робити щось корисне для інших (15%); 4) усвідомленням права вибору (11%); 5) успіхом (6%).

Можна стверджувати, що у довоєнний період студентська молодь репрезентувала щастя через яскраві, енергетично-насичені переживання позитивних емоційних станів: від задоволення до ейфорії. У військовий період щастя сприймається у координатах цінності людського життя та активної діяльності, пов'язаної з допомогою іншим, здійсненням вибору, прийняттям непростих рішень, досягненням успіху в умовах невідомості.

У ході контент-аналізу *есе «Щастя для мене – це...»*, на основі опрацювання понятійно-тематичних одиниць, були виявлені уявлення респондентів про детермінанти щастя. Критерії виділялися по смислово наповненню відповідей із врахуванням їх якісного аналізу.

У групі студентів, опитаних у *мирний період*, переживання щастя обумовлюється дев'ятьма наступними чинниками (утвореними 91-єю смисловою одиницею). Перелік критеріїв щастя подається у порядку зменшення їх змістового навантаження.

1. Здоров'я і благополуччя рідних (19% згадувань у текстах). Переживання за фізичний та ментальний добробут членів родини висувається на перший план, їхня безпека створює умови для відчуття щастя в опитаних (щастя – це: «коли всі найдорожчі тобі люди здорові»; «коли твоя родина здорова»; «здоров'я і добробут моєї сім'ї» та ін.).

2. Підтримка сім'ї, близьких (17,5%) – потреба у прихильності, довірчих, комфортних, теплих стосунках з батьками, сиблінгами, коханою людиною, у прояві емпатії й турботи (щастя – це: «вірні, незрадливі друзі»; «підтримка доброї матері та коханого хлопця»; «підійти, обійняти рідних, поговорити, порадитись з ними»; «коли мене оточують люди, яких я дуже люблю» та ін.)

3. Навчально-професійна самореалізація (14%) зводиться переважно до соціальних індикаторів: «визнання», «успіх», «високі досягнення», що свідчить про сформованість окремих сфер відповідальності (робота, підвищення освітнього рівня, саморозвиток) і навичок прийняття ефективних життєвих рішень, і відповідає розв'язанню про-

відних завдань цього вікового періоду. Переважно, це пояснюється кристалізацією нового вектору, що націлює особистість молодої людини на майбутнє. Отже, щастя – це: «пошук й реалізація себе в соціально-запитаній професії»; «звершення поставлених цілей»; «самовдосконалення засобами другої вищої освіти»; «улюблена високооплачувана робота»; «усвідомлення себе на своєму місці»; «хор, яким я живу, бо саме він зробив мене відомою» та ін.

4. Позитивні емоції (13%), як детермінанта щастя, відповідає віковим особливостям юнаків і молоді: енергійність, оптимізм, відкритість новому досвіду, широта потенційних життєвих перспектив, відносно благополуччя, відсутність досвіду серйозних життєвих випробувань (щастя – це, коли «твої близькі у хорошому настрої»; «усім добре, всі радіють»; «живеш на позитиві»; «ейфорія, оскільки щось/хтось окрилює і підносить тебе високо над землею» та ін.).

5. Естетичний досвід (11%), пов'язаний з активним розвитком особистості студентської молоді і, зокрема, зі зростанням емоційної чутливості, формуванням узагальнених почуттів, загостренням й більшим усвідомленням естетичних переживань. Звідси й тлумачення щастя, як: «краси рідної землі»; «уміння бачити прекрасне»; «витончено-гарної квітки»; «сходу і заходу сонця»; «неймовірної привабливості моря» та ін.

6. Материнство (8,5%). Цілком закономірна складова щастя, особливо, зважаючи на те, що переважна більшість опитаних – жінки, і що одним з провідних завдань віку виступає встановлення міжособистісних стосунків, націлених на пошук партнера і створення родини, народження первістка. Наприклад, юнка, яка ще не має сім'ї, пише: «Все частіше ловлю себе на думці, що для повного щастя мені не вистачає дітей, оскільки народження дитини я розглядаю як початок наступного етапу свого життя». Студентками своє щастя вбачають у: «перших кроках і словах синочка»; «народженні двох неймовірних донечок»; «можливості послухати, як співає донечка»; «побачити, як радіє і сміється твоя дитина» та ін.

7. Гармонія з собою й світом (7,5%). Внутрішня гармонія розкривається у позитивному ставленні до себе та всього оточуючого людину; це заспокоює, душевно врівноважує, надає оптимізму у ставленні до інших (щастя, це: «коли тепло і спокійно на душі»; «гармонія душі і тіла»; «коли в душі не бушує ураган пристрастей і тобі тепло

й затишно»; «рівновага внутрішнього світу людини й зовнішнього – природи» та ін.).

8. Радості життя (5,5%) полягають у задоволенні своїх бажань і потреб; можна припустити, що щастя може складатися з низки незабутніх, емоційно насичених моментів та багатих на переживання станів («робити якісь приємні дрібнички рідним і друзям»; «прогулятися по свіжому повітря»; «побачити веселку після дощу»; «зустріти на вулиці закохану пару» та ін.).

9. Власна активність, орієнтована на успіх (4%). На думку опитаних, щастя: «цілком залежить від мене»; «слід ловити самому»; «ефективно реалізовувати плани»; «кожна людина творить сама»; «лише за бажання і старанності можна домогтися щастя»; «правильно поставлена і успішно досягнута ціль» та ін.

Як видно, досягнення щастя у мирний період репрезентувалося через здатність ставити – досягати реалістичних, відповідальних цілей; отже, особистісне самовизначення студентської молоді пов'язано не тільки з готовністю до самостійного прийняття рішень, але й з врахуванням власних сил й можливостей. Слід зазначити, що опитані не ототожнювали щастя з пасивним спогляданням, марними очікуваннями, здійсненням фантазій, що свідчить про чітке уявлення про бажані цілі і шляхи їх втілення. Отримані результати збігаються з думкою М. Аргайла: «...щастя й задоволення людина отримує від досягнення не будь-якої цілі, а лише досить важкої і водночас такої, що по силі. Особливо яскраво це помітно в опитуваннях молоді й пояснюється емоційно-психологічним забарвленням її світогляду, оптимізмом, спрямованістю у майбутнє...» [1, с. 207].

У групі студентів, опитаних у **військовий період**, переживання щастя також описується дев'ятьма чинниками (утвореними 116-ма смисловими одиницями). Перелік критеріїв щастя подається у порядку зменшення їх змістового навантаження.

1. Життя як цінність (20%). У періоди юності-молодості відбувається активна розбудова особистих, моральних, духовних цінностей; зростає рефлексія з приводу співвідношення особистих та загальнолюдських цінностей; переживаються перші аксіологічні кризи. В умовах війни на відчуття щастя, у першу чергу, впливають цінності, пов'язані з безпекою і самозбереженням (щастя – це: «просто жити»; «насолоджуватися життям тут і зараз»; «жити на цій Землі і цінувати кожен хвилину»; «цінувати життя як скарб»; «радіти, що ніхто не

загинув»; «зберегти якомога більше життів і цивільних, і військових» та ін.).

2. Естетичний досвід як ресурс (15,5%). В умовах війни вище ціняться різноманітні «дрібнички» життя, змінюється їх статус: якщо у мирний час вони реперезентували естетичну насолоду, то у війні перетворилися на психологічний ресурс, засіб підвищення стресостійкості (щастя: «такі прості речі як: ходити, говорити, слухати, дихати, відчувати»; «улюблені фільми, музика»; «ранкова чашечка кави»; «моменти, в яких я живу»; «вирощувати красиві квіти»; «слухати струмок, дихати лісовим повітрям»; «насолада від смачної їжі»; «задоволення від добре виконаної роботи» та ін.)

Як видно, прості тілесно-орієнтовані речі, функціонування основних каналів сприйняття людини, рутинні справи («які здавалися нудними і буденними, тепер стали такі бажані»), звичні способи набуття внутрішньої рівноваги («проснутися у своєму ліжку»; «з'їсти улюблений смаколик»; «погратися з котом» та ін.) стають наразі детермінантами щастя.

3. Благополуччя рідних (14%) – їх здоров'я, фізична цілісність, емоційне благополуччя, радість від можливості надати необхідну допомогу, бути корисним близьким (щастя – це: «втілювати бажання своїх близьких»; «посмішки на обличчях рідних»; «що батьки живі і цілі»; «робити невеличкі подарунки, сюрпризи»; «можливість бачити рідних поряд, а не жити спогадами»; «просто чути голоси рідних»; «знати, що рідні у безпеці і завтра буде тихий, спокійний день»; «можливість зателефонувати» та ін.).

4. Підтримка сім'ї (13%). У кризових умовах життя посилюється відчуття приналежності, підтримка близьких, в т. ч. потреба турбуватися про себе і кохану людину (щастя, коли «батьки живі і піклуються про мене»; «тепло коханої людини»; «маміне благословіння» та ін.). У низці досліджень знаходимо схожі висновки, які в цілому засвідчують, що чим ширшим є простір, наповнений найближчим оточенням, чим частіше опитуваним вдається спілкуватися з родичами, друзями, знайомими та отримувати від них моральну підтримку, тим щасливішими вони почуваються [1; 8].

5. Відновлення самоповаги (9,5%). Сприяє розумінню і повазі до інших, гідному, миролюбному, справедливому, відповідальному ставленню до себе та оточення, розвиває асертивність і впевненість у власних силах. Успішним таке відновлення, на думку опитаних, буде за умов гаран-

тованої безпеки та наявності вільного вибору (я щасливий(-а), коли: «маю вибір, правда часто ми його не цінуємо, поки не втратимо»; «сама вирішую, що робити і як жити далі»; «задоволений пошуками і зробленим вибором»; «коли вільна у своєму виборі»; «коли живу тим життям, яке сам обираю» та ін.). Зокрема, А. Маслоу, наголошував, що лише за наявності вільного вибору людина сама інстинктивно обирає й дотримується істинних цінностей.

6. Власна активність, орієнтована на соціальну самореалізацію (9%). Наполеглива діяльність, наявність улюбленої роботи, хобі, можливість організувати дозволяють додають позитивних емоцій у переживанні щастя («бути реально корисною людям»; «успішне виконання актуальних цілей»; «перемога над власними лінощами, бо – “треба”!»; «пошук способів допомогти потребуючим»; «щоденно працювати над собою, щоб допомогти тим, хто поки не може набути рівноваги» та ін.). Різноманітне волонтерство, нові незвичайні знайомства, усвідомлення власних (раніше неочевидних) можливостей, прийняття ризикованих рішень стали новою реальністю молоді у військовий час. На думку М. Селігмана, «здійснюючи добрі вчинки, людина відчуває задоволення; проявляючи ж свої найдостойніші риси, вона почувається щасливою, бо тоді її життя набуває справжнього сенсу» [8, с. 75].

7. Позитивні емоції (9%) залишаються ще одним з ресурсів життєстійкості молоді в умовах війни. Як і в групі, опитаних у мирний час, спостерігається переважання позитивного спектру емоцій, але дещо змінилися причини їх виникнення (щастя – це: «перемоги наших вояків»; «хороші новини з фронту»; «мій коханий живий»; «живі всі мої рідні» та ін.)

8. Повернення до мирного життя (7%) – одна з базових потреб людини. Опитані усвідомили той факт, що життя – це своєрідний засіб набуття досвіду (як позитивного, так і негативного), а все, що трапляється з людиною, сприяє її розвитку

та посилює резильєнтність. Поряд з тим, повним щастям наразі є: «світло, гаряча вода, можливість приготувати їжу і зателефонувати рідним»; «дах над головою»; «віра у тихе, спокійне завтра»; «змога вчитися»; «можливість вдягнути чистий одяг і спати у своєму ліжку»; «над рідним містом не літають винищувачі, не рвуться бомби, не летять ракети, не палають пожежі»; «чекати на зупинці свою маршрутку, запізнюючись на роботу»; «можливість прогулятися з подружкою вулицями вечірнього міста» та ін.

9. Перемога (5%) вважається опитаними обов'язковою і беззаперечною складовою їх щастя. Абсолютне щастя це: «лад в країні, настання миру й розквіту, збереження щонайбільше життів!»; «прокидатися зранку у незалежній країні й бачити мирне небо над головою»; «Дарма, що часто немає світла, не біда, що вимикають воду і прохолодні батареї. Я все переживу, тільки, щоб під рідним містом більше не стояли загарбники! Буде вільна Україна – буду щаслива і я!» та ін.

Вивчення *структури уявлень про щастя* студентів орієнтовано на визначення ядра (стабільні, сенсоутворюючі цінності; колективний досвід; визначає судження і дії групи) та периферії (динамічний, індивідуальний досвід; адаптує людину до реальної буденності), що дає змогу порівняти уявлення про один і той самий об'єкт у двох групах респондентів.

Відповідно до методу П. Вержеса, було складено тезаурус соціальних уявлень про щастя у групі опитаних у мирний та військовий час. У групі студентів, опитаних у мирний час, він склав 220 слів і виразів, у групі, опитаних у військовий час, – 288. Опрацьовувалися лише ті поняття, які відтворювали не менше, ніж 5% респондентів. У ході аналізу змісту уявлень про щастя виокремилась наступна структурна композиція (Таблиця 1).

Отже, виходячи зі структурної композиції уявлень студентської молоді про щастя, можна кон-

Таблиця 1

Структура соціальних уявлень про щастя у студентській молоді, опитаної у мирний та військовий час

Структурні елементи соц. уявлень	Студенти, опитані у мирний час	Студенти, опитані у військовий час
	Md част. = 10; Сер. ранг = 10	Md част. = 10,55; Сер. ранг = 9,13
Ядро	Підтримка рідних (13,00; 7,33)* Власна успішність (22,75; 6,47)	Соціальна корисність (11,60; 7,58)
Периферія	Естетичний досвід (7,00; 14,66) Гармонія (7,60; 12,94)	Цінність життя (5,04; 11,52) Підтримка рідних (8,92; 11,08)

* (перша цифра у дужках – частота асоціацій; друга цифра – середній ранг асоціацій).

статувати такі відмінності. Опитані у мирний час студенти почувалися щасливими за двох умов: 1) отримуючи повну турботи соціальну підтримку від батьків, близьких, коханої людини, друзів, оскільки це створювало відчуття самоцінності, захищеності, безпеки, приналежності до референтних груп; 2) орієнтуючись на власне самовираження у професійному та особистому планах, досягали поставлених цілей, самостійно домагалися успіху, бо просто «зобов'язані були стати щасливими». У військовий час студенти почувалися щасливими лише за однієї умови: приносячи користь, надаючи поміч, полегшуючи, хоч у якийсь спосіб, життя близьких, сусідів і, навіть, малознайомих людей, які потребували уваги.

Відрізняються й способи переживання щастя, які адаптують молодь до умов мінливої реальності. У мирний час внутрішніми ресурсами, що наповнювали щастям, були: 1) споглядання природи, слухання музики, перегляд улюблених фільмів, різноманітні хобі, вишукана гастрономія; 2) відчуття єдності з природою, найближчим оточенням, подіями власного життя. У кризових умовах резильєнтності молоді додали: 1) усвідомлення універсальної, невід'ємної, загальнолюдської цінності – цінності життя; 2) відчуття турботи і любові, своєї потрібності і приналежності до сім'ї.

Висновки. Війна, як екстремальна ситуація, виступає вагомою об'єктивною причиною зниження рівня суб'єктивного психологічного благо-

получчя молоді, оскільки є постійним зовнішнім деструктивним подразником. Одним з важливих внутрішніх ресурсів опору кризі та тривалій травматизації виступає переживання людиною щастя.

У мирний період студентська молодь асоціювала щастя із широким спектром прояву власних позитивних емоцій; у військовий період фокус змістився на ціннісно-мотиваційний аспект щастя (цінність життя, свобода вибору, потрібність рідним й всім потребуючим). Компоненти щастя в опитаних у мирний час репрезентовані переважно потребами у груповій приналежності, успішній професійній і особистісній самореалізації, власному комфорту; в опитаних у військовий час – універсальними загальнолюдськими цінностями (життя, свобода, мир, перемога, самоповага, допомога іншим) і благополуччям рідних. Базовою цінністю (ядром) переживання щастя до війни були: підтримка рідних і власна успішність студентів; під час війни – соціальна корисність. Способом довоєнної адаптації до мінливих умов повсякденності (периферією) виступали: естетичний досвід і гармонія; під час війни пристосуватись до ситуацій щоденних ризиків й невизначеності молодим людям допомагає усвідомлення цінності життя і підтримка рідних.

Перспективою є розробка на основі отриманих результатів психологічних засобів підтримки життєстійкості та розширення репертуару особистісних ресурсів студентів, орієнтованих на психологічну допомогу та самопомогу в умовах воєнного часу.

Список літератури:

1. Аргайл М. Психологія щастя / пер. с англ. А. Лисицина, 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бончук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *Молодий вчений*. 2016. №5. С. 542–548. URL: <http://molodyvchenu.in.ua/files/journal/2016/5/135.pdf>
3. Данильченко Т. Основи психології благополуччя особистості: навч.-метод. посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2022. 268 с.
4. Дічек Н., Кравченко О. Уявлення про щастя людини Г. Сковороди і сучасного українського студентства: суголосність, перегук і відмінності. *Український педагогічний журнал*. 2022. №4. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/634>
5. Емельянова Т.П. Концепция социальных представлений и дискурсивная психология. *Психологический журнал*. 2005. Т 26. № 5. С. 16–25.
6. Кречетова Д. Попри війну: скільки українців вважають себе щасливими? (2022). URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/10/10/250768/>
7. Михальчишин Г. Психологічний аналіз уявлень про щастя та його переживання особами юнацького віку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 2. С. 73–78. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/2_2018/11.pdf
8. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 368 с.
9. Юрченко О. Наскільки щасливі українці: 9 приголомшливих фактів Всесвітнього дослідження щастя. (2021). URL: <https://osvitoria.media/experience/naskilky-shhaslyvi-ukrayintsi-9-prygotolomshlyvyh-faktiv-vsvesvitnogo-doslidzhennya-shhasty/>

10. Ягнюк Я. Гендерні особливості уявлень про щастя у структурі життєвого шляху студентської молоді. *Психіатрія, неврологія, медична психологія*. 2014. Том 1. №2. С. 82–87. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pnmp/article/view/1517>

Liakhovets L.O. FEATURES OF STUDENT YOUTH'S IDEAS ABOUT HAPPINESS IN THE CONDITIONS OF MILITARY AGGRESSION

The article presents the results of an empirical study aimed at identifying the dynamics of student youth's ideas about happiness and its determinants and analyzes the structure of social ideas about happiness among respondents interviewed before the start of a full-scale invasion and in conditions of military aggression.

It was established that happiness among students interviewed before the start of active military operations is associated mainly with: 1) love and care for loved ones; 2) joy; 3) high spirits; 4) satisfaction and euphoria; 5) the most comfortable moral state. Students interviewed in the conditions of active military operations associate happiness with 1) life as a value; 2) family support; 3) own social usefulness; 4) awareness of the right to choose; 5) success.

Determinants of happiness among student youth are singled out. Before the start of military aggression, they used to be: 1) health and well-being of relatives; 2) support of loved ones; 3) educational and professional self-realization; 4) positive emotions; 5) aesthetic experience; 6) motherhood; 7) harmony; 8) joys of life; 9) own activity (oriented to one's own success). In the context of war, the picture of the components of happiness has changed: 1) life as a value; 2) aesthetic experience as a resource; 3) well-being of relatives; 4) family support; 5) restoration of self-esteem; 6) own activity (focused on social usefulness); 7) positive emotions; 8) return to a peaceful life; 9) victory.

The structural components of social ideas about happiness are outlined. The basic value (core) of experiencing happiness before the war was the support of relatives and the respondents' own success; during the war – social usefulness (need for others). Aesthetic experience and harmony were an internal resource, a way of adapting to the present (periphery) before the war; during the war - the value of life (safety) and support of relatives.

Key words: *happiness, student youth, determinants of happiness, extreme living conditions, internal resource.*

Мазай Л.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ЧИННИКІВ РЕСУРСНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У статті представлений аналіз результатів анкетування практичних психологів та викладачів психології щодо визначення ряду найбільш значущих індивідуально-психологічних диспозицій, які можуть слугувати внутрішніми ресурсами професійного становлення майбутніх психологів, а також визначення специфіки їхньої оцінки важливості, доступності та ефективності зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. За допомогою авторської анкети експертної оцінки чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, яка містить дві частини, вдалось визначити десятку значущих для професійної ресурсності індивідуально-психологічних диспозицій та особливості ставлення експертів до зовнішніх умов необхідних для успішності професійного становлення цих фахівців. Для повної і точнішої характеристики вибірки проведена діагностика за опитувальником професійного самоздійснення О. Кокуна, результати якої також описані у пропонованій розвідці.

Через контент-аналіз з'ясовано, що основним підґрунтям ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів є їхня внутрішня мотивація, яка повинна інтегрувати в собі інтерес до обраного фаху, бажання реалізовуватись у цій сфері та прагнення досягти високого рівня професіоналізму, при цьому вибір професії обов'язково має бути самостійним. Для успішного виконання професійної діяльності необхідний такий професійний ресурс, як уміння ефективно застосовувати на практиці набуті знання, уміння та навички, при цьому майбутній психолог повинен мати високий рівень рефлексії, емпатії та емоційного інтелекту. Серед зовнішніх чинників найбільш вагомими відзначено такі, як якість практичної підготовки, доступність та можливість отримати власний клієнтський досвід і фаховий супервізійний супровід, достатньо конкурентне фахове середовище й культивування у ньому високих стандартів практичної діяльності.

Ключові слова: професійне становлення, професійне самоздійснення, ресурсне забезпечення, майбутні психологи, зовнішні чинники, внутрішні чинники, професійна ресурсність.

Постановка проблеми. Сучасні трансформації та кризи, що переживає суспільство, загострили потребу у фахівцях соціономічних професій. Зокрема проблеми психологічного здоров'я та психоемоційного благополуччя населення під час пандемії COVID-19 та повномасштабного воєнного вторгнення РФ ще більше вимагають організації та розвитку ефективної й якісної системи психологічної допомоги, яка у свою чергу зумовлює високопрофесійну підготовку практичних психологів.

Проблема професійного становлення та розвитку психологів-консультантів полягає у тому, що не зважаючи на зростаючу кількість випускників освітніх програм за спеціальністю 053 Психологія, досі існує дефіцит компетентних кадрів. Крім цього, варто зазначити, що психологічна діяльність належить до професій типу «людина-людина», що вимагає інтенсивного контакту фахівця з проблемами інших людей, а також

постійного удосконалення його фахових знань, умінь та навичок. Це створює додаткове навантаження на психоемоційне благополуччя самих психологів, а особливо молодих фахівців, які часто втрачають мотивацію до професійного розвитку на початку цього процесу.

Усі ці тенденції роблять актуальним питання щодо збереження професійної ресурсності практичних психологів. Оскільки значний відсоток професіоналізації відбувається у середовищі закладу вищої освіти (далі ЗВО), стає очевидною важливість ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів під час їхнього фахового навчання. Особливу увагу варто приділити пошуку компонентів внутрішньої та професійної ресурсності й зовнішніх чинників, які могли б впливати на послідовне та якісне формування таких елементів ресурсного забезпечення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Професійному становленню майбутніх

психологів-консультантів та представників інших соціономічних професій приділяли увагу О. Кокун, О. Паламарчук, В. Шахов, В. Штифурак, В. Педоренко, О. Шаманська та інші. Проблематика професійного становлення майбутніх психологів представлена в наукових розвідках О. Бондаренко, С. Васьківської, Ж. Вірної, В. Власенко, Л. Долинської, О. Дусаविцького, П. Горностаї, О. Іванової, С. Максименка, В. Панка, Н. Пов'якель, Ю. Приходько, Л. Уманець, Н. Чепелевої, Т. Щербаківої тощо.

Серед зарубіжних науковців дослідженню необхідних особистісних властивостей для забезпечення успішності професійного становлення та здійснення консультативної діяльності присвятили свої праці Б. Окунь, А. Адбер, М. Бубер, Л. Волберг, Х. Штрупп, А. Сторр, Л. Бюгенталь, Е. Кеннеді, К. Шнайдер. Професійний розвиток майбутніх психологів розглядали Л.Е. Настасія, А.-М. Казан, Ненсі С. Елман, Вільям Н. Робінер, Джойс Ілфельдер-Кай, Алія І. Шейх, Дерек Л. Мілн, Бріоні В. Макгрегор та інші.

Дослідженням різних аспектів внутрішньої/особистісної ресурсності займалися О. Штепа, Т. Титаренко, Н. Троценко, О. Безпалько, Н. Улько, А. Антоновський тощо. У більшості випадків проблематика ресурсності та ресурсу розглядалась у контексті теорії подолання стресу, психотравмивних подій, а також у парадигмі концепцій життєстійкості, самоактуалізації, екзистенційної та гуманістичної психології. Зокрема значний науковий внесок у цій царині здійснили С. Хобфолл, В. Франкл, Р. Персо, Е. Фромм, С. Мадді, С. Хульт і Т. Ваад, С. Кобаса, Д. Хошаба, М. Лаад та інші.

У жодному зі згаданих досліджень не розглядалось питання ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Власне це і стало предметом наших наукових розвідок.

З метою визначення ймовірних зовнішніх і внутрішніх чинників цього процесу та компонентів професійної ресурсності майбутніх психологів для подальших досліджень ми провели анкетування експертів – практичних психологів та викладачів фахових дисциплін у царині психології.

У цій статті ми пропонуємо аналіз результатів анкетування практичних психологів та викладачів психології щодо визначення ряду найбільш значущих індивідуально-психологічних диспозицій, які можуть слугувати внутрішніми ресурсами професійного становлення майбутніх психологів, а також осмислення специфіки їхньої оцінки важливості, доступності та ефективності зовнішніх

чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведене за допомогою авторської анкети експертної оцінки чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, яка містить дві частини, де у першій подано 25 індивідуально-психологічних диспозицій, які можуть бути ймовірними внутрішніми ресурсами або ж внутрішніми чинниками професійного становлення майбутніх психологів. Респондентам було запропоновано визначити рівень значущості кожного з внутрішніх ресурсів та чинників, оцінивши їх за п'ятибальною шкалою, де 1 – зовсім не важливо, 2 – найменш важливо, 3 – важливо, але не обов'язково, 4 – досить важливо, 5 – дуже важливо.

Друга частина анкети містить 8 запитань закритого типу, які стосуються зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, де окремі з них передбачають вибір від 2-ох до 3-ох варіантів відповіді. У кінці кожної з частин анкети респондентам пропонували дати свої пропозиції, рекомендації або зауваження.

Для кращого розуміння специфіки вибірки практичних психологів та викладачів психології, а саме в аспекті їхнього рівня професійного становлення використано першу частину опитувальника професійного самоздійснення О.М. Кокуна, більш детальний огляд якого поданий в однойменній статті цього науковця [2]. Результати вибірки за опитувальником професійного самоздійснення дають можливість краще зрозуміти відповіді респондентів на запитання анкети й специфіку визначення ними значущих внутрішніх чинників та ресурсів професійного становлення майбутніх психологів і зовнішніх чинників ресурсного забезпечення досліджуваного процесу.

В анкетуванні взяли участь 57 осіб, де 36 є практичними психологами без досвіду викладацької роботи та 21 – викладачі дисциплін у галузі психології у ЗВО, з яких 12 мають власну практику з психологічного консультування. Вік респондентів варіюється від 26 до 58 років. Гендерний розподіл вибірки складає 49 жінок та 8 чоловіків.

За результатами опитувальника професійного самоздійснення О.М. Кокуна 49% респондентів мають середній рівень діагностованої ознаки, 43% – рівень вище середнього, 8% – високий рівень. Високий рівень розвитку внутрішньо-професійних ознак мають 13% опитаних, вище середнього рівня – 41%, середнього – також 41%

і нижче середнього – 5%. Схоже відсоткове співвідношення простежується і за зовнішньо-професійними ознаками. Так, рівень нижче середнього мають також 5%, а вище середнього – 41%, середній рівень – 51% і тільки 3% – високий. Відсоткові співвідношення за всіма шкалами подані у таблиці 1.

Отримані результати свідчать, що респондентам вибірки більш властива внутрішньо-професійна форма професійного самоздійснення, і меншою мірою зовнішньо-професійна. Також в цілому рівень професійного самоздійснення тяжіє до показників середнього та вище середнього. Це частково можемо пояснити високим відсотком (54%) у вибірці респондентів віком від 26 до 30 років, чий процес професійного становлення та розвитку перебуває в активній фазі, де першочерговим завданням є фахове удосконалення та набуття практичного досвіду. Кількість респондентів віком від 30 до 45 років становить 18%, а учасників анкетування віком від 46 до 58 років – 28%.

У загальному динаміку професійного самоздійснення опитаних нами експертів можемо охарактеризувати як позитивну, де превалюють тенденції до професійного вдосконалення, формування власного «життєво-професійного простору» та постійна постановка нових професійних цілей.

Проаналізуємо результати анкетування. В експертній оцінці індивідуально-психологічних диспозицій п'ятірку найбільш значущих ймовірних внутрішніх ресурсів та чинників професійного становлення майбутніх психологів становлять такі, як:

- інтерес до обраного фаху, бажання реалізуватись у цій сфері та прагнення досягти високого рівня професіоналізму (в анкеті під № 3);
- готовність до подальшого навчання та постійного удосконалення у процесі професійного становлення і розвитку (в анкеті під № 9);
- наявність практичних умінь та навичок і уміння їх ефективно застосовувати на практиці (в анкеті під № 5);
- високий рівень внутрішньої мотивації до самореалізації та професійного розвитку (в анкеті під № 17);

– самостійний вибір професії (в анкеті під № 2) та високий рівень рефлексії, емпатії та емоційного інтелекту (в анкеті під № 22).

Зауважимо, що властивостей першого рівня значущості виокремлено не рівно п'ять, а шість оскільки два пункти диспозицій отримали однакову суму оцінок і відповідно однакове рангове значення.

Перша виокремлена п'ятірка індивідуально-психологічних диспозицій вказує на важливість у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів внутрішньої мотивації та інтенції до саморозвитку саме за обраним фахом. Такі властивості, як інтерес до обраного фаху, бажання реалізуватись у цій сфері та прагнення досягти високого рівня професіоналізму, готовність до подальшого навчання та постійного удосконалення у процесі професійного становлення і розвитку, високий рівень внутрішньої мотивації до самореалізації та професійного розвитку і самостійний вибір професії є тими ймовірними внутрішніми чинниками, завдяки яким молодий фахівець матиме стимул до розвитку, накопичення та використання професійних ресурсів. Отже, специфіка особистісної спрямованості, здатність суб'єкта до самомотивації виступають у ролі наріжного каменя у процесі професійного становлення.

Натомість наявність практичних умінь та навичок й уміння їх ефективно застосовувати на практиці, високий рівень рефлексії, емпатії та емоційного інтелекту є, на думку опитаних експертів, тими професійно важливими властивостями, які сприяють ефективності виконання трудової діяльності практичного психолога і можуть слугувати компонентами професійної ресурсності.

Другу п'ятірку за значущістю, на думку респондентів, складають такі індивідуально-психологічні диспозиції, як:

- високий рівень стресостійкості та уміння адаптуватись до різних умов праці (в анкеті під № 7);
- здатність швидко та якісно навчатись й здобувати необхідний практичний досвід, уміння та навички (в анкеті під № 15);

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення результатів за опитувальником професійного самоздійснення О.М. Кокуна

Рівень професійного самоздійснення	Загальний	Внутрішньо-професійного	Зовнішньо-професійного
Низький	0	0	0
Нижчий за середній	0	5%	5%
Середній	49%	41%	51%
Вищий за середній	43%	41%	41%
Високий	8%	13%	3%

– креативність, ініціативність, гнучкість у поведінці та мисленні, толерантність до невизначеності (в анкеті під № 11);

– критичність та аналітичність мислення (в анкеті під № 23);

– цілеспрямованість, працелюбність, відповідальність (в анкеті під № 13).

Виокремлені у другий рівень значущості індивідуально-психологічні диспозиції вказують на те, що є підкріпленням внутрішньої мотивації та спрямованості особистості. Зокрема уміння адаптуватися до умов праці та стресостійкість відіграють важливу роль у пристосуванні до мінливого професійного середовища, яке вимагає постійного удосконалення. Уміти ефективно долати стрес та бути гнучким допоможуть знаходити ресурс у будь-якій проблемній трудовій ситуації. Від цих диспозицій залежать інші в цій п'ятірці. Толерантність до невизначеності є показником адаптивності та стресостійкості, а здатність швидко та якісно навчатись й здобувати необхідний практичний досвід, уміння та навички, цілеспрямованість, працелюбність, відповідальність, з одного боку, є результатом самомотивації, з іншого боку, слугують підкріпленням креативності, гнучкості поведінки, критичності та аналітичності мислення. Усі ці властивості другої п'ятірки можемо визначати як внутрішні чинники ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, так і компонентами професійної ресурсності, що необхідні для ефективного виконання трудової діяльності.

Середній рівень значущості у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів, на думку опитаних експертів, мають:

– позитивна оцінка свого потенціалу в професії (в анкеті під № 4)

– визначення професійного становлення та розвитку одним із життєвих пріоритетів (в анкеті під № 1) і об'єктивне та адекватне оцінювання своїх переваг та недоліків (в анкеті під № 24);

– наявність плану або проєкту свого професійного становлення та розвитку та здатність його корегувати з урахуванням змін обставин та умов ринку праці (в анкеті під № 6);

– рішучість, готовність іти на виправданий ризик, незалежність у своїх рішеннях (в анкеті під № 14);

– уміння виконувати завдання як у команді, так й індивідуально (в анкеті під № 12).

Третій рівень значущості, присвоєний цим властивостям, вказує на те, що ці диспозиції все

ще є досить важливими, а їхній розвиток бажаним, однак при цьому вони не відіграють критичної ролі у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів.

До менш значущих індивідуально-психологічних диспозицій віднесено вісім, які умовно розділені на ті, яким присвоєно рівень значущості нижче середнього та ті, які мають найнижчий рівень значущості у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів. Так, до першої групи менш значущих належать:

– уміння швидко та якісно знаходити потрібну інформацію (в анкеті під № 25);

– орієнтація на кар'єрний ріст та досягнення успіху в професійному становленні та розвитку (в анкеті під № 10);

– уміння працювати в колективі, комунікабельність, соціальна активність (в анкеті під № 16);

– ексклюзивність знань, умінь, навичок та здібностей (в анкеті під № 18).

Присвоєння низьких оцінок названим властивостям може свідчити про певну їхню універсальність та не специфічність, а у деяких випадках абсолютну незначущість у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів. Зокрема, благополучність професіоналізації та ефективність практичної діяльності психологів мало зумовлена ексклюзивністю їхніх знань, умінь, навичок та здібностей. У цьому випадку інформація з психології часто є загальнодоступною, тому ключовою у психологічній допомозі є особистість фахівця і те, як він використовує свої знання, уміння, навички та здібності, а не те, наскільки унікальними чи ексклюзивними вони є.

Уміння працювати в колективі, комунікабельність, соціальна активність та уміння швидко й якісно знаходити потрібну інформацію є універсальними властивостями, що так чи так потрібні у багатьох професіях чи інших видах людської діяльності. Тому ці диспозиції не є специфічними у професійному становленні саме майбутніх психологів та більше належать до переліку soft skills.

Орієнтація на кар'єрний ріст та досягнення успіху в професійному становленні та розвитку не завжди забезпечує благополучність професіоналізації та ефективність фахової діяльності. Ця диспозиція є хорошим стимулом для амбітних людей і, безперечно, може бути внутрішнім чинником ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, однак при цьому може вносити психоемоційне напруження у процес фахового становлення й призводити

до швидкого емоційного та професійного вигорання.

Найменшу значущість, на думку респондентів, мають такі індивідуально-психологічні диспозиції, як:

- готовність змінити свій фах у ситуації безробіття (в анкеті під № 8);
- якість та престижність здобутої освіти (в анкеті під № 19);
- мотив отримати престижний соціальний статус та хороше матеріальне забезпечення за допомогою професійної самореалізації (в анкеті під № 21);
- попередній успішний досвід роботи та значні досягнення, зокрема в університеті (в анкеті під № 20).

Умовно деякі з цих диспозицій можемо віднести до зовнішньої мотивації професійного становлення. Так, якість та престижність здобутої освіти, мотив отримати престижний соціальний статус та хороше матеріальне забезпечення за допомогою професійної самореалізації є слабкими стимулами самомотивації, а останні скоріше відображають міфи про фах психолога, ніж апелюють до об'єктивної картини практичної психологічної діяльності. За сильного прояву такої мотивації у студентів-психологів може швидше втрачатись інтерес до фахового розвитку і самореалізації, у випадках, якщо матеріальне забезпечення та престижний соціальний статус не вдається досягнути відразу після початку професійної кар'єри.

Академічні досягнення під час навчання в ЗВО також самі по собі не є детермінантами результативності процесу професійного становлення та ефективності майбутнього психолога у практичній діяльності адже не завжди демонструють якісний аспект володіння фаховими знаннями, уміннями та навичками. Попередній успішний досвід роботи може характеризувати тільки якийсь конкретний період професійного становлення, адже останній є динамічним процесом, що не позбавлений кризових явищ. Більше того, зауважимо, що невдалі спроби у площині практичної діяльності за правильного їхнього аналізу можуть більше допомогти у професійному становленні та мати позитивне відображення у професійній ресурсності.

Натомість готовність змінити свій фах у ситуації безробіття, на нашу думку, могла б слугувати показником гнучкості поведінки, толерантності до невизначеності та адаптивності до ринку праці. Проте низька оцінка респондентами цієї індивідуально-психологічної диспозиції вказує

на її суперечливу роль у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів, адже заперечує наявність в суб'єкта інтересу до обраного фаху, бажання реалізовуватись у цій сфері та прагнення досягти високого рівня професіоналізму.

Ранги оцінюваних експертами властивостей та середнє арифметичне разом із сумарними балами виставлених оцінок подано у таблиці 2.

Перейдемо до аналізу експертної оцінки зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Більшість респондентів, а саме 62%, відповідаючи на перше запитання анкети «Чи достатньо для забезпечення професійного становлення тільки внутрішнього (особистісного) ресурсу? Оберіть один варіант відповіді», вказали, що, крім особистісного потенціалу та мотивацій, важливе також сприятливе фахове середовище, взаємопідтримка та взаємодопомога в колективі; 10% також стверджують, що одного внутрішнього ресурсу недостатньо, однак зауважують на необхідності підтримки найближчого оточення; найменша кількість респондентів, а саме 5% обрали відповідь «ні, для забезпечення старту професійного розвитку важлива матеріальна підтримка батьків/власної сім'ї». У сукупності 77% опитаних практичних психологів та викладачів психології впевнені, що одного тільки внутрішнього ресурсу для забезпечення професійного становлення недостатньо. Натомість 15% вважають, що за наявності професійно важливих властивостей, необхідних особистісних властивостей та мотивації на досягнення успіху ніяких додаткових зовнішніх умов не потрібно. Тільки 8% обрали ствердну відповідь «так, якщо є внутрішній ресурс, а особливо потреба в самоствердженні, то зовнішні умови не відіграють ніякої ролі».

Серед зовнішніх умов, які можуть сприяти успішності професійного становлення майбутніх психологів респонденти обрали серед усіх такі дві позиції, як можливість отримати за потреби фахову психологічну підтримку та психотерапевтичний супровід у професійному середовищі (62%) і дотримання та культивування професійною спільнотою високих стандартів, норм та цінностей практичної роботи психологів (49%). Зауважимо, що сума відсотків за всіма позиціями перевищує 100, адже респонденти мали можливість обирати два варіанта відповіді.

Відсоткове співвідношення відповідей на друге запитання анкети підтверджує виявлену тенденцію за попереднім запитанням. Респонденти нада-

Ієрархія індивідуально-психологічних диспозицій за ранговим значенням

Ранг	Сума	Середнє арифметичне	Індивідуально-психологічна диспозиція
1	182	3,19	№ 3 – Інтерес до обраного фаху, бажання реалізуватись у цій сфері та прагнення досягти високого рівня професіоналізму.
2	174	3,0	№ 9 – Готовність до подальшого навчання та постійного удосконалення у процесі професійного становлення і розвитку.
3	169	2,96	№ 5 – Наявність практичних умінь та навичок і уміння їх ефективно застосовувати на практиці.
4	164	2,87	№ 17 – Високий рівень внутрішньої мотивації до самореалізації та професійного розвитку.
5,5	162	2,84	№ 2 – Самостійний вибір професії. № 22 – Високий рівень рефлексії, емпатії та емоційного інтелекту
7	157	2,75	№ 7 – Високий рівень стресостійкості та уміння адаптуватись до різних умов праці
8	152	2,66	№ 15 – Здатність швидко та якісно навчатись й здобувати необхідний практичний досвід, уміння та навички.
9	150	2,63	№ 11 – Креативність, ініціативність, гнучкість у поведінці та мисленні, толерантність до невизначеності.
10	146	2,56	№ 23 – Критичність та аналітичність мислення
11	145	2,54	№ 13 – Цілеспрямованість, працелюбність, відповідальність.
12	141	2,47	№ 4 – Позитивна оцінка свого потенціалу в професії.
13,5	140	2,45	№ 1 – Визначення професійного становлення та розвитку одним із життєвих пріоритетів. № 24 – Об'єктивне та адекватне оцінювання своїх переваг та недоліків.
15	130	2,28	№ 6 – Наявність плану або проекту свого професійного становлення та розвитку та здатність його корегувати з урахуванням змін обставин та умов ринку праці.
16	128	2,24	№ 14 – Рішучість, готовність іти на виправданий ризик, незалежність у своїх рішеннях.
17	127	2,22	№ 12 – Уміння виконувати завдання як у команді, так й індивідуально.
18	126	2,21	Швидко та якісно знаходити потрібну інформацію
19	120	2,1	Орієнтація на кар'єрний ріст та досягнення успіху в професійному становленні та розвитку.
20	119	2,08	Уміння працювати в колективі, комунікабельність, соціальна активність.
21	115	2,0	Ексклюзивність знань, умінь, навичок та здібностей.
22	108	1,89	Готовність змінити свій фах у ситуації безробіття.
23	98	1,72	Якість та престижність здобутої освіти.
24	97	1,7	Мотив отримати престижний соціальний статус та хороше матеріальне забезпечення за допомогою професійної самореалізації.
25	90	1,57	Попередній успішний досвід роботи та значні досягнення, зокрема в університеті.

ють значну перевагу професійному середовищу як важливому зовнішньому чинникові ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, при цьому це середовище повинне бути достатньо конкурентним, задавати високу планку в дотриманні етичних і фахових норм, правил, стандартів та цінностей. Найбільш важливим є відкритість фахового середовища до взаємодопомоги та підтримки й створення для молодого фахівця доступності отримання власного клієнтського досвіду.

Наступних два запитання анкети стосувались значення соціокультурного середовища ЗВО та його параметрів як зовнішнього чинника ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів. Так, 72% респондентів згодні з тим, що соціокультурне середовище ЗВО є невід'ємним чинником професійного становлення та впливає на формування позитивної фахової ідентифікації, 25% усе ж таки вважають, що у професійному становленні майбутнього психолога більш важливу роль відіграє подальше його

навчання за межами ЗВО і тільки 3% відповіли «Ні, адже успіх професійного становлення залежить тільки від внутрішньої мотивації та особистого зацікавлення обраним фахом».

Серед параметрів соціокультурного середовища ЗВО, які найбільше можуть впливати на ресурсне забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, респонденти виокремили такі три позиції, як:

- висока компетентність викладачів, та наявність у них практичного досвіду в царинах психологічного консультування, психокорекції та психотерапії (82%);

- наявність широкого спектру можливостей виробничої практики, для удосконалення набутих навичок та умінь (62%);

- доступність психолого-консультативного та психотерапевтичного супроводу в процесі фахового навчання (49%).

Учасники анкетування мали змогу обрати три варіанта відповіді на четверте запитання, тому сума відсотків перевищує 100.

Виокремлена трійка параметрів підкреслює пріоритетне значення практичної підготовки під час фахового навчання майбутніх психологів. Крім цього, доступність отримання власного клієнтського досвіду також було віднесене до важливих параметрів соціокультурного середовища ЗВО, хоча ця складова освіти фахівців-психологів не є безпосереднім компонентом навчання в університеті. Тим не менше культивування під час професійної підготовки необхідності отримання психолого-консультативного та психотерапевтичного супроводу є важливим чинником розвитку професійної ресурсності.

Решта запитань другої частини анкети мала на меті з'ясувати ставлення респондентів до інших аспектів професійної освіти майбутніх психологів за межами ЗВО, які також можуть бути зовнішніми чинниками ресурсного забезпечення професійного становлення. Результати за цими запитаннями підтвердили вже виявлені раніше тенденції, зокрема щодо важливості отримання майбутніми психологами клієнтського досвіду в психологічному консультуванні чи психотерапії. Так, 90% респондентів стверджують, що це є обов'язковим етапом професійного становлення і тільки 10% так не вважають.

Також 77% респондентів упевнені, що членство у професійних спільнотах чи асоціаціях для майбутнього психолога є важливим, оскільки допомагає отримати додаткову психотерапевтичну освіту, покращити свої практичні уміння

та навички, отримати супервізію чи інтервізію, особистий клієнтський досвід, налагодити контакти з колегами, отримати впевненість у своїй компетенції, сформувати позитивну професійну Я-концепцію; ще 20% вважають, що членство у професійних спільнотах чи асоціаціях для майбутнього психолога є бажаним, але не обов'язковим. Тільки 3% відповіли, що членство у професійних спільнотах чи асоціаціях для майбутнього психолога не є настільки важливим, як про це говорять, оскільки не допомагає сформувати позитивний фаховий Я-образ, здобути додаткові практичні уміння та навички, крім цього, середовище професійної спільноти є дуже конкурентним та недоброзичливим.

Уся вибірка учасників анкетування підтвердила, що у забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів є важливим отримання ними фахового супервізійного супроводу. Проте респонденти дещо по-різному розуміють, чому цей чинник є потрібним: 56% вказали, що це важливо тому, що створює можливість працювати над своїми помилками та краще розуміти суть роботи психолога, 23% вважають, що це важливо, адже є додатковим ресурсом здобуття практичних умінь та навичок, необхідних у фаховій діяльності, й 21% відповіли, що це важливо, оскільки допомагає додатково працювати над професійною ідентифікацією та формуванням реалістичного фахового Я-образу. Жоден з респондентів не обрав відповідь «супервізійний супровід не є обов'язковим, а тому не може бути ресурсом професійного становлення майбутніх психологів». Отже, основною причиною, чому супервізійний супровід є необхідним та важливим зовнішнім чинником ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів є те, що за допомогою нього молодий фахівець може краще пропрацювати свої практичні уміння та навички, зрозуміти нюанси психологічної діяльності та навчитись правильно використовувати робочий інструментарій й теоретичні основи.

Останній компонент зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів, про який запитували в учасників анкетування – це можливість волонтерської діяльності. Більше половини респондентів, а саме 59% погодились з тим, що досвід волонтерської роботи розширює світогляд і, зокрема, сприяє кращому розумінню специфіки обраної професії, а 38% вважають, що це є додатковою можливістю для здобувачів вищої психологічної

освіти удосконалити фахові знання, уміння та навички. Тільки 3% респондентів відповіли, що волонтерська діяльність не сприяє професійному становленню студентів-психологів, адже створює ще більше навантаження під час навчання в університеті. У цілому опитані практичні психологи та викладачі психології позитивно ставляться до набуття майбутніми психологами волонтерського досвіду.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, аналізуючи результати анкетування практичних психологів та викладачів психології можемо зробити такі висновки щодо специфіки внутрішніх чинників і ресурсів професійного становлення майбутніх психологів, як:

– серед індивідуально-психологічних диспозицій, які можуть відігравати роль внутрішніх ресурсів та чинників професійного становлення майбутніх психологів найбільш вагоме значення мають особливості внутрішньої мотивації вибору фаху та професійного навчання й розвитку, у якій чільне місце посідає інтерес до обраного фаху, бажанням реалізовуватись у цій сфері та прагненням досягти високого рівня професіоналізму. Крім цього, вибір професії обов'язково має бути самостійним. Для успішного виконання професійної діяльності необхідний такий професійний ресурс, як уміння ефективно застосовувати на практиці набуті знання, уміння та навички, при цьому майбутній психолог повинен мати високий рівень рефлексії, емпатії та емоційного інтелекту;

– другими за значущістю професійними ресурсами є високий рівень стресостійкості та уміння адаптуватись до різних умов праці, здатність швидко та якісно навчатись й здобувати необхідний практичний досвід, уміння та навички; креативність, ініціативність, гнучкість у поведінці та

мисленні, толерантність до невизначеності; критичність та аналітичність мислення; цілеспрямованість, працелюбність, відповідальність;

– абсолютно не важливими у ресурсному забезпеченні професійного становлення майбутніх психологів є готовність змінити свій фах у ситуації безробіття та попередній успішний досвід роботи і значні досягнення в університеті. Не бажаною є зовнішня мотивація вибору фаху, до якої віднесено якість та престижність здобутої освіти, мотив отримати престижний соціальний статус та хороше матеріальне забезпечення за допомогою професійної самореалізації.

Щодо особливостей зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів найбільш значущим є якість практичної підготовки, доступність та можливість отримати власний клієнтський досвід і фаховий супервізійний супровід. При цьому важливу роль відіграє професійне середовище, яке повинне бути достатньо конкурентним та задавати високу планку в дотриманні фахових й етичних норм, правил, стандартів та цінностей.

Більшість респондентів, а саме 77%, упевнені, що для майбутнього психолога є важливим членство у професійних спільнотах чи асоціація. Також практично усі опитані експерти (97%) визначили досвід волонтерської діяльності як позитивний і корисний зовнішній чинник ресурсного забезпечення професійного становлення майбутніх психологів.

Перспективою подальших досліджень є психодіагностика ймовірних професійних ресурсів майбутніх психологів та визначення специфіки їхньої самооцінки власного рівня професійного становлення, а також доступності й ефективності зовнішніх чинників ресурсного забезпечення професійного становлення.

Список літератури:

1. Коқун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–5.
2. Коқун О.М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35–39.
3. Коқун О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 7. С. 65–68.
4. Мазай Л. Ю. Психологічна ресурсність як чинник фахового самовизначення студентської молоді. *Молодий вчений*. №10 (62). 2018. С. 623–626.
5. Троценко Н.Є. Ресурсне забезпечення спеціалістів соціальної сфери. *Педагогічний альманах: зб. наук. ст.* / за ред. В.В. Кузьменко. Херсон: РІПО, 2009. С. 199–202.
6. Улько Н. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 11(56). 2020р. С. 104–118.

7. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Випуск 28. 2015. С. 670–682.

8. Штифурак В. С., Шаманська О. І., Педоренко В. М. Психологія професійного становлення психолога-консультанта. Навчальний посібник. Вінниця, 2021. 226 с.

Mazai L.Yu. THE EXPERT EVALUATION OF RESOURCE PROVISION FACTORS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT

The article presents an overview of the results of the practical psychologists and psychology teachers survey regarding the determination of a number of the most significant individual psychological dispositions that can serve as internal resources for future psychologists' professional development, as well as the determination of the specifics of their assessment of the importance, availability, and effectiveness of resource provision external factors for future psychologists' professional development. With the help of the author's questionnaire of expert assessment of the resource provision factors for future psychologists' professional development, which contains two parts, it was possible to determine ten individual psychological dispositions that are significant for professional resourcefulness and the peculiarities of the experts' attitude to the external conditions necessary for the successful professional development of these specialists. For a complete and more accurate characterization of the sample, it was used O. Kokun's questionnaire of professional self-realization, the results of which are also described in the proposed article.

Through content analysis, it has been found that the primary basis for providing resources for the professional development of future psychologists is their internal motivation, which should integrate an interest in the chosen profession, the desire to realize oneself in this field, and the desire to achieve a high level of professionalism, while the choice of occupation is mandatory must be independent. For the successful performance of professional activities, future psychologists must have such a professional resource as the ability to effectively apply acquired knowledge, abilities, and skills in practice. Moreover, it is necessary to have a high level of reflection, empathy, and emotional intelligence. Among the external factors, the most significant are the quality of practical training, the availability and opportunity to get one's own client experience and professional supervisory support, a sufficiently competitive professional environment, and the cultivation of high standards of practical activity in it.

Key words: professional development, professional self-realization, resource provision, future psychologists, external factors, internal factors, professional resourcefulness.

Меднікова Г.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ТА СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОЇ ЗОВНІШНОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку. Ставлення до зовнішності жінок зрілого віку вивчалось як комплекс характеристик, до якого входять ступінь задоволеності та стурбованості зовнішністю, інтенсивність виразності бажання змінити її, самооцінки статичних, середньодинамічних і динамічних компонентів зовнішності, ставлення до відображеної зовнішності (дзеркало, світлина, відео тощо), самооцінка відповідності зовнішнього вигляду статусним і віковим ролям. За результатами проведеного дослідження визначені загальні для жінок зрілого віку взаємозв'язки показників ставлення до зовнішності та ставлення до себе: прямі зв'язки самовпевненості з самооцінкою відповідності зовнішності статусу, самокерування та відображеного ставлення до себе з самооцінкою оформлення зовнішності, самоцінності з самооцінками обличчя, відповідності зовнішності віку та статусу, самоприйняття з самооцінкою відповідності зовнішності віку; обернені зв'язки самоприв'язаності з самооцінкою обличчя, внутрішньої конфліктності з самооцінкою відповідності зовнішності віку, самозвинувачення з самооцінками обличчя, тіла, відповідності зовнішності віку. Визначені специфічні для груп задоволених і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку взаємозв'язки характеристик ставлення до власного зовнішнього вигляду та складових ставлення до себе. Серед показників ставлення до себе у задоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язана самовпевненість. Серед показників ставлення до себе у незадоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язані самоцінність, самоприйняття і самозвинувачення. За групою незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку порівняно з задоволеними зовнішністю жінками встановлено більш тісний зв'язок ставлення до себе з такими показниками ставлення до власного зовнішнього вигляду, як ситуативна незадоволеність зовнішністю, вплив зовнішності на якість життя, самооцінка тіла.

Ключові слова: ставлення до зовнішності, задоволеність зовнішністю, ставлення до себе, жінки зрілого віку.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві незадоволеність людей власною зовнішністю є розповсюдженим явищем. Більшою мірою піддані соціокультурному впливу, пов'язаному з ідеалізованими стандартами зовнішності, сучасні жінки. Високі стандарти ідеальної зовнішності, позбавленої будь-яких ознак старіння, стають важко досяжними для жінок зрілого віку, що актуалізує негативні переживання, формуючи в значної частини жінок даної вікової категорії незадоволеність власною зовнішністю і негативно впливаючи на якість їх життя в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Задоволеність або незадоволеність зовнішністю розглядається сучасними авторами як досить стійке, довгочасне позитивне або негативне емоційне ставлення до свого зовнішнього вигляду [1]. Поширеність незадоволеності зовнішністю пов'язують зі збільшенням її суб'єктивної зна-

чуєності в сімейній, професійній і інших сферах життєдіяльності людини [7]. Зі зростанням значимості зовнішності підсилюється вплив оцінок зовнішності на появу в людини тривоги, занепокоєння, депресії [5].

Незадоволеність зовнішністю передбачає «невідповідність між тим, як людина сприймає своє тіло, та її уявленнями про тіло ідеальне. Конфлікт між уявленнями про себе і реальним досвідом є перешкодою на шляху до здорового функціонування та розвитку особистості» [6, с. 94]. Образ ідеальної зовнішності переважно формується в результаті впливу постійно повторюваних у медіа образів зовнішності, які перешкоджають позитивному сприйняттю своєї власної зовнішності й, одночасно, стають причиною актуалізації прагнення до її зміни [2; 3].

Дослідниками фіксується наявність переживання жінкою зрілого віку тривоги через

спостереження ознак старіння, певні зміни зовнішності, страху втрати своєї зовнішньої й сексуальної привабливості. Зазначається, що жінки більше за чоловіків реагують на фізичне старіння, оскільки вони більшою мірою випробовують на собі соціокультурний вплив, пов'язаний з ідеалізацією зовнішньої привабливості [8].

Водночас науковці зазначають, що ступінь впливу на ставлення до зовнішності ідеалів, трансльованих засобами масової інформації, багато в чому визначається вже сформованою у особистості здатністю позитивного прийняття себе й своєї зовнішності з усіма її достоїнствами й недоліками. Також підкреслюється, що характер ставлення до зовнішності обумовлений не стільки віковими факторами її змін, скільки життєвими обставинами та тією роллю, що відводиться зовнішності в цих подіях [6].

Серед особистісних детермінант задоволеності зовнішністю жінок зрілого віку зазначаються «компоненти психологічного благополуччя (самосприйняття, мета в житті, особистісне зростання), компоненти самоствалення (самоповага, самоінтерес) і перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на себе)» [6, с. 98]. Відмічається, що задоволені зовнішністю жінки зрілого віку порівняно з незадоволеними характеризуються більш високими показниками відображеного ставлення до себе, самоцінності, самоприйняття, але більш низькими показниками закритості ставлення до себе, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, більшою переконаністю в прихильності світу та доброті людей, осмисленості світу, у цінності власного «Я», вищими показниками прийняття інших, соціальної толерантності та толерантності як риси особистості [4, с. 264].

Отже, у роботах учених відзначається, що соціокультурна детермінація не є вичерпним поясненням незадоволеності жінки власною зовнішністю. На перший план висуваються питання щодо особистісних детермінант задоволеності та незадоволеності зовнішністю представників різних вікових груп, серед яких переважно дівчата підліткового і юнацького віку, жінки раннього дорослого віку, але практично відсутні дослідження ставлення до зовнішності у віковому періоді зрілості, хоча науковцями в якості основного об'єктивного чинника незадоволеності зовнішністю у цьому віці виділяється поява певних більш або менш виражених ознак старіння.

У зв'язку з цим актуальності набувають дослідження, спрямовані на вивчення внутріш-

ніх психологічних детермінант позитивного або негативного ставлення жінок у період зрілості до власної зовнішності, задоволеності або незадоволеності нею. У рамках даної проблематики актуальним представляється вивчення особливостей взаємозв'язку ставлення до себе і ставлення до зовнішності жінок зрілого віку з різним рівнем задоволеності власною зовнішністю.

Формулювання цілей статті. Визначити особливості взаємозв'язку ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності у задоволених і незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. Ставлення до зовнішності жінок зрілого віку вивчалось як комплекс характеристик, серед яких ступінь задоволеності та стурбованості зовнішністю, інтенсивність виразності бажання змінити її, самооцінки статичних, середньодинамічних і динамічних компонентів зовнішності, ставлення до відображеної зовнішності (дзеркало, світлини, відео тощо), самооцінка відповідності зовнішнього вигляду статусним і віковим ролям.

Для дослідження ставлення до зовнішності використовувалися методика «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність і стурбованість» О. В. Капітанової, методика «Оцінно-змістовна інтерпретація свого зовнішнього вигляду» В. О. Лабунської, О. В. Белугіної, опитувальники «Вплив образу тіла на якість життя» і «Ситуативна незадоволеність образом тіла» Т. Кеш в адаптації Л. Т. Баранської, С. С. Татаурової. Особливості ставлення до себе визначалися із використанням «Методики дослідження ставлення до себе» С. Р. Пантілеєва.

Математико-статистична обробка даних відбувалася із використанням кореляційного аналізу за методом Пірсона.

У дослідженні взяли участь 105 жінок віком від 35 до 45 років. На етапі формування вибірки за допомогою шкали «Задоволеність зовнішнім виглядом» методики О. В. Капітанової «Ставлення до свого зовнішнього вигляду: задоволеність, стурбованість» були сформовані дві групи жінок. До першої групи увійшли 64 жінки, що характеризуються високим і вище середнього рівнем задоволеності власною зовнішністю (60,95% вибірки). До другої групи увійшла 41 жінка, що характеризується низьким і нижче середнього рівнем задоволеності власною зовнішністю (39,05% вибірки).

За групою задоволених зовнішністю жінок зрілого віку визначено обернений зв'язок закритості ставлення до себе з показником ситуаційної

незадоволеності зовнішністю ($r = -0,379$, $p < 0,01$). Самовпевненість прямо корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,346$, $p < 0,01$), оформлення зовнішності ($r = 0,378$, $p < 0,01$), відповідності зовнішності віку ($r = 0,318$, $p < 0,05$) і статусу ($r = 0,433$, $p < 0,001$), задоволеністю зовнішністю ($r = 0,477$, $p < 0,001$). Самокерування за даною групою жінок прямо пов'язано з самооцінкою оформлення зовнішності ($r = 0,386$, $p < 0,01$) і прагненням до вдосконалення зовнішності ($r = 0,343$, $p < 0,01$). Показник відображеного самоставлення прямо корелює з показником самооцінки оформлення зовнішності ($r = 0,374$, $p < 0,01$).

Визначено прямі кореляційні зв'язки самоцінності з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,282$, $p < 0,05$), самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = 0,344$, $p < 0,01$) і відповідності зовнішності статусу ($r = 0,344$, $p < 0,01$), задоволеності зовнішністю в цілому ($r = 0,414$, $p < 0,001$). Показник самоприйняття прямо корелює з показником самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = 0,291$, $p < 0,05$) і обернено з показником стурбованості зовнішністю ($r = -0,362$, $p < 0,01$). Визначені обернені зв'язки самоприв'язаності з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,285$, $p < 0,05$), самооцінки виразної поведінки ($r = -0,344$, $p < 0,01$) і відображеної зовнішності ($r = -0,339$, $p < 0,01$), задоволеності зовнішністю в цілому ($r = -0,411$, $p < 0,001$).

Показник внутрішньої конфліктності негативно корелює з показниками самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = -0,418$, $p < 0,001$) і впливу зовнішності на якість життя ($r = -0,392$, $p < 0,01$). Показник самозвинувачення прямо корелює з показником ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = 0,301$, $p < 0,05$), а обернено – з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,343$, $p < 0,01$) і тіла ($r = -0,405$, $p < 0,001$).

Отже, серед показників ставлення до себе задоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язана самовпевненість. Найбільша кількість зв'язків модальностей ставлення до себе за даною групою жінок визначена із такими характеристиками ставлення до зовнішності, як самооцінка обличчя та самооцінка відповідності зовнішності віку.

За групою незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку визначено більше значущих кореляційних зв'язків ставлення до себе та характеристик ставлення до зовнішності порівняно з групою задоволених власною зовнішністю жінок.

Закритість ставлення до себе за даною групою досліджуваних прямо пов'язана з показником

ситуаційної незадоволеності зовнішністю, збільшенням кількості ситуацій, в яких незадоволені зовнішністю жінки переживають негативні емоції щодо власної зовнішності ($r = 0,468$, $p < 0,01$). Самовпевненість прямо корелює з показниками самооцінки тіла ($r = 0,372$, $p < 0,05$) і відповідності зовнішності статусу ($r = 0,423$, $p < 0,01$), а обернено – із показниками стурбованості власною зовнішністю ($r = -0,410$, $p < 0,01$) і ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = -0,464$, $p < 0,01$). Самокерування за даною групою жінок прямо пов'язано з самооцінкою оформлення зовнішності ($r = 0,458$, $p < 0,01$), відображеної зовнішності ($r = 0,379$, $p < 0,05$), задоволеністю зовнішністю в цілому ($r = 0,465$, $p < 0,01$), з показником впливу зовнішності на якість життя ($r = 0,394$, $p < 0,05$). Показник відображеного самоставлення прямо корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,439$, $p < 0,01$) і оформлення зовнішності ($r = 0,473$, $p < 0,01$), а обернено – із показниками прагнення до вдосконалення зовнішності ($r = -0,462$, $p < 0,01$) і ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = -0,338$, $p < 0,05$).

Визначено прямі кореляційні зв'язки самоцінності з показниками самооцінки тіла ($r = -0,486$, $p < 0,001$), обличчя ($r = 0,348$, $p < 0,05$), відображеної зовнішності ($r = 0,463$, $p < 0,01$), самооцінки відповідності зовнішності віку ($r = 0,411$, $p < 0,01$) і статусу ($r = 0,382$, $p < 0,05$), впливу зовнішності на якість життя ($r = 0,487$, $p < 0,01$). Водночас визначено, що низьким показникам самоцінності відповідає зростання стурбованості зовнішністю ($r = -0,426$, $p < 0,01$). Показник самоприйняття прямо корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,362$, $p < 0,05$), тіла ($r = 0,421$, $p < 0,01$), відображеної зовнішності ($r = 0,352$, $p < 0,05$), відповідності зовнішності віку ($r = 0,445$, $p < 0,01$), впливу зовнішності на якість життя ($r = 0,379$, $p < 0,05$), а обернено – із показником стурбованості зовнішністю ($r = -0,387$, $p < 0,05$). Самоприв'язаність прямо корелює з показником ситуаційної незадоволеності зовнішністю ($r = -0,342$, $p < 0,05$). Водночас визначені обернені зв'язки самоприв'язаності з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,360$, $p < 0,05$) і тіла ($r = -0,410$, $p < 0,01$).

Показник внутрішньої конфліктності негативно корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = 0,417$, $p < 0,01$), тіла ($r = 0,493$, $p < 0,01$), відповідності зовнішності віку ($r = 0,422$, $p < 0,01$), задоволеністю зовнішністю ($r = -0,428$, $p < 0,01$). Показник самозвинувачення обернено корелює з показниками самооцінки обличчя ($r = -0,477$, $p < 0,01$), тіла ($r = -0,511$, $p < 0,01$), оформлення зовнішності

($r = -0,475$, $p < 0,01$), відповідності зовнішності віку ($r = -0,351$, $p < 0,05$), впливу зовнішності на якість життя ($r = -0,454$, $p < 0,01$). Отже, чим більше незадоволені зовнішністю жінки зрілого віку схильні до самозвинувачення, тим критичніше вони ставляться до власного обличчя, тіла, оформлення своєї зовнішності та її відповідності віку, тим більше вони прагнуть наслідувати зовнішньо нав'язані стандарти краси, частіше відчувають внутрішній дискомфорт через недоліки власної зовнішності.

Отже, серед показників ставлення до себе незадоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язані самоцінність, самоприйняття і самозвинувачення. Найбільша кількість зв'язків модальностей ставлення до себе за даною групою жінок визначена із такими характеристиками ставлення до зовнішності, як самоцінка обличчя та тіла.

Крім того слід зазначити, що у незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку порівняно з задоволеними зовнішністю жінками ставлення до себе більш тісно пов'язано з такими показниками ставлення до власної зовнішності, як ситуативна незадоволеність зовнішністю та вплив зовнішності на якість життя.

Збільшення в житті незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку кількості ситуацій, в яких вони переживають негативні емоції щодо власної зовнішності, відчувають власну непривабливість, соромляться через власну зовнішність пов'язано з низьким рівнем упевненості в собі, упевненості в здатності викликати повагу та прихильність з боку інших, конформністю, виразною мотивацією соціального схвалення, поверхневим, закритим ставленням до себе, схильністю до збереження звичного образу себе.

Негативний вплив зовнішності на якість життя, що пов'язаний з високою незадоволеністю власним тілом, значною залежністю самоцінки від задоволеності власною зовнішністю, схильністю додержуватися культурно нав'язаних стандартів краси, загострюється у незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку на тлі невпевненості у власній здатності ефективно управляти своїми діями, емоціями та переживаннями, відчуття малоцінності власної особистості й одночасно передбачуваної малоцінності свого Я для інших, незгоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, неприйняття себе при зосередженості на власних недоліках, схильності до самозвинувачення.

За результатами аналізу отриманих результатів визначені взаємозв'язки показників став-

лення до себе та ставлення до зовнішності, що характеризують як задоволених, так і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку: прямі зв'язки самопевненості з самоцінкою відповідності зовнішності статусу, самокерування та відображеного самоствавлення з самоцінкою оформлення зовнішності, самоцінності з самоцінками обличчя, відповідності зовнішності віку та статусу, самоприйняття з самоцінкою відповідності зовнішності віку; обернені зв'язки самоприв'язаності з самоцінкою обличчя, внутрішньої конфліктності з самоцінкою відповідності зовнішності віку, самозвинувачення з самоцінками обличчя, тіла, відповідності зовнішності віку.

Отже, для досліджуваних обох груп висота самоцінки відповідності зовнішності статусу прямо пов'язана з впевненістю в собі, у власній компетентності, із повагою до себе.

Виявилось, що чим більш впевнені жінки зрілого віку в тому, що основним джерелом їхньої активності та отриманих результатів діяльності виступають вони самі, що вони здатні керувати власною поведінкою, спілкуванням, послідовно реалізуючи свої цілі, що їх особистість, характер, діяльність викликають повагу, симпатію, схвалення з боку навколишніх, тим вище вони оцінюють оформлення власної зовнішності.

Відчуття цінності власної особистості й одночасно передбачуваної цінності свого «Я» для інших виступає для жінок зрілого віку запорукою високої самоцінки обличчя, відповідності зовнішності віку та статусу.

Самоцінка відповідності зовнішності віку також прямо пов'язана у жінок зрілого віку зі здатністю ставитися до себе з симпатією, згоджуватися зі своїми внутрішніми спонуканнями, приймати себе, схвалювати свої плани й бажання, із внутрішньою згодою із собою, позитивним емоційним забарвленням ставлення до себе. Водночас слід зазначити, що чим більше жінки зрілого віку схильні до самозвинувачення, тим нижче вони оцінюють відповідність своєї зовнішності віку.

Зі схильністю до самозвинувачення також пов'язане критичне ставлення жінок зрілого віку до свого обличчя та тіла, а висока самоцінка обличчя виявилася пов'язаною з легкістю зміни уявлення про себе.

Висновки. Визначені взаємозв'язки показників ставлення до себе та до власної зовнішності, характерні для жінок зрілого віку незалежно від їх задоволеності зовнішністю, а також зв'язки, що

виявилися специфічними для кожної групи жінок. Серед показників ставлення до себе у задоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язана самовпевненість. Серед показників ставлення до себе у незадоволених зовнішністю жінок зі ставленням до зовнішності більш тісно пов'язані самоцінність, самоприйняття і самозвинувачення. За групою незадоволених зовнішністю жінок зрілого віку порівняно з

задоволеними зовнішністю жінками встановлено більш тісний зв'язок ставлення до себе з такими показниками ставлення до зовнішності, як ситуативна незадоволеність зовнішністю, вплив зовнішності на якість життя, самооцінка тіла.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні особливостей ставлення до зовнішності та його зв'язку з іншими ставленнями особистості чоловіків зрілого віку.

Список літератури:

1. Даниленко Н. М. Ставлення до власної зовнішності в структурі суб'єктності дівчат юнацького віку: дис. ... доктора філософії: 053. Харків, 2020. 269 с.
2. Данильченко Т. В. Стереотипи мужності і жіночності в засобах масової комунікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Психологічні науки*. 2002. Вип. 17. С. 14–19.
3. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку: дис. ... доктора філософії: 053. Київ, 2021. 269 с.
4. Маслянцева Л. Ю., Меднікова Г. І. Особливості базових ставлень задоволених і незадоволених власною зовнішністю жінок зрілого віку. *Eurasian scientific discussions :proceedings of the 10th International scientific and practical conference*. Barcelona, Spain, 23-25 october 2022. P. 259–264.
5. Черкашина Т. О., Толопка Н. І. Стереотипи зовнішності як чинник поширення лукізму в суспільстві. *Габітус*. 2019. Вип. 10. С. 38–43.
6. Шевченко Н. Ф. Особистісні умови задоволеності образом фізичного Я у жінок раннього дорослого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 4 (23). С. 92–99.
7. Swami, V., Weis, L., Barron, D. and Furnham, A. Positive body image is positively associated with hedonic (Emotional) and eudaimonic (Psychological and Social) well-being in british adults. *The Journal of Social Psychology*. 2018. 158 (5), P. 541–552.
8. Zebrowitz L. A., Montepare J. M. Social Psychological Face Perception: Why Appearance Matters. *Social and personality psychology compass*. 2008. Vol. 2 (3). P. 1497–1517.

Mednikova H.I. CONNECTION BETWEEN THE ATTITUDE TOWARDS ONESELF AND ATTITUDE TOWARDS OWN APPEARANCE OF THE WOMEN OF MATURE AGE

The article presents the results of the empirical study of the connection between the attitude towards oneself and attitude towards own appearance of the mature women. The attitude towards own appearance of the mature women was studied as a set of characteristics which includes the degree of satisfaction and concern with the appearance, the intensity of expressiveness of the desire to change it, self-appraisal of static, medium-dynamic and dynamic components of appearance, attitude towards the reflected appearance (mirror, photos, videos, etc.), self-evaluation of conformity of appearance to the status and age roles.

Based on the results of the conducted research, the connections of indicators of attitude towards appearance and attitude towards oneself, common for mature women, have been determined: direct connections of self-confidence with self-appraisal of conformity of appearance to status, self-management and reflected attitude towards oneself with self-appraisal of appearance design, intrinsic value with self-appraisal of face, conformity of appearance to age and status, self-acceptance with self-appraisal of conformity to age appearance; inverse relationships of self-attachment with self-appraisal of the face, internal conflict with self-appraisal of age-matching appearance, self-blame with self-appraisal of face, body, age-matching appearance.

Specific connections between the characteristics of attitudes toward appearance and components of attitudes toward oneself, specific to groups of the mature women satisfied and dissatisfied with their own appearance have been determined. Among the indicators of attitude towards oneself of the women satisfied with their appearance, self-confidence is more closely related to attitude towards appearance. Among the indicators of attitude towards oneself of the women who are dissatisfied with their appearance, intrinsic value, self-acceptance and self-blame are more closely related to their attitude to appearance. According to the group of the mature women who are dissatisfied with their appearance, compared to the women who are satisfied with their appearance, a stronger connection between attitude towards oneself and such indicators of attitude towards one's own appearance as body self-appraisal, situational dissatisfaction with appearance, the effect of appearance on quality of life has been established.

Key words: attitude towards appearance, satisfaction with appearance, attitude towards oneself, women of mature age.

Моляко В.О.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Ваганова Н.А.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Гулько Ю.А.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті розглядаються особливості функціонування творчого мислення дітей раннього та старшого дошкільного віку в умовах інформаційної невизначеності. Показано, що діти раннього віку аналогізують у предметно-практичному плані за власними спонтанними потягами і бажаннями. Аналогізування протікає як спонтанне наслідування простих сенсомоторних взірців. На кінець третього року життя дитина може довільно переймати взірці для наслідування пропонувані дорослим і відтворювати їх у різноманітних сферах своєї діяльності. У цей період аналогізування чітко виокремлюється від наслідування і не залежить у більшій мірі від спостережень та експериментальних дій дитини з предметами. Стверджується, що творче мислення у дітей старшого дошкільного віку формується у процесі особистісної взаємодії дитини з дорослим і у сучасних дітей обумовлена змінами соціального контексту, особливостями їхнього когнітивного та особистісного розвитку в умовах існуючого інформаційно-насиченого середовища сучасного світу. Підвищена розумова творча активність є характерною рисою дітей старшого дошкільного віку. Встановлено, що одна з ліній розвитку уваги, пов'язана з орієнтовно-дослідницької пізнавальною діяльністю, що дозволяє дитині зрозуміти сенс людської діяльності та своїх власних дій для себе і для інших, в увазі «програти» різні варіанти дій і їх наслідків, безпосередньо пов'язана з функціонуванням творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності. У подальших дослідженнях планується зосередитись, зокрема, на розробці спеціальних психолого-педагогічних засобів розвитку творчого мислення дітей в умовах інформаційної невизначеності на основі діагностико-тренінгової системи КАРУС.

Ключові слова: творче мислення, інформаційна невизначеність, аналогізування, наслідування, конструювання.

Постановка проблеми. Подальша розбудова психологічної теорії творчості, стратегіальної організації творчої діяльності, в значній мірі потребує дослідження психологічних передумов розвитку творчого мислення в сучасних, нових умовах, які характеризуються невизначеністю, дефіцитом та неупорядкованістю інформаційної бази, а також розробки психологічних засобів для більш адекватного й ефективного формування психологічної готовності до адаптації в кризових та катастрофічних ситуаціях. Як можна переконатись на численних дослідженнях останнього часу (окрім психологічних, також в галузях педагогіки, синергетики, медицини, теорії систем та ін.), перед нами в нових вимірах окреслюється проблема розумового статусу суб'єкта, його адап-

тації до вказаних умов, що так само потребує теоретико-практичного акцентування до конкретних проблем специфічного характеру, зумовленого, зокрема, інформаційною невизначеністю, турбулентністю, психологічною готовністю (так само й неготовністю) до виконання певної діяльності, розв'язання нових задач, проблем різного масштабу та жанрів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наше дослідження органічно продовжує лонгitudний цикл розробок, що спрямовані, в першу чергу, на виявлення суттєвих особливостей тактико-стратегічного творчого мислення суб'єкта і продовжують започатковані Г. С. Костюком праці з проблематики мислення, розуміння, навчання (в цьому плані слід виділити низку праць таких

фахівців, як Г. С. Костюк, Г. О. Балл, О. Т. Губко, В. М. Бондаровська, П. С. Перепелиця, В. В. Рибалка, М. Л. Смульсон, Н. В. Чепелева та багато інших). Обраний нами вектор дослідження органічно вплітається в загальну мегаконцепцію конструктивно-проектувальної діяльності як багатовимірної та багатожанрової діяльності людини як суб'єкта пізнання, світосприймання й світобачення (тут можна вести мову про розробки таких філософів минулого, як Г. С. Сковорода, В. С. Соловйов, а пізніше – Р. Генон, І. Пригожин, Ф. Варела, У. Матурана, Г. Саймон, Р. Харре, Г. Лейк, Т. Рокмор, Ч. Бабінський, О. Неклесса, І. П. Меркулов та багато інших).

З врахуванням класичних тенденцій у реалізованих дослідженнях проблематики мислення, розумової діяльності людини, творчості та новітніх пошуках, що здійснюються зокрема в синергетичних парадигмах, теорії складних систем, нейропсихології та багатьох інших, є підстави стверджувати, що на сьогоднішній день значною мірою віднайшли своє об'єктивне місце дослідження як творчості в цілому, так само і окремих її складових, як мислення – системного, складного, так і його центральної проблеми – розуміння.

У попередніх дослідженнях В. О. Моляко та співробітників лабораторії психології творчості (О. В. Завгородня, І. М. Біла, Т. М. Третьяк, Н. А. Ваганова, Ю. А. Гулько, Н. М. Латиш, М. В. Шепельова) було проведено спеціальні дослідження творчого мислення в різних умовах, у різних видах діяльності і на різних вікових рівнях. У дослідженні трансформації творчих процесів у формах полімодальних образів та логічних і спонтанних понять було здійснено диференційне визначення різних видів розуміння у загальній системі функціонування творчого (складного) мислення. Окремий акцент було зроблено на ролі суб'єктивних орієнтирів у вказаних процесах [9]. Здійснено дослідження стратегіальної організації трансформації образу в процесі функціонування творчого мислення: студентів [1] та старшокласників в ускладнених інформаційних умовах [12], молодших школярів у процесі розв'язування нових задач [7], старших дошкільників в умовах нових інформаційних ситуацій [2]; проявів мислення дошкільників у ситуаціях інформаційної невизначеності [3], особливостей зародження образотворчого мислення [4], когнітивного реагування користувачів мережі Інтернет на нові інформаційні повідомлення [4].

Метою цієї публікації є розглянути та описати особливості функціонування творчого мислення дітей раннього та старшого дошкільного.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо специфіку наслідування та творчого аналізування дітей раннього віку. З перших днів народження у дитини вже можна спостерігати форми простої мимічної імітації. Примітивні імітаційні дії новонародженого мають фізіологічну основу, нею є висока активність дзеркальних нейронів головного мозку малюка. В сучасних дослідженнях психологів, зокрема франкомовних [14; 15] терміни «наслідування» та «імітація» виступають як синоніми, тоді як ми схильні розглядати імітацію як примітивну психологічну діяльність, яку можна спостерігати у тварин. Прості імітаційні моторні програми переносяться у поведінку неусвідомлювано. Тоді як у першому періоді віку немовля імітація набуває більше психологічної основи. І на основі швидкого випереджуючого розвитку сенсорних і моторних систем, з'являється наслідування як суто психологічна діяльність. Наслідування активно проявляється у ситуаціях спілкування і сполучається з лепетним мовленням та першими простими словами. Так дитина наслідує вираз обличчя, миміку, повторює прості мовленнєві жести «пока-пока», «привіт», «ладушки», та прості слова «дай – на», «так – ні» тощо. І поєднання багаторазового промовляння і рухів в одному акті обумовлює не лише перехід мовлення з лепетного до словесного, а й розвиток предметно-практичних видів діяльності.

Наслідування можна розглядати як перенесення зразків діяльності у власну авторську діяльність. Відповідно в процесі такого переносу відбуваються як операційні так і смислові трансформації. Наслідування як окрема діяльність починає зароджуватися і формуватися у рухах дитини у мимовільному бажанні, в мимовільному прагненні відтворити вид руху (саме вдале повторення руху є смислом для малюка, а не механічною дією) та його результат (отримати специфічний звук завдяки стуканню пластмасовим молотком, мелодію при ударі по брязкальцю). І тоді воно прямо пов'язане із сенсо-моторним розвитком за рахунок розуміння дитиною можливостей свого тіла і сприймання свого тіла у просторі. Відтворення дитиною за зразком як зовнішньої операціональної фізичної дії так і внутрішньої дії (її смислу), створюється шляхом аналізування та комбінування напрацьованих сенсорно-моторних зовнішніх схем – аналогів. За цими ж принципами відбувається внутрішня

сміслова орієнтація дитини у пропонованому сенсорному матеріалі і діях з ним.

У ранньому віці діти переносять у свою власну діяльність тільки ті зразки, які їм подобаються і в цьому ми вбачаємо прояв суто індивідуального вектору розвитку. Саме вибір зразка для наслідування свідчить про неповторну індивідуальну стратегію розвитку дитини. Сам вибір здійснюється на основі спостереження за діями оточуючих, а також експериментів із власними можливостями і можливостями предметів. Саме коли дитина здійснює свій власний авторський вибір, що саме повторювати і повторюючи дії з предметом розкриває нові можливості цього предмета (експериментує як із своїми можливостями так і з якостями нового предмету) ми можемо говорити, що мова йде не про предметно-практичне наслідування, а про предметно-практичне аналогізування. В цьому плані також важливо згадати специфіку відстроченого наслідування. Коли дитина не погоджується повторювати за дорослим певні дії з предметом, а через певний час починає повторювати їх без наочних прикладів наслідування. Тоді ніби сам предмет, а не дорослий, «запрошує» дитину відтворити дії з ними. Тоді ж відбуваються переноси взірця наслідування в інші сфери діяльності. Найчастіше аналогізування у дітей раннього віку протікає у зовнішньому предметно-практичному плані, таке аналогізування для того, щоб бути реалізованим передбачає візуальне (наочне-образне) підкріплення. І на третьому році життя дитини можна спостерігати аналогізування, що протікає у внутрішньому розумовому плані і передбачає появу аналога як образу, або як поняття без орієнтації на візуальний зразок.

Перейдемо до розгляду особливостей проявів мислення у дітей старшого дошкільного віку в умовах інформаційної невизначеності. Вони полягають в суттєвих вікових змінах цієї найважливішої провідної функції, яка забезпечує формування здатності розв'язувати посильні задачі, адаптуватись до загальних умов життєдіяльності в ігрових, художньо-творчих, соціально-комунікативних та побутових сферах. Мислення дітей старшого дошкільного віку залишається в значній мірі наочним, але вже включає елементи розумових абстрактних операцій, що може розглядатися як прогресивна зміна в порівнянні з раннім віком. У зв'язку з цим головною метою сучасної освіти повинна стати розробка психологічних програм розвитку мислення, зокрема творчого на різних віко-

вих рівнях, у різних сферах діяльності, а також розробка психологічних технологій активізації творчих можливостей як індивідуальних, так і колективних.

Розвиток творчого мислення у дітей старшого дошкільного віку формується у процесі особистісної взаємодії дитини з дорослим і у сучасних дітей обумовлена змінами соціального контексту, особливостями їхнього когнітивного та особистісного розвитку в умовах існуючого інформаційно-насиченого середовища сучасного світу. У той же час не можна ігнорувати і роль психологічних механізмів саморозвитку особистості, які лежать в основі формування і реалізації індивідуального обдарування дітей. Взагалі, підвищена розумова творча активність є характерною рисою дітей старшого дошкільного віку, яка проявляється в більшій чутливості до новизни й виражається в природньо обумовленій потребі дітей в розумових враженнях і інтелектуально-пізнавальних діях.

Саме в дошкільному віці порівняно з іншими віковими періодами, виникають особливо сприятливі передумови розвитку здібностей, обдарованості, забезпечується різнобічний розвиток психічних якостей особистості дитини. Аналізуючи різні види творчості дітей, зазначимо, що ядром творчості в дошкільному віці виступає саме пошукова діяльність, в якій проявляється і природна допитливість, і пізнавальна активність, і творча трансформація дитиною нових знань і досвіду. Творчо обдаровану дитину відрізняє підвищена концентрація уваги і наполегливість у досягненні своєї мети, пізнавальна активність і висока чутливість до новизни і знаходження нового в звичайному. Це діти з надзвичайно яскравими успіхами в якійсь певній діяльності та з високим розвитком пізнавальних здібностей та окремих психічних процесів, таких як пам'ять, спостережливість, кмітливість та яскраво виражена допитливість.

Г. Саймон розглядав творчість як створення нового продукту, який є цікавим, цінним, корисним для людства як у глобальному плані, так і в суб'єктивному – для окремої особистості [16]. Творче мислення, високий рівень розвитку уяви та творчих здібностей дозволяють дитині успішно, самостійно і оригінально виконувати певну навчально-ігрову або іншу діяльність. Відомо, що процес творчості починається з уміння самостійно бачити проблеми, що існують в навколишньому середовищі, а творче мислення полягає саме в «перетворюючому баченні», яке передба-

чає уміння конструювати, створювати нове [17]. З останнім пов'язано й уміння бачити власні недоліки і ті якості, на які можна спиратися, а які компенсувати або виправляти.

О. Є. Озерова, досліджуючи розвиток творчого мислення і уяви у дітей, пропонує комплекс вправ на «тренування» творчого мислення [10]. Наприклад, тренування починати з уміння бачити предмети і об'єкти в навколишньому житті, які можуть бути вдосконалені і перебудовані. Для цього дітям дається завдання уважно придивитися навколо і побачити (у школі, на вулиці, вдома, по телебаченню і ін.) все те, що є позитивним і вимагає збереження, і те, що вимагає виправлення, вдосконалення, зміни. Саме таке бачення необхідності змінення є першим і головним кроком в творчості.

У старшому дошкільному віці значна роль належить сюжетно-рольовим іграм, у процесі яких у дітей розвиваються сприймання, мислення, уява, пам'ять, а також мова, комунікативні здібності, особистісна і мотиваційна сфери. Ще Г. С. Костюк [5] зазначав, що завдяки ігровій діяльності діти повніше і точніше сприймають використовувані в ній предмети: у грі формуються у дитини просторові й часові сприймання, тривалість і послідовність навколишніх явищ.

У грі також розвиваються дитяча уява та фантазія. У своїх витоках уява пов'язана із зародженням знакової функції свідомості, а саме у дітей від 5 до 7 років спостерігаються дві найважливіші функції та лінії розвитку уяви. Перша пов'язана з освоєнням знаково-символічної діяльності і визначається роллю механізмів уяви в оволодінні дитиною довільним увагою, пам'яттю, логічним мисленням. Основними механізмами дитячої уяви є: варіювання (прагнення змінити наявне в досвіді); моделювання (загальний механізм ігрової дії і спосіб відтворення подій на новому матеріалі); схематизація (скорочення і розчленування реальності з подальшим перенесенням дії і функцій предмета на інші об'єкти); і деталізація (механізм, який підсилює яскравість образів уяви, і забезпечує доробку образів у відповідності з умовами дії). Удосконалення цих механізмів уяви, їх взаємозв'язок створюють передумови для формування знаково-символічної функції свідомості та розвитку інтелекту дитини. Друга функція уяви пов'язана з орієнтовно-дослідницької пізнавальною діяльністю, що дозволяє дитині зрозуміти сенс людської діяльності та своїх власних дій для себе і для інших, в уяві «програти» різні варіанти дій і їх наслідків. Ця лінія розвитку уяви безпосередньо

пов'язана з функціонуванням творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності.

Висновки. Діти раннього віку аналогізують у предметно-практичному плані за власними спонтанними потягами і бажаннями. Аналогізування протікає як спонтанне наслідування простих сенсомоторних взірців. Таке аналогізування обумовлює перехід на рівень вже кращого розуміння дитиною власних можливостей свідомого пошуку аналогів при виконанні різноманітних сенсомоторних задач, які дитини сама собі ставить, або приймає ці задачі від дорослих. І на кінець третього року життя дитина може довільно переймати взірці для наслідування пропонувані дорослим і відтворювати їх у різноманітних сферах своєї діяльності. Тоді дитина активно використовує вже набутий сенсорно-емоційний досвід та створює причинно-наслідкові зв'язки не лише між властивостями свого тіла, властивостями оточуючих предметів відносно свого тіла та своїх емоційних реакцій. Вона починає вчитися розуміти як її дії можуть бути сприйняті іншими, розуміти емоції інших людей (на основі власного досвіду) і встановлювати смислові зв'язки між результатами своїх дій та діями й емоційними реакціями інших. В цей період аналогізування чітко виокремлюється від наслідування і не залежить у більшій мірі від спостережень та експериментальних дій дитини з предметами.

Творче мислення у дітей старшого дошкільного віку формується у процесі особистісної взаємодії дитини з дорослим і у сучасних дітей обумовлена змінами соціального контексту, особливостями їхнього когнітивного та особистісного розвитку в умовах існуючого інформаційно-насиченого середовища сучасного світу. Підвищена розумова творча активність є характерною рисою дітей старшого дошкільного віку, яка проявляється в більшій чутливості до новизни й виражається в природно обумовленій потребі дітей в розумових враженнях і інтелектуально-пізнавальних діях. Ядром творчості в дошкільному віці виступає саме пошукова діяльність, в якій проявляється і природна допитливість, і пізнавальна активність, і творча трансформація дитиною нових знань і досвіду. У старшому дошкільному віці значна роль належить сюжетно-рольовим іграм, у процесі яких у дітей розвиваються сприймання, мислення, уява, пам'ять, а також мова, комунікативні здібності, особистісна і мотиваційна сфери. Одна з ліній розвитку уяви, пов'язана з

орієнтовно-дослідницької пізнавальною діяльністю, що дозволяє дитині зрозуміти сенс людської діяльності та своїх власних дій для себе і для інших, в уяві «програти» різні варіанти дій і їх наслідків безпосередньо пов'язана з функціонуванням творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності.

Перспективи подальших досліджень.

У подальших дослідженнях планується зосередитись, зокрема, на розробці спеціальних психолого-педагогічних засобів розвитку творчого мислення дітей в умовах інформаційної невизначеності на основі діагностико-тренінгової системи КАПУС.

Список літератури:

1. Біла І. М. Розвиток творчого мислення: технологічний підхід. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 151–167.
2. Ваганова Н. А. Аналіз проявів творчого мислення старших дошкільників в умовах нових інформаційних ситуацій. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 64–81.
3. Гулько Ю. А. Спонтанні прояви мислення дошкільників у ситуаціях інформаційної невизначеності. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 47–63.
4. Завгородня О. В. Особливості зародження образотворчого мислення (в контексті раннього дитячого малювання). *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 168–189.
5. Костюк Г.С. *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. К.: «Радянська школа», 1989. 608 с.
6. Кузнецов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви. Харків: ХНПУ, 2013. 151 с.
7. Латиш Н. М. Психологічні особливості творчого мислення молодших школярів у процесі розв'язування нових задач. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 82–99.
8. Моляко В. А. Творческая конструктология (пролегомены). К.: Освіта України, 2007. 388 с.
9. Моляко В. О. Проблеми розумової діяльності в ускладнених умовах. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 7–46.
10. Озерова О. Є. Розвиток творчого мислення і уяви у дітей. К.: Фенікс, 2005, 192 с.
11. *Перцептивно-мисленнєві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. К., 2018. С. 106–123.
12. Третяк Т. М. Психологічний аналіз проявів творчого мислення старшокласників в ускладнених інформаційних умовах. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 100–126.
13. Шепельова М. В. Аналіз розумового реагування користувачів мережі Інтернет на нові інформаційні повідомлення. *Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта* : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ, 2021. С. 127–150.
14. Busquet M. Heureux dans son corps, heureux à la crèche. Le bien-être et l'accueil collectif et individuel de la petite enfance. Dunod, 2019, 159 p.
15. Nadel J. Imiter pour grandir. Développement du bébé et de l'enfant avec autisme Année : 2021. 252 p.
16. Simon H. A. Creativity in the arts and the sciences. The Canyon Review and Standart. 2001. # 5. P. 203–220.
17. Ward W. C. Creativity in young children. Journal of the creative behavior. 1994. V. 8. P. 101–106.

Moliako V.O., Vaganova N.V., Hulko U.A. THE PECULIARITIES OF CHILDREN'S CREATIVE THINKING FUNCTIONING IN THE CONDITIONS OF INFORMATIONAL UNCERTAINTY

The article examines the peculiarities of children's of creative thinking functioning in early and senior preschool age in the conditions of information uncertainty. It is shown that young children analogize in the subject-practical plan according to their own spontaneous urges and desires. Analogization proceeds as spontaneous imitation of simple sensorimotor patterns. At the end of the third year of life, the child can

arbitrarily adopt role models offered by adults and reproduce them in various spheres of his activity. In this period, analogization is clearly separated from imitation and does not depend to a greater extent on the child's observations and experimental actions with objects. It is claimed that creative thinking in older preschool children is formed in the process of personal interaction between a child and an adult, and in modern children it is due to changes in the social context, features of their cognitive and personal development in the conditions of the existing information-rich environment of the modern world. Increased mental creative activity is a characteristic feature of children of older preschool age. It has been established that one of the lines of imagination development is related to tentative-exploratory cognitive activity, which allows the child to understand the meaning of human activity and his own actions for himself and for others, in his imagination to "play out" various options for actions and their consequences, directly related to the functioning of creative thinking in conditions of information uncertainty. In further researches it is planned to pay attention, particularly, on the development of special psychological and pedagogical means for children's creative thinking development in the conditions of informational uncertainty on the bases of diagnostic-training system KARUS.

Key words: *creative thinking, information uncertainty, analogizing, imitation, construction.*

Прокопов В.М.

Криворізький державний педагогічний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОМАТИЧНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

У статті висвітлено психологічні аспекти проблеми особливостей психосоматичного розвитку дітей раннього віку. Розкрито сутність поняття «психосоматика» та підходи у її вивченні. Виявлено, що психосоматичні розлади є результатом негативного впливу специфічних особливостей емоційного реагування особистості на певну стресогенну ситуацію, що виражається в появі порушень функціонування органів і систем організму людини. Незалежно від проявів, суть психосоматичного розладу полягає у непропорційно інтенсивних дезадаптивних думках, почуттях чи поведінці внаслідок чого виникають соматичні порушення як реакції на психологічні події. Представлено теоретичний огляд сучасних концепцій психосоматичного розвитку особистості, розглянуто різні підходи щодо їх психологічної інтерпретації. Аналіз наукових положень дав змогу виявити, що на виникнення та перебіг психосоматичних розладів впливають спадкова схильність, вроджені соматичні захворювання, характер психотравмуючих ситуацій, індивідуально-особистісні особливості. Узагальнюючи дослідження встановлено, що основними психосоматичними проявами можуть бути іпохондричні та астеничні стани, серцево-судинні захворювання, больові синдроми, розлади травлення, порушення сну. Особливу увагу приділено питанням психосоматичної симптоматики у дітей раннього віку. Внаслідок негативних невідреагованих емоційних переживань у дітей часто спостерігаються соматичні розлади та проблеми зі здоров'ям. Характерними психосоматичними проявами у дітей раннього віку є порушення роботи шлунково-кишкового тракту, порушення терморегуляції, ГРВІ та ангіни, алергічні реакції. Зазначені порушення потребують як медичного, так і психологічного втручання, оскільки в подальшому можуть призвести до загострення проблем зі здоров'ям, різних видів адитивної поведінки, соціальної дезадаптації, психопатологічних розладів.

Ключові слова: ранній вік, психосоматичний розлад, психотравмуючі чинники, психоемоційний стан, вегетативні зміни.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство відзначається значною кількістю психотравмуючих чинників, які так чи інакше впливають на особистість. В умовах напруженого становища у соціумі однією з найбільш актуальних проблем є проблема зростання психосоматичних захворювань. За даними експертів ВООЗ, майже 50% стаціонарних лікарняних ліжок у світі займають пацієнти із психосоматичною патологією. Протягом останніх років спостерігається різке збільшення кількості психосоматичних хворих. Це в першу чергу пацієнти із захворюваннями серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хронічних неспецифічних захворювань і ендокринних розладів. Такі пацієнти досить тривалий час безрезультатно проходять лікування у різних спеціалістів та встановити причини хворобливих станів досить важко, оскільки вони криються в психічному стані пацієнта. Становище таких хворих в Україні погіршується через відсутність інститутів психологічної допомоги, які були б спрямовані на

підвищення психологічної культури населення, розвиток саморегуляції, підвищення стресостійкості.

Найбільш важливо те, що психогенні розлади у дітей спостерігаються значно частіше, ніж у дорослих, і мають більше виражений соматичний характер, обумовлений ще недосконалою центральною нервовою регуляцією вегетативних функцій. В сутності дитячої психосоматики лежить взаємозв'язок між психоемоційними проблемами та дитячими хворобами. На відміну від дорослих дитина не може впоратися з душевним дискомфортом самостійно. Вона просто не розуміє, що відбувається і відчуває лише пригніченість і невпевненість. Внаслідок тривалого перебування у такому стані дитина починає хворіти та підсвідомо запускає механізми, що призводять до виникнення захворювань.

Останні кілька років відмічається зростання частоти виникнення психосоматичної патології у дітей. Це обумовлено у першу чергу, негативним

впливом деструктивних соціальних факторів, а також особливостями дитячого віку. Ранній дитячий вік характеризується вираженою емоційною і вольовою лабільністю, особистісною незрілістю, недостатністю життєвого досвіду, схильністю до навіювання, залежністю від дорослих тощо. Тому майже беззаперечним є твердження, що схильність до психосоматичних захворювань індивід отримує з раннього дитинства. Занадто критичне ставлення батьків (або людей які їх замінюють), напружена психологічна атмосфера в оточенні, інші несприятливі зовнішні чинники в своїй сукупності чинять тиск на дитину, відповідно, психічно травмують її та формують хворобливий стан її психіки. Не звертаючи уваги на це або внаслідок деформованих уявлень про норму (вважаючи цей стрес неодмінною складовою життя), дитина може постійно страждати, не віддаючи собі у цьому звіту.

Незважаючи на поширеність психосоматичних розладів, у педіатричній практиці цей діагноз виставляється досить рідко. Це пояснюється недостатньою вивченістю проблеми, слабкою поінформованістю педіатрів, відсутністю єдиних підходів до класифікації психосоматичних розладів у дітей. Тому проблема психосоматичних розладів в дітей раннього віку є однією з актуальних проблем у психо-педагогічній практиці та потребує подальших досліджень з метою визначення психологічних особливостей прояву таких розладів у дітей, конкретизації факторів ризику розвитку психосоматичних розладів та диференціальному підході до терапії та профілактики цих станів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психосоматичних розладів особистості представлена в працях Ф. Александера, Г. Гроддека, Ф. Данбара, Ф. Дойча, З. Фрейда, А. Фрейд, Г. Сельє, Ф. Меєрсона, тощо. Значний внесок у розробку психосоматики зроблений П. Анохіним, М. Бернштейном, О. Запорожцем, О. Лурією, І. Павловим, І. Сеченовим та ін. Особливості психосоматики в дитячому віці досліджували Ю. Антропов, Д. Ісаєв, В. Каган, В. Ковальов, Л. Мазуріна, Г. Мозгова, А. Ніссен, М. Струковська, В. Тополянський та інші.

Серед сучасних дослідників, які займаються вивченням факторів та особливостей психосоматичних розладів у дітей доцільно виділити Г. Бекегову, І. Грицюк, Л. Омельченко, Т. Пушкарьову, Л. Пипу, І. Савенкову, В. Шмаргуна, О. Якимчук. Проблема профілактики та психологічної допомоги при психосоматичних розладах розробляється Г. Афузовою, Л. Шелег, М. Лінден.

Нажаль, на сьогоднішній день психосоматика є динамічною наукою, що розвивається. Тому вона потребує постійних додаткових досліджень, які б дали змогу більш широко розкрити причини та прояви психосоматичних розладів, особливо у дітей раннього віку, оскільки психологічні особливості їх психосоматичного розвитку залишаються не достатньо вивченими, й відображають лише зовнішні аспекти цього феномена.

Формулювання цілей статті. Враховуючи концептуальні положення та наукові підходи до розгляду проблеми психосоматичних розладів особистості **метою статті** є конкретизація та обґрунтування психологічних особливостей психосоматичного розвитку дітей раннього віку як найбільш вразливої категорії.

Виклад основного матеріалу. Існування певної взаємозалежності між психічною та тілесною сферами особистості прослідковувалось ще в Стародавньому Китаї та Стародавній Індії. Лікарі того часу були переконані, що основою більшості захворювань є негативні особистісні переживання. В науковому обігу термін «психосоматичний» з'явився у 1818 році в роботі лікаря Йогана-Крістіана Гейнрота (Heinroth). А у 1822 році Якобі (Jacobi) доповнив цю галузь поняттям «соматопсихічний», описавши численні психологічні порушення, що виникали як наслідок соматичних захворювань [2, с. 25].

У першій половині ХХ ст. психосоматика набуває широкого вивчення завдяки поширенню психоаналізу. З. Фрейд виявив, що пригнічені в результаті психічної травми спогади прагнуть звільнення через соматичні симптоми, що є механізмом витіснення зі сфери свідомості неприйнятних думок і потягів [13, с. 23]. Даний феномен отримав назву конверсії психічного та тілесного. Не дивлячись на те, що сам термін «психосоматика» З. Фрейдом не використовувався, психоаналіз зробив великий внесок у розвиток психосоматики, оскільки психоаналітична концепція активно використовувалася для пояснення психічних причин різних захворювань. Широкого розповсюдження термін «психосоматика» набув у 1922 р., коли Ф. Дойч (F. Deutsch) запропонував поняття «психосоматична медицина». Автор трактував даний розділ як галузь науки, яка займається захворюваннями (артеріальна гіпертензія, бронхіальна астма, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки), виникнення яких відбувається на його думку через вплив несприятливих психотравмуючих факторів [2, с. 24].

Пізніше, у ХХ столітті, психоаналітик Г. Гроддек використовував психоаналіз при лікуванні головним чином соматичних захворювань. Всі психосоматичні симптоми автор пояснював вираженням витіснених високоспецифічних думок і фантазій [11, с. 67]. У 1925 р. І. Дюпре було запропоновано локалізаційний принцип, який дав поштовх до вивчення психосоматичних розладів. Ним хвороби розглядалися як такі, що є наслідком психічних порушень сприйняття певних функцій та систем в організмі індивіда та в його оточенні. Значний внесок у розкриття змісту психосоматичних розладів та їх проявів зробив один із основоположників європейської школи психоаналізу В. Райх. Він вважав, що м'язова напруга – це: а) м'язові «затискувачі», які викликаються емоційними переживаннями та стають ніби панциром, котрий виконує (ілюструє) ту ж функцію, що й психологічні риси характеру [17, с. 306].

Із сучасної точки зору психосоматика це не лише уявлення про здоров'я та хвороби. Психосоматика – це тілесне відображення душевного життя людини, яке включає не лише тілесне вираження емоційних станів, але й інші підсвідомі процеси. У міжнародній класифікації хвороб 10 перегляду (МКХ-10), яка була прийнята ВООЗ у 1992 році, психосоматичні порушення віднесені до «соматоформних розладів» [1, с. 25].

Психосоматичний розлад може бути захворюванням, яке посилюється проблемою психічного здоров'я, або проблемою психічного здоров'я, яка супроводжується фізичними симптомами [18, с. 884]. Психосоматичні розлади, як і конверсійний розлад, є станами, які включають як фізичні, так і психологічні компоненти. Їх розвиток зазвичай пов'язаний із генетичною схильністю до розвитку проблем із психічним здоров'ям і може бути спровокований стресовими життєвими подіями. Психосоматичні розлади часто спантеличують і важко піддаються медичному лікуванню через важкість діагностики.

Д. Ісаєв у своїх роботах підкреслював складність патогенезу психосоматичних розладів – неспецифічна спадковість, вроджені соматичні порушення; спадкова схильність до психосоматичних розладів; порушене (чи ослаблене) функціонування ЦНС; характер психотравмуючих подій, психоемоційний та фізичний стан під час таких подій; негативний фон сімейних та різноманітних соціальних факторів; особистісні особливості тощо [2, с. 25].

За визначенням Г. Афузової, психосоматичними називають хвороби, соматичні прояви яких

мають психогенний характер [1, с. 61]. Вегетативні зміни при цьому виникають на основі психоемоційних чинників, найчастіше не отримуючи медичного діагнозу через доволі важку диференціацію.

Л. Шелег до основних ознак психосоматичних розладів відносить: хронічний перебіг; вплив стресу на їх виникнення; наявність певних емоційно-вольових та індивідуально-психологічних властивостей особистості, які визначають емоційну ригідність, труднощі в організації міжособистісної взаємодії, недостатність вмінь та навичок ефективного подолання стресу тощо [12, с. 34].

Отже, розглянуті підходи дають змогу стверджувати, що психосоматичні розлади є результатом негативного впливу специфічних особливостей емоційного реагування особистості на певну стресогенну ситуацію, що виражається в появі порушень функціонування органів і систем організму дитини. Проте, виникаючи саме у ранньому віці такі розлади є причиною багатьох проблем та порушень у дорослому віці.

Ранній вік розглядається вченими як період дитинства від народження до кінця другого року життя. Це вік найбільш швидкого фізичного і психічного розвитку дитини. Існує багато вікових періодизацій, в яких межі раннього віку достатньо варіюють. Так, Л. Виготський виділяє такі періоди: новонародженість; стадія дитинства (2 місяці – 1 рік); раннє дитинство (1 рік – 3 роки); дошкільний вік (3–7 років); шкільний вік (8–12 років); пубертатний вік (14–17 років). У свою чергу Е. Еріксон виділяє свої стадії розвитку особистості: немовля (від народження до кінця 1-го року); раннє дитинство (від 1-го до 3-х років); вік гри (від 3-х до 6-ти років); шкільний вік (від 6 до 12 років); юність (від 12–13 до 19–20 років) [6, с. 22]. Більш ґрунтовною є класифікація Б. Ельконіна, яка базується на соціальній ситуації розвитку особистості та провідному типі діяльності. Згідно вікової періодизації Д. Ельконіна дитинство ділиться на 7 періодів: вік немовляти (до 1 року); раннє дитинство (1–3 роки); молодший і середній дошкільний вік (3–5 років); старший дошкільний вік (6–7 років); молодший шкільний вік (7–11 років); підлітковий вік (11–14 років); ранній юнацький вік (14–17 років). При цьому автор ділить процес дитячого розвитку на 3 етапи: дошкільне дитинство (0–6) 7 років, молодший шкільний вік (6–11 років) та середній і старший шкільний вік (12–17 років). Згідно з цією класифікацією ми розглядаємо ранній вік як період від 1 до 3 років [4, с. 55]. І від-

повідно до неї розглядатимемо психологічні особливості психосоматичного розвитку дітей саме цього віку.

Поняття психосоматичний розвиток в даному контексті передбачає розкриття особливостей тілесного реагування дитини на психоемоційні події, що відбуваються з нею в процесі онтогенезу. Як зазначає В. Шмаргун, розкриття психосоматичних особливостей дітей як важливих ознак онтогенезу може сприяти вирішенню проблеми співвідношення вікових та індивідуальних особливостей розумового розвитку дитини і на цій основі визначити їх індивідуально-типові варіанти розвитку [13, с. 75].

За визначенням Г. Афузової особистісними особливостями дітей з психосоматичними розладами є високі рівні особистісної і реактивної тривоги, низькі показники самооцінки та високі показники тривожності і емоційної лабільності; низька працездатність, а також депресивні розлади невротичного рівня, які характеризуються пригніченим настроєм і афектом туги, астеничними станами (втома, в'ялість, дратівливість, налаштованість на конфлікт, гіперестезія), тривожними проявами (внутрішній неспокій, напруга, тривога, страхи), а в деяких випадках невираженими істеричними, сенестопатичними та іпохондричними проявами [1, с. 86].

S. Brill, D. Patel, E. MacDonald відзначають, що поширеність психосоматичних скарг у дітей становить від 10 до 25%. При цьому автори відзначають, що психосоматичні симптоми у дітей є клінічними симптомами без основної органічної патології. Загальні симптоми, які спостерігаються в педіатричній віковій групі, включають біль у животі, головний біль, біль у грудях, втома, біль у кінцівках, біль у спині, занепокоєння за здоров'я та утруднене дихання [16, с. 599]. Тобто, виходячи з цього можна припустити, що виникнення больового синдрому у дітей є наслідком певної психотравмуючої події, яка призвела до соматичного вираження. Це свідчить про те, що досить важливо у процесі діагностики включати не лише медичний фактор соматизації, але і психологічний.

Т. Пушкарьова стверджує, що психосоматичні розлади у дітей раннього віку в майбутньому призводять до порушень особистості, формування наркотичної, алкогольної, комп'ютерної залежності, дошкільної та соціальної дезадаптації, асоціальної поведінки. Саме тому вивчення таких розладів з метою їх попередження є актуальним питанням сучасної психології [10, с. 146].

М. Kalinina та Y. Fedorova встановили, що у дітей із серцевими захворюваннями переважають невротичні розлади у психічному анамнезі. У 52,3% вони викликали шизотипічні розлади, у 47,7% акцентуації психастеничного та диссоціативного типу [17, с. 305].

Особливою поведінкою, пов'язаною з соматичним станом дитини, є так звана «больова поведінка», яка дозволяє зробити висновок про відчуття дитиною певного виду болю. Дитина з низькою чутливістю не відчуває або не локалізує джерело болю у власному тілі, проте біль відчувається нею психологічно і виявляється в екстернальній поведінці (вплив зовнішній: інші люди, речі), або в інтернальній (саморуйнівна поведінка, або навпаки, депресія) [9, с. 124].

Можна виділити типові хвороби, які викликають психосоматичні розлади у дітей. До них належать: тонзиліт (виникає внаслідок не спроможності дитини висловити свою думку, проявити себе), нежить (виникає коли дитина часто стримує плач), кон'юнктивіт (у дитини немає бажання спостерігати за тим, що відбувається навколо неї), ГРВІ (виникає у дітей, які не виправдали очікування батьків), заїкання (страх, відчуття небезпеки), аденоїди (дитина відчуває себе небажаною, непотрібною), бронхіт (страх вияву почуттів), міопія (дитина не хоче бачити те, що їй неприємно), ангіна (нерішучість, страх, відсутність ініціативності).

О. Якимчук в ході дослідження виявила, що переважна більшість соматичних розладів у дітей проявляються у вигляді порушень роботи шлунково-кишкового тракту (болі в животі, нудота та психогенне блювання, запори, проноси, порушення апетиту; порушень терморегуляції (коливання температури); частих проявів ГРВІ з різною симптоматикою; алергічні реакції; порушення в роботі органів дихання [14, с. 95]. Автором встановлено, що більшість дітей мали психосоматичні розлади як наслідок переживання стресу або негативних емоційних переживань; у частини досліджуваних порушення соматичного стану відзначалося з перших місяців життя; майже у всіх діагностованих дітей відзначалося погіршення соматичного стану після емоційного напруження, стресу, тривоги, конфліктів.

Згідно отриманих даних Л. Омельченко, у всіх досліджених дітей із ревматоїдним артритом виявлено підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності, а також відмічено підвищення негативних психічних станів [8, с. 68]. Звідси випливає, що фізичні захворювання у дітей

можуть бути наслідком психологічних проблем. Встановлення причин є важливою умовою лікування соматичного захворювання, оскільки лікування буде або безрезультатним, або рецидивним.

Отже, психосоматичні розлади є досить поширеними у дітей раннього віку. Вони обумовлені багатьма зовнішніми (соціальне оточення, виховний вплив, фактор і мікросередовища тощо) та внутрішніми факторами (індивідуальні психологічні особливості). Виявлення причин психосоматичних розладів може сприяти більш детальному аналізу та виробленню чіткої стратегії їх попередження та подолання.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що психосоматичні розлади являють собою тілесне вираження негативних психоемоційних переживань

дитини. У виникненні таких розладів психологічний чинник відіграє ключову роль та розглядається як основний. При цьому інтенсивність дії такого стресора є досить індивідуальною, оскільки переживається кожною дитиною по-різному.

У ранньому віці у дітей можуть проявлятися психосоматичні розлади різної етіології. Найбільш характерними для них є розлади шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, респіраторні захворювання, енурез, больові синдроми.

З огляду на вищезазначене, перспективою подальших досліджень ми вбачаємо в визначенні особливостей психосоматичних проявів у дітей в умовах батьківської депривації, оскільки наявність батьківського зв'язку у ранньому віці є основою повноцінного розвитку особистості.

Список літератури:

1. Афузова Г., А. Бігун. Психологічна допомога при психосоматичних розладах у дітей. *Практична психологія в інклюзивному середовищі: Збірник наукових статей Міжнародної наукової інтернет-конференції* / За заг. ред. В.А. Вінс, Т.М. Кузьменко – Переяслав: Видавець Я. М. Домбровська., 2020. 213 с.
2. Грицик О.Ю. Історія становлення психосоматики як напряму науки. *Архіваріус*. 2020. №7 (52). С. 24–26.
3. Грицюк І.М. Психосоматичні прояви психологічних порушень у дітей, що пережили психотравмуючу ситуацію. *Наука і освіта: наук.-практ. журн.* Одеса, 2016 Вип. №2-3, С. 121–123.
4. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.
5. Компанець Н.М., Л.В. Коваль-Бардаш. Навчально-методичний посібник «Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище: особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів». К.: 2020, 137 с.
6. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : (курс лекцій) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. П. Кутішенко ; М-во освіти і науки України, Ін-т соц. робота та упр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К. : Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
7. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук О.І. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021, 384 с.
8. Омельченко Л.І., Т.М. Пушкарьова, І.В. Дудка, Л.О. Даценко, В.Б. Ніколаєнко, М.О. Василенко, Л.Б. Петренко Окремі психосоматичні аспекти ревматоїдного артриту у дітей та підлітків. *Соврем. педіатрія*. 2012. № 4, С. 67–69.
9. Пипа Л.В., Лисиця Ю.М., Свістільник Р.В. Соматоформні (психосоматичні) розлади у дітей. Актуальність проблеми в сучасній педіатричній практиці (частина І). *Современная педіатрія: наук.-практ. журн.* Вінниця, 2015. Вип. 2(66). С. 123–127.
10. Пушкарьова Т.М. Погранична психічна патологія у дітей раннього віку, матері яких хворіють на депресивні й тривожні розлади. *Педіатрія, акушерство та гінекологія*. 2007. № 4. С. 146.
11. Савенкова І.І. Хронопсихологічне прогнозування перебігу захворювань у психосоматичних хворих: [монографія]. К.: Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2014. 320 с.
12. Шелег Л. С. Психологічне забезпечення профілактики психосоматичних розладів працівників органів внутрішніх справ : наук.-практ. посібник / Л. С. Шелег. К. : НАВС, 2015. 131 с.
13. Шмаргун В. М. Психосоматичні особливості в інтелектуальному розвитку дітей: [монографія]. К.: Університет «Україна», 2009. 471 с.
14. Якимчук О. Вплив сім'ї на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип.14 (59), С. 90–104.
15. Beketova, G., Mozgova, G., Shekera, O., Beketova, N., & Liubava-Stephania. Neurophysiological characteristics of psychosomatic disorders and psychosomatic pathology in children and adolescents. *Wiadomości Lekarskie is abstracted and indexed, tom LXXII*, 2019. 12 (I), 2282–2288.

16. Brill SR, Patel DR, MacDonald E. Psychosomatic disorders in pediatrics. *Indian J Pediatr.* 2001. 68(7). 597–603.
17. Kalinina, M. & Fedorova, Yana. P01-302-Psychosomatics in children with cardiopathies. *European Psychiatry EUR PSYCHIAT.* 2011. 26. 304–3010.
18. Kolesnikova, Liubov & Dzyatkovskaya, Elena & Rychkova, Lubov & Polyakov, Vladimir. New Approaches to Identifying Children of Psychosomatic Disorders Risk Group. *Procedia. Social and Behavioral Sciences.* 2015. 214. 882–889.
19. Linden, Michael. Psychosomatic Inpatient Rehabilitation: The German Model. *Psychotherapy and psychosomatics.* 2014. 83. 205–212.

Prokopov V.M. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PSYCHOSOMATIC DEVELOPMENT IN CHILDREN OF EARLY AGE

The article highlights the psychological aspects of the problem of the peculiarities of the psychosomatic development of young children. The essence of the concept of "psychosomatics" and approaches to its study. It was found that psychosomatic disorders are the result of the negative impact of specific features of the emotional response of a person to a certain stressful situation, which is expressed in the appearance of disorders in the functioning of organs and systems of the human body. Regardless of the manifestations, the essence of a psychosomatic disorder consists of disproportionately intense maladaptive thoughts, feelings, or behavior, as a result of which somatic disorders arise as a reaction to psychological events. A theoretical overview of modern concepts of psychosomatic personality development is presented, and various approaches to their psychological interpretation are considered. The considered provisions made it possible to reveal that the occurrence and course of psychosomatic disorders are influenced by hereditary predisposition, congenital somatic disorders, the nature of psycho-traumatic situations, and individual and personal characteristics. Summarizing the research, it was established that the main psychosomatic manifestations can be hypochondriacal and asthenic conditions, cardiovascular diseases, pain syndromes, digestive disorders, and sleep disorders. Special attention is paid to the issues of psychosomatic symptoms in young children. As a result of negative unreacted emotional experiences, somatic disorders, and health problems are often observed in children. Psychosomatic manifestations in young children are disorders of the gastrointestinal tract, thermoregulation disorders, SARS and angina, and allergic reactions. The specified violations require both medical and psychological intervention, as they may further aggravate health problems, various types of addictive behavior, social maladjustment, and psychopathological disorders.

Key words: *early age, psychosomatic disorder, psycho traumatic factors, psychoemotional state, autonomic changes.*

Усик Д.Б.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДОВИХ МЕХАНІЗМУ ПЕРЕТВОРЕННЯ В СЮЖЕТНО-РОЛЬОВІЙ ГРІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті приводиться аналіз поняття «перетворення», як загального механізму сюжетно-рольової гри старших дошкільників. Проведено історичний аналіз поняття «перетворення», розглянуто перетворення як соціально-психологічний феномен. Визначено особистісний аспект перетворення та «вертикальні» механізми перетворення, під час яких відбуваються зміни ціннісно-змістовної сфери особистості, зміни сфери активності та рефлексивної сфери. Виходячи з визначення факторів механізму перетворення: прийняття ігрової символічної реальності, розмаїття вибору ролей (ціннісно-смісловий компонент), активність уяви у грі, орієнтація в грі на інтереси та бажання інших (компонент активності), ступінь задоволеності грою, здатність до рефлексії гри та ігрової ролі (рефлексивний компонент), тривалість утримання ігрової ролі та глибина емоційного проникнення у роль (регулятивний компонент), було організовано емпіричне дослідження, у якому прийняли участь 125 дітей старшого дошкільного віку дитячих навчальних закладів м. Суми: Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №28 «Ювілейний» та Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №14 «Золотий півнік». За результатами дослідження – найбільш значущим фактором перетворення виявився фактор рефлексивного компонента (задоволеність грою), другий фактор рефлексивного компонента – «здатність до аналізу гри» – представлений значно в меншому ступені. У ціннісно-смісловому компоненті фактор – «розмаїття вибору ігрових ролей» є найменш значимим серед всіх факторів перетворення. У регулятивному компоненті перетворення значущим є такий фактор, як «здатність до тривалого утримання ігрової ролі». Найменш значущий в механізмі перетворення у старших дошкільників є ціннісно-смісловий компонент, що включає бажання дитини грати, прийняття ігрової символічної реальності, а також розмаїття вибору ігрових ролей. У результаті дослідження механізму перетворення та його компонентів у старших дошкільників автор дійшов висновку, що були виявлені значущі розбіжності між хлопчиками і дівчатками. Ступінь прояву всіх компонентів та окремих критеріїв перетворення у дівчат вище, ніж у хлопчиків.

Ключові слова: перетворення, регуляція, ціннісно-смісловий компонент, компонент активності, рефлексивний компонент, регулятивний компонент, ігрова роль, освоєння ігрової ролі, оволодіння ігровою роллю.

Постановка проблеми. Проблема психологічного аналізу гри в більшості праць наших дослідників здійснюється через призму фундаментального відношення «Людина-світ» як первинної форми буття людини. Гра розглядається як необхідний та обов'язковий фактор розвитку культури в цілому і людини зокрема. У грі відбувається розвиток внутрішньої культури людини через інтеріоризацію зовнішньої, стосовно людини, культури. Вивчаючи психологічні механізми включення дитини у гру ми зупинились на перетворенні як на загальному механізмі гри. В початковому розумінні під перетворенням слід розуміти процес переходу конкретної людини в когось іншого, «я» в «ти», «ми» в «вони». У рамках окремих культур і релігій перетворення розуміється як переродження, перевтілення, знаходження особливої

властивості або якості. Перетворення розглядається як найдавніший соціально-психологічний механізм, за допомогою якого людина освоює культуру у всіх її проявах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема саморегуляції, керування людиною власною поведінкою є в психології однією з найважливіших як в плані теоретичного розгляду, так і в плані експериментальних досліджень. Функціонування регулятивного процесу відбувається завдяки внутрішнім психологічним механізмам, в якості яких виокремлюються: контроль і оцінка дій під час їхнього здійснення (Конопкін О.О.); механізм особистісного смислу (Абульханова-Славська К.О., Конопкін О.О., Леонтьєв Д.О., Іванников В.А.), самооцінка і самоконтроль (Міславський Ю.М., Чеснокова І.І.), суперечності між

позитивним образом себе і негативним образом своєї власної поведінки (Якобсон С.Г.), внутрішні психологічні установки різних рівнів (Ядов В.О.). В самій грі дитина діє як цілісна особистість, як якесь інтегративне утворення, тому для адекватного вивчення того, що відбувається з дитиною в грі необхідно збиратись на цілісне уявлення про особистість людини. Задовольняючим цю вимогу є підхід А.С. Шарова, де особистість людини розглядається як саморегульована система [6]. Головною утворюючою, визначальною особистість людини, є система регуляції його взаємодії з навколишнім світом, з іншими людьми.

У зв'язку із цим, виділяється особистісний аспект перетворення, що стосується змін структурних компонентів особистості та пронизує всі етапи перетворення. Це – «вертикальні» механізми перетворення: 1) зміни ціннісно-змістовної сфери особистості (у грі відбувається диференціація й інтеграція ігрових і життєвих мотивів, змістів, цінностей); 2) зміни сфери активності особистості: когнітивної, афективної, поведінкової активності (гра сприяє інтенсивному розвитку всіх пізнавальних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, у грі формуються й оформляються нові почуття й переживання, відбувається вдосконалювання навичок спілкування та взаємодії з оточуючими людьми); 3) зміни, що торкаються рефлексивної сфери особистості (формування здатності до аналізу й оцінки власного стану, ефективності дій, а також процесу й результатів спільної діяльності). Ці компоненти загального механізму перетворення дозволяють розглядати даний феномен стосовно гри як більш широкий, що реалізується також у позаігровій дійсності, наприклад, у психокорекційній роботі, спрямованій на формування

певних властивостей і якостей особистості, у тренінгах і групах особистісного росту. Гра ж є найбільш яскравим втіленням процесу перетворення у зв'язку з освоєнням ігрової ролі та пов'язаних із цим освоєнням змін особистості дитини [6].

Формулювання цілей статті. Виділити фактори та компоненти механізму перетворення. Дослідити значущість факторів та компонентів механізму перетворення у старших дошкільників.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення складових механізму перетворення нами було проведено емпіричне дослідження дітей шестирічного віку. В нашому дослідженні приймало участь 125 дітей старшого дошкільного віку дитячих навчальних закладів м. Суми: Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №28 «Ювілейний» та Сумського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №14 «Золотий півник».

Нами досліджувалась значущість наступних факторів механізму перетворення: 1 – прийняття ігрової символічної реальності, 2 – розмаїття вибору ролей (ціннісно-смісловий компонент перетворення); 3 – активність уяви в грі, 4 – орієнтація в грі на інтереси й бажання інших (компонент активності); 5 – ступінь задоволеності грою, 6 – здатність до рефлексії гри та ігрової ролі (рефлексивний компонент); 7 – тривалість утримання ігрової ролі, 8 – глибина емоційного проникнення у роль (регулятивний компонент).

Примітка: під час оцінювання особливостей дитини, пов'язаних з її участю у сюжетно-рольових іграх та відношенням до них, показник “-3” означає повну згоду зі ствердженням у лівій частині таблиці, показник “+3” – повну згоду зі ствердженням у правій частині.

Зразок протоколу дослідження оволодіння психологічним механізмом перетворення

Прізвище, ім'я дитини	Вік	Дата
1. Нечасто приймає участь у сюжетно-рольових іграх	-3 -2 -1 1 2 3	Часто приймає участь у сюжетно-рольових іграх
2. Обирає суто визначені ролі (лише головні, лише пов'язані з певними персонажами)	-3 -2 -1 1 2 3	Обирає різноманітні ролі
3. Не вносить власних змін до гри, ігрової ролі, часто виконує вказівки інших дітей	-3 -2 -1 1 2 3	Активно вигадує сюжет гри, ролі, організовує ігровий простір, вносить зміни під час гри
4. Орієнтується у грі виключно на власні бажання (під час розподілу ролей, у процесі гри)	-3 -2 -1 1 2 3	Враховує бажання та інтереси інших учасників гри
5. Часто буває незадоволений грою та власною ігровою роллю	-3 -2 -1 1 2 3	Майже завжди задоволений грою та власною ігровою роллю
6. Не здатен проаналізувати гру і власну участь в ній	-3 -2 -1 1 2 3	Здатен виділити позитивне і негативне у грі, у власному виконанні ігрової ролі
7. Не здатен довго утримувати ігрову роль	-3 -2 -1 1 2 3	Утримує роль протягом довгого часу
8. Відношення до ролі поверхневе, немає емоційного проникнення у роль	-3 -2 -1 1 2 3	Емоційне розігрування ролі, заглибленість, «захопленість» роллю

Критерії 1, 2 протоколу характеризують ціннісно-смысловий компонент, критерії 3, 4 – компонент активності, критерії 5, 6 – рефлексивний компонент, критерії 7, 8 – регулятивний компонент.

За отриманими результатами – найбільш значимим фактором перетворення є фактор рефлексивного компонента – «задоволеність грою». Формування власного ставлення до гри є першим етапом, без якого неможливо подальше розгортання механізму перетворення.

Другий фактор рефлексивного компонента – «здатність до аналізу гри» – представлений значно в меншому ступені. Старші дошкільники зазнають великих труднощів з оцінкою якості виконання власної ігрової ролі. Важливо помітити, що дівчата демонструють більш високий рівень рефлексії гри в цілому та її окремих моментах, ніж хлопчики.

У ціннісно-смысловому компоненті фактор – «розмаїття вибору ігрових ролей» є найменш значимим серед всіх факторів перетворення. Основні труднощі полягають у прагненні старших дошкільників до певних ігрових ролей: тільки головних або тільки пов'язаних з певними ігровими персонажами.

Компонент активності реалізується за допомогою наступних факторів перетворення: «активність уяви у грі» (внутрішня, інтелектуальна активність), «орієнтація у грі на інтереси та бажання інших» (зовнішня, комунікативна активність). На думку Г.П. Щедровицького, здатність дошкільників самотійно вирішувати ігрові конфлікти є однією з умов формування моральної свідомості особистості [7].

У регулятивному компоненті перетворення значущим є такий фактор, як «здатність до тривалого утримання ігрової ролі». Прийняття дитиною ігрової символічної реальності, позитивне ставлення до того що відбувається є початком, відправним пунктом перетворення, що розгортається і утримується у часі (часі гри).

У оволодінні механізмом перетворення старшими дошкільниками в сюжетно-рольовій грі можна виділити наступні тенденції: по-перше, найбільш освоєним є рефлексивний компонент перетворення, по-друге, у меншому ступені освоєний ціннісно-смысловий компонент, по-третє, існують розбіжності між хлопчиками та дівчатками в оволодінні психологічним механізмом перетворення.

Рефлексивний компонент перетворення у старших дошкільників проявляється в емоційному ставленні дітей до гри, а також у здатності оцінювати ступінь власної задоволеності або незадоволеності

ності грою та виділяти фактори, що впливають на ефективність гри. Старші дошкільники, на думку багатьох дослідників [1; 2; 6], приділяють особливу увагу пошуку оптимальних форм поведінки, які відповідають соціально значимим вимогам.

Найменш значущий в механізмі перетворення у старших дошкільників є ціннісно-смысловий компонент, що включає бажання дитини грати, прийняття ігрової символічної реальності, а також розмаїття вибору ігрових ролей.

Компонент активності в механізмі перетворення представлений різними видами активності: зовнішньою та внутрішньою.

Регулятивний компонент перетворення пов'язаний з умінням дитини управляти своєю поведінкою у грі, узгоджувати власну активність з ігровим сюжетом, роллю, правилом і т.п. Даний компонент містить у собі, з одного боку, здатність до тривалого (протягом гри) утримання ролі; а з іншого боку – ступінь емоційного проникнення в ігрову роль.

У результаті дослідження механізму перетворення та його компонентів у старших дошкільників були виявлені значущі розбіжності між хлопчиками і дівчатками. Ступінь прояву всіх компонентів та окремих критеріїв перетворення у дівчат вище, ніж у хлопчиків. Первинні спостереження за іграми дітей, бесіда з педагогами дитячих дошкільних закладів дозволяють говорити про те, що дівчата частіше грають у сюжетно-рольові ігри, їхні ігри більш тривалі, емоційні, насичені різноманітними ігровими діями. Хлопчики старшого дошкільного віку віддають перевагу рухливим та настільним іграм.

Значущими є розбіжності за критеріями: «прийняття ігрової символічної реальності» (ціннісно-смысловий компонент); «активність уяви у грі» (підсистема активності); «тривалість утримання ігрової ролі» (регулятивна підсистема); «глибина емоційного проникнення в роль» (регулятивна підсистема); «аналіз гри та ігрової ролі» (рефлексивна підсистема). Таким чином, дівчата старшого дошкільного віку частіше, ніж хлопчики беруть участь у сюжетно-рольових іграх, більш активні у придумуванні ігрових сюжетів, ролей, підборі ігрових атрибутів. Ігрові образи, що реалізуються ними відрізняються більшою емоційністю, дівчата більш глибоко поринають в ігрову роль і сюжетно-рольову гру в цілому, довше утримують ігрову роль. У зв'язку із цим дівчатам краще вдається рефлексивний аналіз гри, виділення її позитивних і негативних моментів.

У хлопчиків старшого дошкільного віку найбільш освоєними факторами перетворення виявилися: «задоволеність грою та ігровою роллю» (рефлексивний компонент) і «орієнтація у грі на інтереси та бажання інших» (компонент активності).

Вивчення внутрішньої структури механізму перетворення у старших дошкільників відбувалося за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта Пірсона та було спрямовано на виявлення взаємозв'язків окремих факторів і компонентів перетворення (ціннісно-смыслового, компонента активності, рефлексивного та регулятивного).

Отримані дані свідчать про те, що внутрішня структура механізму перетворення у дітей старшого дошкільного віку відрізняється більшою кількістю значущих кореляційних взаємозв'язків компонентів і факторів перетворення. Аналіз кореляційних зв'язків механізму перетворення показує найбільшу значущість у його структурі трьох компонентів компонента активності, рефлексивного та регулятивного. Меншу кількість кореляційних взаємозв'язків, отже, низький рівень значущості має у старших дошкільників ціннісно-смысловий компонент перетворення.

Виявлено значущий взаємозв'язок ціннісно-смыслового та регулятивного компонентів у механізмі перетворення у старших дошкільників, що свідчить про те, що занурення в ігрову роль, її тривале утримання прямо залежать від цінності та важливості гри для дитини.

Значущість регулятивного, рефлексивного та компонента активності, а також взаємозв'язків між ними говорить про здатність дітей організувати сюжетно-рольову гру відповідно до власних задумів, зробити вибір ігрової ролі, активно реалізувати ігрову роль. Серед окремих факторів перетворення найбільш освоєними старшими дошкільниками є «задоволеність грою та ігровою роллю» (рефлексивний компонент), «тривалість утримання ігрової ролі» (регулятивний компонент), «прийняття ігрової символічної реальності» (ціннісно-смысловий компонент). Найменш освоєними є фактори: «розмаїття вибору ігрових ролей» (ціннісно-смысловий компонент), «глибина емоційного проникнення в ігрову роль» (регулятивний компонент).

Отримані дані свідчать про те, що старші дошкільники оволоділи першим етапом перетворення – «стати гравцем» і починають освоювати наступний етап – «бути гравцем». Специфікою першого етапу перетворення у дітей старшого

дошкільного віку є низький рівень взаємозв'язків ціннісно-смыслового компонента з іншими компонентами перетворення. Дитина, підключаючись до гри, «обмежує себе в роллю», тобто задає зовнішні межі своєї поведінки, спілкування у грі. Поведінка дитини на даному етапі визначається зовнішніми ознаками та властивостями гри: сюжетом гри, ігровими правилами, закладеними в ролі [2].

Специфікою другого етапу перетворення – «бути гравцем», є «обмеження ролі у собі», тобто побудова дитиною внутрішніх меж, надання ігрової ролі особливої, особистісної спрямованості, співвіднесення її з внутрішніми змістами та цінностями. На даному етапі ціннісно-смысловий компонент є найбільш значущим. Виділення важливих для дитини моментів гри відбувається вже на підставі внутрішніх критеріїв. Другий етап перетворення дуже яскраво представлений, на наш погляд, у рольових іграх дорослих у рамках психологічних тренінгів. Скоріш за все, реалізація другого етапу перетворення відбувається у сюжетно-рольових іграх уже за рамками дошкільного віку.

Аналіз психологічної літератури, спостереження за іграми старших дошкільників і математична обробка отриманих даних дозволили нам зробити висновок про існування трьох рівнів оволодіння ігровою роллю в сюжетно-рольовій грі: 1) прийняття ролі, 2) освоєння ролі, 3) власне оволодіння роллю [1; 2; 6].

Висновки. На підставі проведеного дослідження складових механізму перетворення у старших дошкільників в сюжетно-рольовій грі можна зробити наступні висновки:

Внутрішня структура механізму перетворення у дітей старшого дошкільного віку характеризується більшою кількістю кореляційних зв'язків. Найбільш значимими компонентами механізму перетворення є рефлексивний, компонент активності та регулятивний. Регуляція дитиною своєї поведінки у грі здійснюється, таким чином, за допомогою рефлексії різноманітних видів і форм зовнішньої активності.

Інша складова рефлексивного компоненту – «задоволеність грою», є найбільш значимим серед всіх факторів перетворення. Бажання дитини грати, отримання насолоди від процесу гри, передбачення цього задоволення допомагають дитині сильніше увійти в роль, більш точно відобразити ігровий образ.

Другим по значущості фактором перетворення є «тривалість утримання ігрової ролі» (регулятивний компонент). Старші дошкільники здатні

до втримання символічної реальності та ігрової ролі протягом всієї гри. Ця здатність є необхідною умовою здійснення сюжетно – рольової гри.

Найменш значимим у механізмі перетворення у старших дошкільників є ціннісно-смысловий компонент. Усередині цього компонента такий критерій, як «особливості вибору ігрової ролі», що визначає ступінь розмаїття ігрових ролей, образних дитиною, є найменш освоєним дітьми. Старші дошкільники схильні вибирати певні ігрові ролі: тільки головні, тільки пов'язані з певними ігровими персонажами.

Виявлені значимі розбіжності між хлопчиками та дівчатами в оволодінні ігровою роллю, реалізації різних компонентів механізму перетворення. Процес оволодіння ігровою роллю у дівчат здійснюється більш активно, ніж у хлопчиків. Про це говорить більша кількісна виразність всіх компонентів перетворення. Дівчата частіше беруть участь у сюжетно-рольових іграх, вносять більше

власних змін у гру, демонструють більш глибоке емоційне проникнення у роль, успішніше здійснюють рефлексію гри в цілому та власної ігрової ролі. У той же час, дівчата меншою мірою, ніж хлопчики, урахувують інтереси та бажання інших у грі, частіше орієнтуються на власну думку. Оволодіння ігровою роллю у хлопчиків, більшою мірою, ніж у дівчат, залежить від їхнього положення в групі, соціометричного статусу, характеру взаємин між дітьми.

Характеристикою, що свідчить про повне або часткове розгортання процесу перетворення у сюжетно-рольовій грі, є рівень оволодіння ігровою роллю. Нами було виділено три таких рівні у старших дошкільників: «прийняття ігрової ролі» (низький рівень оволодіння ігровою роллю), «освоєння» (середній рівень) і «власне оволодіння» (високий рівень). За результатами емпіричного дослідження у переважної більшості дітей середній рівень оволодіння ігровою роллю – рівень «освоєння».

Список літератури:

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
2. Бурова А. Організація ігрової діяльності дошкільників // Вихователь-методист дошкільного закладу. 2009. № 1. С. 29–33.
3. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / А. М. Богущ та ін. ; за заг. ред. Н. В. Гавриш. Луганськ : Альма-матер, 2006. 368 с.
4. Карасьова К., Піроженко Т. Ігровий простір дитини : навчально-методичний посібник. Київ : Шк. світ, 2010. 128 с.
5. Михайленко Н.Я. Проблема дошкільної гри : психолого-педагогічний аспект. Київ, 2011. 226 с.
6. Павелків Р.В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис : монографія. Рівне : Альма-матер, 2009. 368 с.
7. Піроженко Т. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку у сучасному суспільстві // Дошкільне виховання. 2012. № 1. С. 8–15.
8. Усик Д. Розвиток внутрішнього механізму саморегуляції поведінки через залучення дітей до сюжетно – рольової гри і оволодіння ними психологічним механізмом – перетворенням // Науковий вісник Чернівецькому університету. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2011. Вип. 536. С. 164–171.

Usyk D.B. RESEARCH OF COMPONENTS OF THE TRANSFORMATION MECHANISM IN THE ROLE-PLAY GAME OF SENIOR PRESCHOOL AGE CHILDREN

The article provides an analysis of the concept of "transformation" as a general mechanism of the role-play game of senior preschool age children. A historical analysis of the concept of "transformation" was carried out, transformation as a socio-psychological phenomenon was considered. The personal aspect of transformation and the "vertical" mechanisms of transformation, during which changes in the value-content sphere of the personality, changes in the sphere of activity and the reflective sphere, occur. Based on the definition of the factors of the transformation mechanism: acceptance of game symbolic reality, variety of role choices (value-semantic component), activity of imagination in the game, orientation in the game to the interests and desires of others (activity component), degree of satisfaction with the game, ability to reflect on the game and the game role (reflective component), the duration of holding the game role and the depth of emotional penetration into the role (regulatory component), an empirical study was organized in which 125 children of older preschool age from children's educational institutions in Sumy took part: Sumy preschool educational institution (nursery-kindergarten) No. 28 "Yuvileinyi" and Sumy preschool educational institution (nursery-kindergarten) No. 14 "Zoloty pivnyk". According to the research results, the factor of the reflective component (satisfaction with the game) turned out to be the most significant factor of transformation, the second factor

of the reflective component – "ability to analyze the game" – is represented to a much lesser degree. In the value-meaning component, the factor – "variety of the choice of game roles" is the least significant among all transformation factors. In the regulatory component of the transformation, such a factor as "ability to maintain a game role for a long time" is significant. The least significant in the mechanism of transformation in older preschoolers is the value-meaning component, which includes the child's desire to play, acceptance of the game's symbolic reality, as well as the variety of choice of game roles. As a result of the study of the transformation mechanism and its components in older preschoolers, the author came to the conclusion that significant differences were found between boys and girls. The degree of manifestation of all components and individual criteria of transformation in girls is higher than in boys.

Key words: *transformation, regulation, value-semantic component, activity component, reflexive component, regulatory component, game role, mastering the game role, mastering the game role.*

Шепельова М.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ВПЛИВ СУБ'ЄКТИВНИХ ОРІЄНТИРІВ НА РОЗУМІННЯ СТУДЕНТАМИ НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЙ

У статті розглядається поняття «невизначеність», наводяться характеристики невизначених ситуацій, розуміння невизначених ситуацій пов'язується з суб'єктивною чи об'єктивною складністю: встановлювати чи розпізнавати сприймане за певними ознаками; розкривати сутність сприйманого, його охарактеризувати, сформулювати поняття; вирізнити сприймане з поміж іншого, встановити його призначення, мету; ставити завдання, планувати майбутні дії; бачити зумовленість, причини певних подій. Стверджується, що відчуття невизначеності може бути викликане дефіцитом або надлишком актуальної інформації, її суперечливістю, раптовою появою нової інформації, яка цілком або частково заперечує попередню. Такі умови можуть як пригнічувати, блокувати розумову діяльність, так і стимулювати її, допомагати знаходити нові, нестандартні рішення. З метою визначення впливу суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій проведено дослідження серед студентів-психологів I (n=30) та III (n=32) курсів ЗВО м. Києва. Здійснено контент-аналіз розв'язання студентами експериментальної задачі, формулювання умови якої характеризується дефіцитом інформації. Контент-аналіз особливостей розуміння студентами невизначених ситуацій дозволив нам виявити наявність трьох основних векторів вирішення експериментальної задачі студентами: 1) розв'язок шляхом пошуку суб'єктивних причин виникнення ситуації та її наслідків; 2) пошук об'єктивних зовнішніх причин та можливих наслідків; 3) спроба власної інтерпретації подій шляхом зміни тлумачення «вигнання з дому», а саме – розуміння «вигнання з дому» як «відправлення» за дорученням чи з якоюсь іншою метою. Результати дослідження підтверджують суттєвий вплив суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій, зокрема при суттєвому дефіциті інформації, необхідної для вирішення задачі.

Ключові слова: суб'єктивні орієнтири, невизначеність, невизначена ситуація, розуміння, творче мислення, студенти, контент-аналіз.

Постановка проблеми. Надмірна мінливість і непередбачуваність подій, що відбуваються навіть у повсякденному житті людини, викликає відчуття нерозуміння, збентеження, фрустрації. У такому стані складно об'єктивно оцінювати навколишню ситуацію, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, прогнозувати розвиток подій і приймати рішення щодо подальших дій. У сучасних складних умовах життя все більш актуальною стає необхідність дослідження впливу суб'єктивних орієнтирів на розуміння невизначених ситуацій, особливо серед студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У загальному значенні «*визначати*» тлумачиться як:

1) встановлювати, розпізнавати що-небудь за певними ознаками. // Обчислювати, вимірюючи і т. ін., знаходити певну величину, місце і т. ін.;

2) розкривати сутність чого-небудь, характеризувати, формулювати поняття про щось;

3) вирізнити, призначати кого- або що-небудь для якоїсь мети. // Указувати, призначати місце, час і т. ін. для чого-небудь;

4) намічати, накреслювати для виконання;

5) зумовлювати що-небудь, бути причиною чогось [12].

Невизначений: «1. Точно не встановлений. 2. Не зовсім виразний, непевний» [10].

Ситуація – це «сукупність умов і обставин, що створюють певне становище, викликають ті чи інші взаємини людей; стан, положення, обстановка. // Фрагмент оповіді про якусь подію (у художньому творі); епізод» [11].

Отже, **розуміння невизначених ситуацій** пов'язане з суб'єктивною чи об'єктивною складністю:

1) встановлювати чи розпізнавати сприймане за певними ознаками;

2) розкривати сутність сприйманого, його охарактеризувати, сформулювати поняття;

3) вирізнити сприймане з поміж іншого, встановити його призначення, мету;

4) ставити завдання, планувати майбутні дії;

5) бачити зумовленість, причини певних подій.

Розглянемо характеристики невизначених ситуацій, виокремлені С. Баднером: новизна, складність, нерозв'язність. Відповідно до цього, він описує три типи невизначених ситуацій: 1) нова, невідома, нестандартна (обумовлена недостатньою кількістю чи відсутністю стимулів/подразників); 2) комплексна, або ж складна (містить у собі занадто багато стимулів/подразників); 3) суперечлива (містить суперечливі стимули/подразники) [16].

Цікавим є дослідження Р. Нортон, який здійснив контент-аналіз наукових текстів, присвячених проблемам невизначеності і виокремив вісім категорій, що характеризують невизначеність: 1) множинність суджень; 2) неточність, незавершеність та фрагментарність; 3) вірогідність; 4) неструктурованість; 5) дефіцит інформації; 6) сумнівність; 7) неузгодженість та суперечливість; 8) незрозумілість [17].

Основні причини виникнення невизначених ситуацій запропонували Крайтлер, Магуен та Крайтлер: 1) ситуація може бути інтерпретована багатьма різними шляхами; 2) ситуація є складною для категоризації; 3) ситуація містить протиріччя чи конфлікт [7].

Н. В. Перегончук, проаналізувавши ряд характеристик невизначених ситуацій, здійснених іншими дослідниками, до основних відносить: новизну, суперечність, складність; велику кількість можливостей виборів і рішень; непередбачуваність – неможливість прогнозування розвитку, невідомість ймовірності події, неможливість встановлення причинно-наслідкових закономірностей; неконтрольованість – суб'єктивну неможливість керувати розвитком подій, протистояти несподіванкам, передбачити їх; неможливість категоризації ситуації через відсутність інформації [6].

Відчуття невизначеності може бути викликано дефіцитом або надлишком актуальної інформації, її суперечливістю, раптовою появою нової інформації, яка цілком або частково заперечує попередню. Разом з тим, такі умови можуть як пригнічувати, блокувати розумову діяльність, так і стимулювати її, допомагати знаходити нові, нестандартні рішення.

Так, у розробленій академіком В. О. Моляко діагностико-тренінговій системі КАРУС [4], що має багато модифікацій відповідно до конкретних

цілей роботи і щоразу доводить свою ефективність (див., напр. праці співробітників лабораторії творчості [1; 7; 13; 14 та ін.]), важливою є орієнтація на навчання із застосуванням ускладнюючих умов. Для стимуляції творчої мисленнєвої діяльності спеціально розроблено такі методи: 1) метод часових обмежень; 2) метод раптових заборон; 3) метод швидкісного ескізування; 4) метод нових варіантів; 5) метод інформаційної недостатності; 6) метод інформаційної перенасиченості; 7) метод абсурду; 8) метод ситуативної драматизації [4].

Відповідно до системи КАРУС, кожен з названих методів може поєднуватись з одним чи кількома методами і може мати ряд модифікацій. Також В. О. Моляко звертає увагу на те, що діяльність суб'єкта, його конкретні дії, які характеризують специфіку мислення, його розвиток, лише в певній мірі залежать від умови задачі, і головним чином відображають особистісні установки, стратегії даного суб'єкта, його стиль творчої діяльності [4].

Метою цієї публікації є визначення впливу суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Ґрунтуючись на вищезазначеному, нами було проведено дослідження особливостей розуміння невизначених ситуацій серед студентів-психологів протягом 2022/2023 навчального року.

Стійкість до невизначеності є важливою професійною якістю психолога, на чому, зокрема, наголошують А. І. Гусев, розглядаючи розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів та Хілько С. О., вивчаючи психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів [3]. Зазначимо, що ми схильні вважати більш доречним вживання у цьому контексті поняття «стійкість до невизначеності» через те, що поняття «толерантність» має дещо інше смислове навантаження.

Вибірку склали студенти-психологи I (n=30) та III (n=32) курсів денної та заочної форм навчання ЗВО м. Києва. Загальна кількість досліджуваних 62 особи віком від 17 до 36 років. Середній вік досліджуваних 20 років. Для визначення впливу суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій ми застосували метод контент-аналізу.

У якості матеріалу дослідження ми використали задачу, запропоновану В. О. Моляко у блоці завдань для діагностики творчого мислення. Умову задачі сформульовано таким чином: «Вигнанець. Один чоловік вигнав свого сина з дому. Син був

вдячний батькові за це. Пояснить – чому?». Кількість варіантів відповідей, які міг дати студент, не обмежувалася.

Умова цієї задачі цілком відповідає меті нашого дослідження, оскільки у ній яскраво виявляється нестача необхідної інформації. З умови задачі неможливо об'єктивно встановити як причини такого вчинку батька – вигнання сина з дому, так і причини вдячності сина за цей вчинок. Так само, з умови задачі не зрозуміло чи одразу син був вдячний, чи через певний проміжок часу, і через який саме. Скільки синів було у батька і який з них був вдячний? І чи є взагалі правильний варіант відповіді на цю загадку? Це здебільшого і створює найбільше відчуття невизначеності, тому що стає не зрозумілим, чого саме очікують від досліджуваного.

Саме у таких умовах і може проявитися творче мислення, оскільки тут необхідне вміння ставити собі додаткові питання (задати додаткові питання експериментатору досліджувані не мали), знаходити на них відповіді, робити припущення, оцінювати їх адекватність. Доповнення ж інформації, якої не вистачає в умові задачі, здійснюється із застосуванням існуючих стереотипів, власних уявлень і знань, актуальної життєвої ситуації. Тому такі задачі цілком можна також розглядати як проєктивні, тому що у відповідях яскраво простежуються світоглядні позиції досліджуваних.

В. О. Моляко розглядає процес розуміння нової задачі як розуміння умови і розуміння результату, між якими існує процесуальна «перемичка» – перехід від розуміння того, що дано, до розуміння того, що потрібно знайти. Процес розуміння задачі протікає як співставлення нової інформації, що міститься в задачі, з наявними суб'єктивними еталонами. Момент встановлення такої суттєвої подібності і є моментом настання розуміння [5].

Намагання студентів вирішити цю задачу призводять до відповідей як найтипівіших, так і загадкових, фантастичних, а інколи – абсурдних, заплутаних, таких, що в решті решт не відповідають навіть тим даним, які є в умові задачі.

Проаналізуємо відповіді студентів більш детально. Розглянемо найтипівіший варіант вирішення цієї задачі, який зустрічається у більшості студентів нашої вибірки – 41 особа (65%). Він ґрунтується на припущенні, що у результаті такого вчинку батька син став сильнішим, самостійним, багато чого досяг у житті, тому він і вдячний своєму батькові за вигнання. Тут ми можемо поба-

чити відображення актуальної ситуації розвитку у студентському періоді – прагнення відокремитися від батьків, бажання бути більш самостійними, що супроводжується емоційною та матеріальною залежністю від батьків.

У цьому сценарії є оптимістичні та песимістичні варіації. У оптимістичному варіанті робиться акцент на позитивних наслідках – досягнення сина, його самостійність.

Прикладами оптимістичного підходу можуть бути наступні відповіді студентів: «У будь-якому випадку, вдячність сина може бути пов'язана з тим, що він відчуває, що вигнання з дому дало йому можливість почати нове життя, знайти себе та власний шлях, або нарешті отримати свободу та самостійність, якої він так довго прагнув»; «Бо батько своїм вчинком підштовхнув сина до самостійності»; «Вигнання з дому може бути підходом до виховання, який допомагає людині знайти свій шлях у житті та навчитися бути самостійним. Оскільки син відчуває вдячність батькові, можливо, він розуміє, що це було необхідним кроком для його власного зростання та розвитку».

У песимістичному варіанті наголошується на несприятливих умовах перебування сина вдома – негативний вплив батька, надмірна опіка, конфлікт між батьком і сином, сварки вдома, ледащий, несамостійний характер сина і т. п. До речі, як встановила Г. М. Громова у своєму дослідженні, інтолерантні до невизначеності респонденти мають негативніше ставлення до минулого і фаталістичніші погляди на теперішнє [2].

Пояснення у цьому ключі дали 27 осіб (44%). Відповіді розподілися у нашій вибірці таким чином: залежність сина від батька – 6 осіб (10%), негативний вплив батька – 11 осіб (18%), син сам хотів піти, але не наважувався – 6 осіб (10%); негативні риси сина – 2 особи (3%); несприятливий психологічний клімат вдома – 2 особи (3%). Як приклад можна навести такі відповіді: «Тому що він нарешті зміг позбутися негативного впливу свого закомплексованого та аб'юзивного батька та почати нове щасливе життя»; «Тому що батько все життя знущався з сина, але син не міг піти через прив'язаність. Тому, коли батько його вигнав, у нього не було почуття провини і він міг спокійно покинути домівку».

Прикладом припущення про несприятливий психологічний клімат вдома може бути відповідь: «На мою думку син був вдячний батькові, тому що він більше не буде чути сварок між батьками, або сам не буде більше з ними сваритися».

Також студентами звертається увага на можливі недоліки сина: «Можливо син був лежнем, а на самоті він став самостійним та можливо успішним», або ж: «Я думаю, що батько вигнав сина через якусь причину. Тому син був вдячний йому, тому що він зрозумів свою помилку».

Зовсім інший підхід до вирішення цієї задачі – пошук можливих об'єктивних причин такої ситуації. Він полягає у припущенні студентів про наявність якоїсь об'єктивної небезпеки, якої син зміг уникнути, покинувши домівку вчасно. Наведемо приклади таких пояснень: «Дім обвалювався і батько рятував сина»; «Він вигнав його, бо дім горів»; «В домі міг обвалитися дах і батько вигнав сина, щоб того не завалило уламками». До цього підходу вдалися 6 осіб (10%).

Окремої уваги заслуговують оригінальні відповіді студентів, які не повторюються. Їх дали 6 студентів (10%). Розглянемо їх усі. Перша відповідь передбачає прагматичний підхід до пояснення ситуації: «Окрім грошей на купівлю пива для батька, були видані додаткові кошти на особисті витрати сина». Іншу відповідь можна охарактеризувати як романтичну: «Син не розумів, що правильніше – залишитися вдома, чи побігти за ображеною коханою дівчиною з якою вони посварилися і батько допоміг вирішити». Третій варіант, так би мовити, більш екстравагантний: «Бо він був його «донькою» за статтю і нарешті батько поставився до нього як до сина». Четвертий варіант – парадоксальний, передбачає вигнання як можливість налагодити стосунки з сином: «Можливо, що син був відчужений від свого батька і не знаходив з ним спільної мови. Вигнання з дому може бути крайнім засобом, що допоможе змінити стосунки між ними і змусити сина зробити крок назустріч батькові».

П'ятий варіант – досить нестандартна і у той же час заплутана відповідь: «Здається, відповідь на цю загадку полягає в тому, що син і батько грали в якусь гру, можливо, шахи або шашки, і у батька виникла ситуація, коли він повинен був вигнати свого сина з дому згідно з правилами гри. Таким чином, син був вдячний батькові за те, що він дотримався правил гри та виграв».

Також нас цікавлять такі формальні характеристики, як кількість варіантів вирішення задачі, запропонованих одним студентом, а також їх обсяг відповідей. Стосовно кількості варіантів, то здебільшого студенти пропонували один варіант пояснення – 57 осіб (92%), два варіанти запропонували 4 студенти (6%), три варіанти – 1 сту-

дент (2%). Відзначимо, що саме серед студентів, які дали більше однієї відповіді, присутні оригінальні – у чотирьох студентів, і всі вони – студенти III курсу.

Звісно, що з розширенням контингенту досліджуваних варіанти відповідей можуть збільшитися, але вже зараз можемо простежити наявність трьох основних векторів вирішення цієї задачі студентами: 1) розв'язок шляхом пошуку суб'єктивних причин виникнення ситуації та її наслідків; 2) пошук об'єктивних зовнішніх причин та можливих наслідків; 3) спроба власної інтерпретації подій шляхом зміни тлумачення «вигнання з дому», а саме – розуміння «вигнання з дому» як «відправлення» за дорученням чи з якоюсь іншою метою.

Висновки. Розглянувши визначення основних понять, ми схильні розуміння невизначених ситуацій пов'язувати з суб'єктивною чи об'єктивною складністю: встановлювати чи розпізнавати сприймане за певними ознаками; розкривати сутність сприйманого, його охарактеризувати, сформулювати поняття; вирізнити сприймане з поміж іншого, встановити його призначення, мету; ставити завдання, планувати майбутні дії; бачити зумовленість, причини певних подій. Здійснений контент-аналіз особливостей розуміння студентами невизначених ситуацій дозволив нам виявити наявність трьох основних векторів вирішення експериментальної задачі студентами: 1) розв'язок шляхом пошуку суб'єктивних причин виникнення ситуації та її наслідків; 2) пошук об'єктивних зовнішніх причин та можливих наслідків; 3) спроба власної інтерпретації подій шляхом зміни тлумачення «вигнання з дому», а саме – розуміння «вигнання з дому» як «відправлення» за дорученням чи з якоюсь іншою метою.

Результати дослідження підтверджують суттєвий вплив суб'єктивних орієнтирів на розуміння студентами невизначених ситуацій, зокрема при суттєвому дефіциті інформації, необхідної для вирішення задачі.

У подальшому перспективним є розширення вибірки досліджуваних шляхом залучення студентів інших спеціальностей, виявлення зв'язку особливостей розуміння студентами невизначених ситуацій зі стійкістю до невизначеності, а також розробка рекомендацій для створення психолого-педагогічних умов розвитку творчого мислення студентів та викладачів закладів вищої освіти в умовах невизначеності.

Список літератури:

1. Ваганова Н. А., Гулько Ю. А., Латиш Н. М., Шепельова М. В. Актуальні проблеми сучасного творчого мислення. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 33 (72), №2, 2022. С. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/24>
2. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Дис...докт. філософ. за спеціальністю 053 – Психологія (05 – Соціальні науки). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022. URL: hromova-dis_07_2022.pdf (ispp.org.ua)
3. Гусев А. І. Розвиток толерантності до невизначеності у студентів-психологів. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 12, Вип. 21. С. 105–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_12_21_12
4. Моляко В. А. Творческая конструкторология (пролегомены). К.: Освіта України, 2007. 388 с.
5. Моляко В. О., Третяк Т. М., Ваганова Н. А., Шепельова М. В. Розуміння нової інформації як процес розв'язування задач. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 31 (70), №4, 2020. С. 42–50. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/06>
6. Перегончук Н. В. Ситуація невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога. Science Rise, #3/1(20), 2016. С. 41–45.
7. Перцептивно-мисленеві стратегії творчого конструювання інформаційних систем у навчальній та трудовій діяльності : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. К., 2018. С. 106–123.
8. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
9. Саннікова О. П., Санніков О. І. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. Вісник післядипломної освіти. Випуск 12 (41) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123)
10. Словник української мови у 20 томах. Том 10, К., 2019. 992 с.
11. Словник української мови у 20 томах. Том 12, К., 2021. 1024 с.
12. Словник української мови у 20 томах. Том 3, К., 2012. 1120 с.
13. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко / за заг. ред. В. О. Моляко. К. : Освіта України, 2008. 702 с.
14. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.] ; за ред. В. О. Моляко. Київ., 2021. 165 с.
15. Хілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів. Дис...канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 – «педагогічна та вікова психологія». Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих НАПН України, Київ, 2018. URL: NILKO_diser_new_pas.pdf (ipood.com.ua)
16. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. Journal of Personality, 30 (1), P. 29–50. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
17. Norton, R. W. (1975). Measurement of ambiguity tolerance. Journal of Personality Assessment, 39 (6), 607–619. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa3906_11

Shepelova M.V. THE INFLUENCE OF SUBJECTIVE REFERENCES ON UNCERTAIN SITUATIONS UNDERSTANDING BY STUDENTS

The article observes the concept of "uncertainty", the characteristics of uncertain situations are given, the understanding of uncertain situations is associated with subjective or objective complexity: establishing or recognizing the perceived by certain signs; reveal the essence of the perceived, characterize it, formulate concepts; distinguish the perceived from the other, establish its purpose, goal; set tasks, plan future actions; to see the conditioning, the causes of certain events. It is claimed that the feeling of uncertainty can be caused by the lack or excess of current information, its contradictions, the sudden appearance of new information that completely or partially denies the previous one. Such conditions can both suppress and block mental activity, and stimulate it, help find new, non-standard solutions. In order to determine the influence of subjective reference points on students' understanding of uncertain situations, a study was conducted among psychology students of the 1st (n=30) and 3rd (n=32) courses of higher educational establishment in Kyiv. A content analysis of the experimental task solving by students, the formulation of the condition of which is characterized by a lack of information, was carried out. The content analysis of the peculiarities of students' understanding of uncertain situations allowed us to reveal the presence of three main vectors of experimental task solving by students: 1) solving by searching for the subjective causes of the situation and its consequences; 2) search

for objective external causes and possible consequences; 3) an attempt at one's own interpretation of events by changing the interpretation of "expulsion from home", namely, understanding "expulsion from home" as "sending" on behalf of someone else or for some other purpose. The results of the study confirm the significant impact of subjective references on students' understanding of uncertain situations, in particular, when there is a lack of information needed to solve the task.

Key words: *subjective references, uncertainty, uncertain situation, understanding, creative thinking, students, content analysis.*

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/29>

Коваленко Є.С.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ДІАГНОСТИКА ПОВЕДІНКИ ТА ПЕРЕЖИВАНЬ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Стаття демонструє стислий теоретичний огляд особливостей поведінки у ситуаціях професійних вимог. Поведінка військовослужбовців може бути розглянута через призму професійної самодостатності, психічної стабільності, емоційної стриманості, стратегій подолання та правової толерантності. Мета дослідження – дослідити особливості типів поведінкових реакцій у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою. Вибірку дослідження склали 200 військовослужбовців. Опитування було проведене у січні-лютому 2022 року. Групи були сформовані за показником вчинення ними дисциплінарного проступку. Перша група – військовослужбовці з ненормативною поведінкою (мають дисциплінарні порушення), у кількості – 98 осіб. Друга група є контрольною, до неї увійшло 102 військовослужбовці з умовно нормативною поведінкою. У роботі було використано опитувальник «Методика діагностики поведінки та переживання, пов'язаного з роботою» У. Шааримідт та А. Фішер.

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що в респондентів з ненормативною поведінкою було виявлено прагнення дистанціюватися стосовно проблеми, яка виникає в ході діяльності та спонукає їх уникнути її розв'язання. Для першої групи характерна тенденція до відмови від своїх намірів, якщо вони відчують невпевненість у собі та сумніваються в успішності даного заходу. Це позначається на їх показниках задоволеності життям та обумовлене відсутністю підтримки з боку навколишніх. Другу групу військовослужбовців з нормативною поведінкою можемо охарактеризувати як мотивованих, готових до енергетичних затрат осіб, котрі усвідомлюють важливість своєї діяльності. Цим досліджуваних властива активна стратегія при розв'язуванні проблемних ситуацій, що говорить про їх високу самовіддачу роботі, однак, це може призвести до перевтомлення. У першій групі 17.3% мають низький рівень у показниках професійних домагань, однак для 60.9% респондентів з ненормативною поведінкою властиві високий рівень готовності до енергетичних затрат. У понад 80% респондентів другої групи виявлені високий рівень у показниках професійних домагань та у прагненні до професійної досконалості.

Ключові слова: *військова діяльність, військовослужбовці, ненормативна поведінка, правова толерантність, стратегії подолання, умовно нормативна поведінка.*

Постановка проблеми. В умовах сьогодення однією з найбільших психологічних загроз у військовій діяльності, ми вважаємо, є збільшення кількості військовослужбовців, які будуть страждати від симптомів порушення психічного здоров'я. Збереження та покращення здоров'я військовослужбовців та їх добробуту є актуальним та важливим завданням. Діагностика поведінки та переживань, пов'язаних зі службою, дозволить оцінити фактори збереження та покращення здоров'я військовослужбовців, які будуть фокусуватися на попередженні травматизації, а

також описуватимуть імовірні типи поведінкових реакцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В царині психології надмірна відданість роботі характеризується нездатністю особистості впоратися з вимогами професії або неможливістю від неї дистанціюватися, що виражається у амбітній поведінці та виснажує ресурси людини [5]. Науковці вказують, що надмірна самовіддача у роботі може посилити відчуття дисбалансу зусилля та винагороди, який може призвести до погіршення симптомів фізичного та психічного здоров'я [8].

Інші дослідження показують, що здатність дистанціюватися від роботи як фізично, так і розумово має вирішальне значення для здоров'я, благополуччя та запобігання вигоранню [7]. В українських дослідження також приділяється достатньо уваги вивченню вигорання у військовослужбовців [3]. В професійному розвитку військовослужбовців дуже важливими є позитивна налаштованість на роботу, яка характеризується енергійністю, самовідданістю та захопленнями [4]. Деякі вчені вважають, що у сфері емоційного благополуччя, соціальна підтримка, набуває важливого значення та слугує засобом подолання та є цінним ресурсом для здоров'я, добробуту та профілактики деструктивної поведінки [2]. Задоволеність роботою є однією з найбільш широко досліджуваних конструктивних у психології праці. Задоволення військовослужбовців від служби можна розглядати як позитивний емоційний стан, що виникає в результаті оцінки своєї роботи або набутого досвіду [1].

У дослідженні курсантів польських військових університетів було виявлено, що військова служба являється своєрідним етапом виховного впливу, особливо в період військової підготовки молодого покоління. Науковець дійшов висновку, що важливо у військовослужбовців сформувати аксіологічне ставлення, котре ґрунтується на здатності вибору цінностей на основі прийнятої системи. Оскільки, пише автор, правові норми не можуть повністю охопити всі зобов'язання, тому підтримка почуття відповідальності та честі є критично важливими для ефективної діяльності сучасної армії [6]. Наскільки нам відомо, поточне дослідження є першим, у якому оцінюються відмінності між моделями поведінки та переживаннями, пов'язаними з роботою у контексті нормативності поведінки військовослужбовців.

Мета дослідження – дослідити особливості типів поведінкових реакцій у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку дослідження становили військовослужбовці. Опитування було проведене у січні-лютому 2022 року. Загальна чисельність становила 200 осіб. Групи були сформовані за показником вчинення ними дисциплінарного проступку. Перша група – військовослужбовці з ненормативною поведінкою (мають дисциплінарні порушення), у кількості – 98 осіб. Друга група є контрольною, до неї увійшло 102 військовослужбовці з умовно нормативною поведінкою.

За допомогою опитувальника «Методика діагностики поведінки та переживання, пов'язаного з роботою» (оригінальна назва з німецької мови – Arbeitsbezogenes Verhalten – und Erlebensmuster, скорочено – AVEМ) розроблений У. Шааршмідт та А. Фішер. Даний опитувальник призначений для дослідження типів поведінки в різних професійних ситуаціях. Автори припустили, що особистість у взаємодії з професійним середовищем здатна зміцнити своє психічне здоров'я та досягнути самореалізації. Опитувальник розкриває три особистісні сфери людини: професійна активність (містить 5 шкал); стратегії подолання проблемних ситуацій (налічує 3 шкали) та емоційне ставлення до роботи (складається з 3 шкал). Текст опитувальника налічує 66 питань [9].

Математична обробка отриманих даних проводилася з використанням t – критерію Стьюдента для незалежних груп та критерію кутового перетворення (ϕ) Фішера. Особливості переживань, пов'язаних з військовою службою, які описують три важливі особистісні сфери в діяльності, запропоновані авторами методики, у досліджуваних групах військовослужбовців унаочнені у таблицях 1–3.

Аналіз даних наведений у таблиці 1, дозволяє нам сказати, що у другій групі виявлено вірогідно більші показники стосовно першої групи за шкалою «Суб'єктивне значення діяльності», при статистичній значущості ($p \leq 0,01$) та за шкалою «Готовність до енергетичних витрат», при ($p \leq 0,001$). Це дозволяє констатувати, що у групі військовослужбовців з нормативною поведінкою більш вираженими є уявлення щодо свого місця в даній професії, значущості та важливості професійних обов'язків, які простежуються в їх готовності віддати всі свої сили заради досягнення й якісного виконання своїх обов'язків. У респондентів першої групи, поведінка котрих є ненормативною мають вірогідно більші показники за шкалою «Здатність підтримувати дистанцію стосовно роботи» щодо контрольної групи з умовно нормативною поведінкою, при ($p \leq 0,001$). Звідси, можемо сказати, що у першій групі досліджувані більшою мірою здатні організувати відпочинок після роботи, оскільки дуже часто робота у них асоціюється з постійним стресом, надлишком обов'язків, пунктуальністю, швидким прийняттям рішень або розв'язанням складних завдань.

Результати описової статистики щодо реакцій досліджуваних на вимоги професії й імовірні переживання пов'язані зі службою у сфері «Професійна активність» демонструють вірогідні

Показники переживань, пов'язанні зі службою у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою ($M \pm \sigma$)

Шкали	Перша група (з ненормативною поведінкою)	Друга група (з нормативною поведінкою)	t	P
Сфера «Професійна активність»				
Суб'єктивне значення діяльності	16.87 ± 0.96	19.82 ± 0.81	2.35	0.01
Професійні домагання	22.95 ± 0.53	23.18 ± 0.88	0.22	-
Готовність до енергетичних витрат	20.09 ± 0.50	23.00 ± 0.79	3.11	0.001
Прагнення до досконалості	24.17 ± 0.86	24.54 ± 0.54	0.36	-
Здатність підтримувати дистанцію стосовно роботи	20.52 ± 0.55	16.91 ± 0.83	3.63	0.001

відмінності у показниках. За шкалою «Суб'єктивне значення діяльності» середній рівень у показниках суб'єктивного значення діяльності щодо свого місця у професії в першій групі з ненормативною поведінкою був встановлений у 60.9% проти 27.3% другої групи поведінка яких є умовно нормативною, де $\varphi = 1.885$, при $p \leq 0,05$. А також виявлені вірогідні відмінності за низьким рівнем показників у досліджуваних групах за шкалою «Професійні домагання». Низький рівень у професійних домаганнях та бажанні до кар'єрного зростання у першій групі з ненормативною поведінкою був встановлений у 17.3% проти 2,9% у другій групі з нормативною поведінкою, де $\varphi = 3.637$, при $p \leq 0,01$. Однак, за даною шкалою середній рівень виявляє вірогідні відмінності у другій групі 17.3% проти 3.9% представників першої групи, де $\varphi = 3.255$, при $p \leq 0,01$. Це свідчить, що у досліджуваних з нормативною поведінкою середній рівень за даним показником свідчить про їх більшу налаштованість досягнути професійного успіху, зростати як особистість та професіонал.

Високий рівень за шкалою «Готовність до енергетичних витрат» у групі з нормативною поведінкою були встановлені у 36.4% проти 4.3% першої групи з ненормативною поведінкою, де $\varphi = 2.385$, при $p \leq 0,01$. Згідно з даними, можемо сказати, що значний відсоток військовослужбовців з нормативною поведінкою мають високий рівень готовності залучити всі свої знання, вміння й ресурси заради досягнення найвищого результату.

За шкалою «Здатність підтримувати дистанцію стосовно роботи» у респондентів другої групи з нормативною поведінкою був встановлений низький рівень щодо можливості ефективного розподілу часу та здатності переключитися від роботи у 26.5% проти 3,1% представників першої групи з ненормативною поведінкою, де $\varphi = 5.154$, при $p \leq 0,01$. Отже, майже третина досліджуваних другої групи має проблеми у організації відпочинку після важкої роботи, що дає нам підстави стверджувати про імовірний ризик професійного та емоційного вигорання.

Показники переживань, пов'язанні зі службою у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою ($M \pm \sigma$)

Шкали	Перша група (з ненормативною поведінкою)	Друга група (з нормативною поведінкою)	t	P
Сфера «Стратегії подолання проблемних ситуацій»				
Тенденція до відмови в ситуації невдачі	17.72 ± 1.11	14.52 ± 1.04	2.10	0.05
Активна стратегія розв'язання проблем	22.27 ± 0.80	23.48 ± 0.89	1.01	-
Внутрішній спокій та рівновага	19.78 ± 0.68	19.72 ± 0.79	0.06	-

Нами було досліджено другу сферу переживань, пов'язану зі службою «Стратегії подолання проблемних ситуацій» у двох групах військовослужбовців.

Отже, згідно з даними наведеними у таблиці 2, у групі досліджуваних з ненормативною поведінкою виявлені вірогідні відмінності за шкалою «Тенденція до відмови в ситуації невдачі» у сфері «Стратегії подолання проблемних ситуацій» у порівнянні з респондентами з нормативною поведінкою, при ($p \leq 0,05$). Отримані дані свідчать, що представники першої групи вірогідно частіше схильні примиритися з ситуацією невдачі, що характеризує їх як більш здатних відмовлятися від розв'язання проблеми, які можуть виникнути в ході роботи. Звідси, виникає таке припущення, що ненормативність поведінки та наявність дисциплінарних проступків дають підстави вважати, про їх бажання уникнути ситуацій, які потребують зусиль та надмірних енергетичних затрат.

Якісний аналіз у сфері «Стратегії подолання проблемних ситуацій» показав, що 52.2% досліджуваних першої групи з ненормативною поведінкою продемонстрували низький рівень щодо тенденції уникнути проблемну ситуацію, ніж спробувати її розв'язати та у 30.4% респондентів цієї групи був також виявлений низький рівень за даною шкалою. Це свідчить, що у групі з ненормативною поведінкою у порівнянні з другою вірогідно вищі ознаки такого реагування при проблемних ситуаціях.

Щодо групи з нормативною поведінкою, то для більшості з них властивий середній (27.3%), високий (45.5%) та надвисокий рівень (18.2%) значення показників активної стратегії подолання проблем, що дозволяє нам сказати про їх оптимістичну налаштованість у подоланні викликів роботи та впевненості щодо власного успіху. Внутрішній спокій та рівновага були виявлені на

середньому рівні у 60.9% респондентів першої групи та у 45.5% досліджуваних другої групи. В той час високі показники за даною шкалою були встановлені у 17.4% першої групи та у 36.4% другої групи. Таким чином, можемо сказати, що для більшості військовослужбовців як з ненормативною, так і з нормативною поведінкою характерне почуття психологічної стійкості та рівноваги.

За третьою сферою «Емоційне ставлення до роботи» між досліджуваними групами були встановлені вірогідні відмінності, які ми зобразили у таблиці 3.

Згідно з наведеними результатами у таблиці 3, у другій групі з нормативною поведінкою виявлені вірогідні відмінності у показниках стосовно першої групи з ненормативною поведінкою за шкалою «Задоволеність життям» ($p \leq 0,05$) та за шкалою «Відчуття соціальної підтримки» ($p \leq 0,05$). Отже, можемо сказати, що військовослужбовці з нормативною поведінкою більш задоволені своїм життям, професійним успіхом, довіряють навколишнім та відчувають підтримку від рідних та соціального оточення, що позначається на їх загальному рівні психологічного та соціального благополуччя. Розуміння важливості цих двох факторів у військовослужбовців в контексті їх постійного стресу мають істотне значення при розробці та психологічній роботі.

Якісний аналіз показників за сферою «Емоційне ставлення до роботи» показав, що 63.6% респондентів другої групи з нормативною поведінкою продемонстрували високий рівень за шкалою «Почуття успішності в професійній діяльності», що дозволяє нам сказати про те, що більшість з них задоволені своїми професійними успіхами та діяльністю в цілому. У першій групі високий рівень за даною шкалою був виявлений всього лише у 39.2% респондентів, 4.3% мають низький рівень задоволеності своїми

Таблиця 3

Показники переживань, пов'язанні зі службою у військовослужбовців з ненормативною та умовно нормативною поведінкою ($M \pm \sigma$)

Шкали	Перша група (з ненормативною поведінкою)	Друга група (з умовно нормативною поведінкою)	t	P
Сфера «Емоційне ставлення до роботи»				
Почуття успішності в професійній діяльності	19.86 ± 1.19	20.91 ± 0.94	0.69	-
Задоволеність життям	20.82 ± 0.88	23.27 ± 0.79	2.07	0.05
Відчуття соціальної підтримки	20.78 ± 0.92	23.40 ± 0.89	2.05	0.05

професійними успіхами. Варто зазначити, що майже однаковий відсоток досліджуваних обох груп мають високий рівень за шкалою «Задоволеність життям», у першій групі виявлено у 69.6% досліджуваних та 72.7% у другій групі респондентів. Однак, відчувають соціальну підтримку 63.6% досліджуваних з нормативною поведінкою проти 43.5% респондентів з ненормативною поведінкою. Отже, можемо сказати, що більшість військовослужбовців з нормативною поведінкою здатні насолоджуватися життям і забезпечувати баланс між цивільним життям та військовою діяльністю, можуть адекватно докладати зусилля для досягнення позитивних результатів роботи та психологічного благополуччя.

Висновки. В ході емпіричного дослідження було виявлено істотні відмінності у особливостях поведінки між досліджуваними групами військовослужбовців, які були розподілені за двома групами в контексті їх нормативності поведінки. Таким чином, в першій групі з ненормативною поведінкою у ситуаціях професійних вимог було виявлено прагнення дистанціюватися стосовно проблеми, яка виникає в ході діяльності та спонукає їх уникнути її розв'язання. Для першої групи характерна тенденція до відмови від своїх намірів, якщо вони відчувають не впевненість у собі та сумніваються в успішності свого задуму. Це позначається на їх показниках задоволеності життям та обумовлене відсутністю підтримки з боку навколишніх.

Звідси, у більшості цих досліджуваних (60.9%) у сфері професійної активності спостерігаються середній рівень віри у власний професійний успіх, у 17.3% низький рівень у показниках професійних домагань, однак для 60.9% респондентів з ненормативною поведінкою властивий високий рівень готовності енергетично затратити свою ресурсу базу. В сфері стратегій подолання проблемних ситуацій, то для значного відсотка досліджуваних (52.2%) першої групи характерні низький рівень тенденції відмовитися від запланованого у разі

невдачі, що є цікавим фактором при корекційній роботі з даною групою, оскільки вони здатні залучити всі свої сили щоб розв'язати проблему. Якісний аналіз показав, що у першій групі 69.6% респондентів мають високий рівень задоволеності своїм життям, що потребує подальших емпіричних розвідок та уточнень.

Другу групу військовослужбовців з нормативною поведінкою можемо охарактеризувати як мотивованих, готових до енергетичних затрат осіб, котрі усвідомлюють значення своєї діяльності та важливість якісного виконання своїх обов'язків. Представники другої групи вірогідних відмінностей у сфері стратегій подолання не виявляють, однак їм властива активна стратегія при розв'язуванні проблемних ситуацій, це говорить про їх високу самовіддачу роботі. Однак, варто вказати, що всупереч значущій соціальній підтримці й впевненості цих респондентів у своїх здатності подолати всі професійні виклики, окрім ризику перевтомлення, вони імовірно матимуть ознаки професійного вигорання.

Якісний аналіз підтвердив дані результати, оскільки у більшості респондентів другої групи були визначені високий рівень у сфері професійної активності, адже понад 80% цих досліджуваних мають високий й надвисокий рівень у професійних домаганнях, 72% у готовності до енергетичних затрат та понад 80% у прагненні до досконалості у роботі. Для більшості досліджуваних другої групи характерні активні стратегії у подоланні складних професійних ситуацій та більшість цих досліджуваних відчувають задоволення від своєї роботи, по що свідчить високий рівень за сферою емоційного ставлення до роботи.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо, ґрунтовне вивчення особливостей військовослужбовців в контексті правової інтолерантності як ознаки нестійкості чи несприйнятливості до правових норм і поведінки, сутність даного явища більш повно можна розглянути через аналіз протилежного поняття – правової толерантності.

Список літератури:

1. Колесніченко О.С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України: монографія. Харків: НА НГУ, 2018. 488 с.
2. Омелянович В. Суспільні та сімейні аспекти діагнозу посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців після повернення з зони бойових дій. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. №4(1). Р. e0401183-e0401183.
3. Пріб Г.А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки. *Економіка та держава. Серія: державне управління*. 2019. №1.3(11). С. 75–79.
4. Юр'єва Н.В. Особливості мотивації військовослужбовців до проходження військової служби: систематизація досліджень. *Честь і Закон*. 2020. №4(75). С. 96–105.

5. Cabrita C., Duarte A.P. Passionately demanding: Work passion's role in the relationship between work demands and affective well-being at work. *Frontiers in Psychology*. 2023. №14. P. 1053455.
6. Dziwanowski K. Values and norms of behaviour in the life of cadets. *Security and Defence Quarterly*. 2020. №29(2). P. 73–94.
7. Gori A., Topino E., Musetti A. The Relationship among Anxiety, Worry, Perceived Stress, Defense Mechanisms, and High Levels of Post-Traumatic Stress Symptoms: A Discriminant Analytic Approach. *Journal of Personalized Medicine*. 2023. №13(2). P. 237–249.
8. Phan V., Beck J.W. Why Do People (Not) Take Breaks? An Investigation of Individuals' Reasons for Taking and for Not Taking Breaks at Work. *Journal of Business and Psychology*. 2023. №38(2). P. 259–282.
9. Schaarschmidt U., Fischer A. Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster : AVEM (Standardform). Pearson, London, 2011. 132 s.

Kovalenko Ye.S. DIAGNOSTICS OF BEHAVIOR AND EXPERIENCES IN THE CONDITIONS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY SERVANTS

The article demonstrates a concise theoretical overview of the characteristics of behavior in situations of professional requirements. The behavior of military personnel can be viewed through the lens of professional self-sufficiency, mental stability, emotional restraint, coping strategies, and legal intolerance. The purpose of the study is to investigate the specific types of behavioral reactions in servicemen with non-normative and conditionally normative behavior. The research sample consisted of 200 military personnel. The survey was conducted in January-February 2022. The groups were formed according to the indicator of their committing a disciplinary offense. The first group is servicemen with irregular behavior (having disciplinary violations), numbering 98 people. The second group is a control group, it included 102 servicemen with conditionally normative behavior. The questionnaire "Work-Related Behavior and Experience Pattern" by U. Schaarschmidt and A. Fischer was used in the work.

In the course of the empirical study, it was established that the respondents with non-normative behavior showed a desire to distance themselves from the problem that arises during the activity and prompts them to avoid its solution. The first group is characterized by a tendency to abandon their intentions if they feel insecure and doubt the success of the given event. This affects their life satisfaction indicators and is due to the lack of support from those around them. The second group of servicemen with normative behavior can be characterized as motivated, ready to spend energy, people who are aware of the importance of their activities. These subjects have an active strategy in solving problem situations, which indicates their high dedication to work, however, this can lead to overwork. In the first group, 17.3% have a low level of indicators of professional harassment, but 60.9% of respondents with non-normative behavior have a high level of readiness for energy costs. More than 80% of the respondents of the second group showed a high level of indicators of professional harassment and striving for professional excellence.

Key words: military activity, military personnel, non-normative behavior, legal tolerance, coping strategies, conditionally normative behavior.

Резнік К.О.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОЛІЦІАНТІВ У ПЕРІОД СЕРЕДНЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

Стаття презентує теоретичні та емпіричні розвідки показників психологічного благополуччя у поліціантів середнього періоду дорослості. Психологічний аналіз проблеми містить багаторічну історію та налічує численну кількість робіт з даної проблеми. В межах нашого дослідження, психологічне благополуччя трактується як складний інтегративний процес, котрий формується внаслідок симбіозу різноманітних структурних компонентів. Наука пропонує достатню кількість підходів вивчення психологічного благополуччя у період зрілості людини, однак в практиці поліціювання огляд даної проблеми є недостатнім. Мета дослідження – виявити особливості психологічного благополуччя у поліцейських середньої дорослості з урахуванням їх гендерних відмінностей. Емпіричною базою дослідження виступили 85 поліцейських. Розподіл груп було здійснено за статтю та віком. До першої групи увійшло 32 жінки-поліцейські у період середньої дорослості. Другу групу становило 53 поліцейських чоловіків у період середньої дорослості. У дослідженні було залучено питальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф.

Емпірично доведено, що специфіка психологічного благополуччя у жінок й чоловіків поліцейських середнього періоду дорослості має значущі відмінності за показниками «Особистісний ріст», «Життєві цілі» та «Самоприйняття». Встановлено, що показники особистісного зростання та життєвих цілей вищі у групі чоловіків, ніж у жінок. Визначено, що жінки виявляють вірогідні відмінності за показником «Самоприйняття», що свідчить про їх позитивне ставлення до себе, усвідомлення своїх сильних й слабких сторін. У поліціантів жінок та чоловіків середньої дорослості показники психологічного благополуччя майже за усіма компонентами показали середні бали. Результати отримані за інтегрованим показником психологічного благополуччя свідчать, що у чоловіків він є дещо вищим, ніж у групі жінок. Емпірично обґрунтовано, що психологічне благополуччя у чоловіків середньої дорослості набуває демонструється через можливості отримати новий досвід, реалізувати свій потенціал, а у жінок характеризується бажанням залучити свої переваги у діяльність з метою досягнення успіху та відчутті впевненості у собі.

Ключові слова: жінки, період середньої дорослості, поліцейські, поліціювання, психологічне благополуччя, чоловіки.

Постановка проблеми. Поліцейська робота насичена численними зовнішніми й внутрішніми труднощами, які збільшують вразливість поліціантів та можуть знижувати їх психологічне благополуччя. Для успішної та ефективної поліцейської діяльності необхідні ресурси, котрі будуть відігравати вагомий роль при розв'язанні не лише професійних проблем, а й допомагатимуть поліцейським зберегти своє фізичне й психічне здоров'я, ділитися досвідом та дбати про інших. З урахуванням такого практичного запиту, є необхідність у пошуку таких ресурсів та механізмів, які дозволять працівникам поліції дбати про своє благополуччя та ефективно функціонувати. Ми вважаємо, що одним з таких важливих ресурсів є психологічне благополуччя. Проблема психологічного благополуччя є доволі

розроблюваною в царині психології, однак кожен автор спирається на один із існуючих підходів та намагається представити свій авторський погляд на даний феномен.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наука містить значну кількість визначень поняття психологічного благополуччя, однак питання як досягнути високого його рівня є дискусійним. Н. Каргіна розуміє психологічне благополуччя як динамічну характеристику особистості, яка дозволяє говорити про розвиток людини та накопичення її ресурсів. Науковиця вважає, що високий рівень психологічного благополуччя впливає на різні сфери життя людини, допомагає долати труднощі й переносити вікові зміни [2]. Згідно з С. Феллер зі співавторами до елементів психоло-

гічного благополуччя можна віднести: відчуття рівноваги в емоціях, думках й міжособистісних стосунках [8]. На думку, І. Клименко все це вимагає активного залучення процесів самоконтролю та регуляції емоцій, які допомагають пережити складні професійні ситуації [3]. У той же час С. Бойчук констатує, що доволі часто люди намагаються уникнути негативного досвіду і не намагаються його трансформувати в корисний ресурс, який наблизитиме поліцейських до психологічного добробуту [1]. Як зазначає авторка теорії психологічного благополуччя К. Рифф, що подолання людиною криз, матиме позитивний вплив на неї. Дослідниця зазначає, що психологічне благополуччя є важливою опорою, котра допомагає людині долати життєві труднощі [12]. Цікавим є дослідження Дж. Бореллі у співтворстві, котре підкреслює важливість впливу зрілості на благополуччя, які є основами «гарного життя» [7]. М. Джошанлу також виявив часові відмінності у довгостроковій перспективі психологічного благополуччя, яке автор вважає надійним чинником успішного майбутнього. Головною тезою даного дослідження є те, що важливі події у житті людини позначаються на зрілості й благополуччі особистості [10]. Т. Партико пише, що в період дорослості людина відчуває тиск між своїм минулим життєвим досвідом та невизначеним майбутнім. Подібний тривожний стан активізує, згідно з автором, рефлексію життєвого досвіду й підвищує шанси на успіх [5]. В нашому дослідженні, ми дотримуємося визначення поняття психологічного благополуччя запропоноване К. Рифф. Авторка виділяє шість основних його чинників, які визначають суб'єктивне відображення особистістю своїх можливостей функціонування з позиції потенційного розвитку [13]. М. Мелендро зі співавторами вказують, що період дорослості характеризується позитивним функціонуванням, тобто, в даному віці людина найбільше здатна витримувати напругу та кризи в житті, при

цьому бути відкритою новому досвіду, успішно комунікувати й орієнтуватися на реалізацію свого потенціалу. Автори вказують, що у даний період відбувається переоцінка своїх пріоритетів, актуалізується потреба у нових сенсах й психологічне благополуччя залежить від якісного осмислення даного життєвого етапу [11]. Дослідження Е. Гарланд з колегами свідчать, що психологічне благополуччя можна покращити за допомогою таких втручань, як навчання усвідомленості [9].

Мета дослідження – виявити особливості психологічного благополуччя у поліцейських середньої дорослості з урахуванням їх гендерних відмінностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку дослідження склали 85 поліцейських. Групи було сформовано за гендерною ознакою та періодом середньої дорослості (25–40 років за Д. Бромлей). До першої групи увійшло 32 жінок-поліцейських середньої дорослості. Другу групу становило 53 поліцейських чоловічої статі у віці середньої дорослості. Для досягнення поставленої мети було залучено питальник «Експрес-оцінювання психологічного благополуччя» К. Рифф. Була залучена версія опитувальника на 54 питання, яка вважається середньою версією шкали [6].

Математична обробка отриманих даних проводилася з використанням t – критерію Стьюдента для незалежних груп та критерій кутового перетворення (ϕ) Фішера. Отримані дані представлені в таблицях 1–3.

Згідно з результатами таблиці 1 у чоловіків в період середньої дорослості встановлені вірогідні відмінності з шкалою «Особистісне зростання» у порівнянні з жінками поліцейськими середньої дорослості ($p \leq 0,05$). Отже, можемо сказати, що чоловікам більш характерне бажання розвиватися, реалізувати особистісний потенціал, вони відкриті новому досвіду, чітко усвідомлюють свої цілі, які вони воліють досягнути. Чоловікам властива поведінка, котра направлена на пізнання себе

Таблиця 1

Показники психологічного благополуччя ($M \pm \sigma$)

Шкали	Жінки	Чоловіки	t	P
Автономність	30.21 ± 0.62	30.95 ± 0.83	0.71	-
Компетентність	29.31 ± 0.50	29.18 ± 1.16	0.10	-
Особистісний ріст	35.73 ± 0.87	38.27 ± 0.91	2.02	0.05
Позитивні стосунки	33.88 ± 1.35	33.91 ± 1.20	0.02	-
Життєві цілі	32.56 ± 0.76	35.77 ± 0.54	3.44	0.001
Самоприйняття	33.41 ± 0.93	29.76 ± 0.89	2.84	0.05
Загальний рівень психологічного благополуччя	192.04 ± 2.23	201.05 ± 2.84	2.50	0.01

та вдосконалення своєї професійної ефективності, що істотно позначається на показниках їх діяльності та експансії, тобто прагненні розширити межі свого розвитку й особистісного потенціалу.

Схоже дослідження психологічного благополуччя у жінок в період середньої дорослості було здійснене у Л. Міщихою та В. Кравченко. Згідно з результатами, у жінок даного вікового періоду важливими особистісними характеристиками, котрі сприяють відчуттю психологічного благополуччя є: оптимістичне мислення (15%), вміння пробачати й відпускати образи (14%), мудрість як основа раціонального ставлення до всього, що оточує в житті (11%) й впевненість у собі (10%). Разом з тим, науковці, вказують на негативні риси, котрі перешкоджають процесу відчуття психологічного благополуччя у жінок даного вікового періоду, до них віднесли: емоційна нестійкість (20%), песимістичні думки (18%) й низький рівень комунікативних здібностей (16%) [4, с. 23].

За шкалою «Життєві цілі» у групі чоловіків виявлені значущі відмінності у порівнянні з групою жінок ($p \leq 0,001$). Отже, чоловіки у віці середньої дорослості мають чіткі цілі у житті, усвідомлюють свої потреби та орієнтовані на досягнення своєї мети. Щодо групи жінок, то для них також характерне планування свого життя, що свідчить про їх зрілість та свідоме прийняття реалій власного життя, де велике значення має ціннісна смислова його складова. За шкалою «Самоприйняття» у групі жінок виявлені вірогідні відмінності щодо групи чоловіків ($p \leq 0,05$). Таким чином, жінки середньої зрілості позитивно ставлять до себе, усвідомлюють свої сильні й слабкі сторони особистості, готові приймати себе. Наші результати збігаються з результатами отриманими Л. Міщиха та В. Кравченко на загальній вибірці жінок без врахування їх професійної приналежності.

Автори встановили, що жінки мають розвинуте позитивне самосприйняття себе, яке формується на власному досвіді й виступає ресурсом в особистісному зростанні [4, с. 22].

Результати отримані за інтегрованим показником психологічного благополуччя у досліджуваних групах поліцейських періоду середньої дорослості показав вірогідні відмінності у групі чоловіків щодо групи жінок ($p \leq 0,01$). Психологічна оцінка параметра психологічного благополуччя у чоловіків-поліцейських середньої дорослості вище, ніж у жінок-поліцейських в даному віковому періоді. Можна з впевненістю констатувати, що чоловіки більше вбачають можливостей для отримання нового досвіду, який допоможе їм відкрити власний потенціал й адекватно оцінити свою ефективність як професіонала. Професія поліцейського накладає численну кількість зобов'язань на поліціантів, які можуть позитивно впливати на рівень психологічного благополуччя. До прикладу, фінансова стабільність, можливість кар'єрного зростання, широке коло спілкування, що своєю чергою, сприяє налагодженню ефективної взаємодії та комунікації з навколишніми, збільшує можливості особистісної реалізації та покращенню психологічного благополуччя. Для якісної оцінки показників психологічного благополуччя у поліціантів середнього періоду дорослості з врахуванням їх гендерний розбіжностей, нами було здійснено описовий аналіз отриманих досліджуваних параметрів, котрий ми навели у таблицях 1 та 2.

Згідно з таблицею 2, у поліціантів жінок та чоловіків середньої дорослості показники психологічного благополуччя майже за усіма компонентами показали середні бали, що свідчить про середній їх рівень. Розглянемо більш детально середні значення за кожною зі шкал психоло-

Таблиця 2

Рівні за показниками психологічного благополуччя

Шкали	Групи	Рівні	
		Жінки	Чоловіки
Автономність		середній	середній
Управління середовищем		середній	середній
Особистісний ріст		середній	високий
Позитивні стосунки		середній	середній
Життєві цілі		середній	середній
Самоприйняття		середній	середній
Загальний рівень психологічного благополуччя		середній	середній

гічного благополуччя. Середній бал за показником автономії простежується в тому, що поліціанти обох груп схильні при прийнятті важливих рішень спиратися на думку та судження інших, що пояснюється імовірним соціальним тиском з боку громадськості та специфікою професії. За шкалою «Управління середовищем», яка ще відповідає за компетентність у досліджуваних групах поліціантів також знаходиться на середньому рівні. Це свідчить, що представники обох груп мають певні труднощі в організації своєї діяльності, вони схильні відчувати невпевненість у своїх діях та воліють контролювати події, які з ними відбуваються. Однак, бал за шкалою «Особистісний ріст» у групі жінок відноситься до середнього значення, але у чоловіків він виявився в межах високого рівня. Отримані розбіжності, ми пов'язуємо з тим, що чоловіки більше націлені на реалізацію власного потенціалу, професійне зростання та особистісну реалізацію. Спираючись на результати таблиці 1 у чоловіків за шкалою «Життєві цілі» більш яскраво виражені показники цілепокладання, спрямованості та розвитку. «Позитивні стосунки» діагностовано на середньому рівні, що демонструє нам готовність поліцейських середньої зрілості до довірливих й відкритих стосунків, вони готові проявляти тепло й доброзичливість у міжособистісній взаємодії, співпереживати та прагнути допомогти. Щодо шкали «Самоприйняття» у поліціантів зрілого віку, то жінкам й чоловікам властивий середній рівень показника. Отже, з одного боку досліджувані, мають позитивне ставлення до себе, свого минулого, усвідомлюють свої сильні й слабкі сторони, а з іншого боку, вони можуть відчувати невдоволення від себе, особливо у ситуаціях, коли їм треба прийняти рішення.

Для більш ґрунтовного розуміння специфіки психологічного благополуччя у поліціантів пері-

оду середньої дорослості, нами було здійснено аналіз досліджуваних критеріїв у відсотковому співвідношенні (табл. 3).

Результати описової статистики показників психологічного благополуччя представлені у таблиці 3 показали вірогідні відмінності за середнім та високим рівнями за шкалою «Особистісний ріст». Середній рівень особистісного зростання у групі жінок був встановлений у 53.8% проти 22.7% чоловіків, при статистичній значущості ($\phi = 2.571$, при $p \leq 0,01$). Можна сказати, що у жінок середнього періоду дорослості є потенціал для розвитку та цікавість до різних сфер свого життя, в яких вони здатні відчувати власний потенціал та бажання розвиватися. Хоча високий рівень шкали «Особистісний ріст» встановлений у 77.3% чоловіків проти 46.2% жінок, при статистичній значущості ($\phi = 2.573$, при $p \leq 0,01$). Це говорить про те, що у групі чоловіків вірогідно більше простежується тенденція до безперервного особистісного розвитку, сприйняття себе «реалізованим», готовими до нового досвіду й відчутті повного розкриття свого потенціалу, знань, що сприяють новим досягненням. Також були виявлені вірогідні відмінності за середнім та високим рівнями за шкалою «Самоприйняття». Середній рівень у групі жінок було встановлено у 67.3% проти 36.4% чоловіків, при статистичній значущості ($\phi = 2.470$, при $p \leq 0,01$). Отже, більшість жінок сприймають себе позитивно, хоча не завжди знають і приймають різні свої сторони, включаючи хороші та погані якості. Високий рівень у групі жінок було виявлено у 26.9% проти 50.0% чоловіків, при статистичній значущості ($\phi = 1.886$, при $p \leq 0,05$). Таким чином, більшість чоловіків готові прийняти свої слабкі сторони та готові спрямовувати їх у позитивні якості, котрі сприятимуть їх реалізації та кар'єрному зростанню.

Таблиця 3

Частота прояву показників психологічного благополуччя (%)

Шкали	Групи	Жінки			Чоловіки		
		низький	середній	високий	низький	середній	високий
Автономність		-	88.5	11.5	-	86.4	13.6
Управління середовищем		1.9	90.4	7.7	4.5	81.8	13.7
Особистісний ріст		-	53.8	46.2	-	22.7	77.3
Позитивні стосунки		2.0	53.8	44.2	-	59.1	40.9
Життєві цілі		1.9	63.5	34.6	-	45.5	54.5
Самоприйняття		5.8	67.3	26.9	13.6	36.4	50.0
Загальний рівень психологічного благополуччя		-	86.5	13.5	-	72.7	27.3

Висновки. Отже, емпіричне дослідження психологічного благополуччя у жінок й чоловіків поліцейських середнього періоду дорослості продемонструвало суттєві відмінності між досліджуваними параметрами. За шкалами «Особистісний ріст», «Життєві цілі» та «Самоприйняття» у досліджуваних спостерігаються виражені відмінності, які були виявлені завдяки методам математичної та описової статистики, достовірність і значущість яких була підтверджена за допомогою критерію t-Стюдента та критерію кутового перетворення (ϕ) Фішера. Показники особистісного зростання та життєвих цілей вищі у групі чоловіків, ніж у жінок. Щодо групи жінок-поліцейських, то вони виявляють вірогідні відмінності за показником «Самоприйняття», що характеризує їх як позитивно налаштованих сприймати себе, жінки усвідомлюють свої сильні й слабкі сторони особистості та намагаються їх спрямувати в діяльність. У поліціантів жінок та чоловіків середньої дорослості показники психологічного благополуччя майже за усіма компонентами показали середні бали. Однак були виявлені певні особливості, у 77.3% чоловіків-поліцейських спостерігається високий рівень за показниками психологічного благополуччя «Особистісний ріст», «Життєві

цілі» – у 54.5% досліджуваних та «Самоприйняття» – у 50% респондентів. За результатами отриманими у групі-жінок слідує висновки про те, що ці досліджувані, мають характерні особливості у частоті прояву психологічного благополуччя. А саме, за всіма критеріями психологічного благополуччя у жінок діагностується середній рівень, особливо за шкалами «Управління середовищем» в 90,4% респондентів, «Автономність» – у 88,5% та «Самоприйняття» – у 67.3% досліджуваних.

Результати отримані за інтегрованим показником психологічного благополуччя свідчать, що у чоловіків він є дещо вищим, ніж у групі жінок. Тобто, психологічне благополуччя чоловіків-поліцейських в період середньої дорослості набуває специфіки у вигляді можливостей отримати новий досвід, реалізувати свій потенціал, а у жінок – бажання залучити свої переваги у діяльності з метою досягнення успіху та відчутті впевненості у собі.

Перспективами подальших наукових розвідок, ми вважаємо, вивчення соціального та суб'єктивного благополуччя у поліціантів, з урахування вікових періодів та гендерної приналежності.

Список літератури:

1. Бойчук С.С. Специфіка психологічної ресурсності у поліцейських-спецпризначенців. *Габітус*. 2021. №27. С. 173–177.
2. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. ...психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
3. Клименко І.В. Система психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських: зміст і складові. *Право і Безпека*. 2017. №4(67). С. 17–23.
4. Міщиха Л.П., Кравченко В.Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. №(2). С. 20–24.
5. Партико Т.Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) частина 1. С. 83–96.
6. Шишко Н.С. Соціальні інтернет-практики як чинник психологічного благополуччя старшокласників: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2020. 223 с.
7. Borelli J.L., Brugnera A., Zarbo C., Rabboni M., Bondi E., Tasca G.A., et al. Attachment comes of age: adolescents' narrative coherence and reflective functioning predict well-being in emerging adulthood. *Attachment & Human Development*. 2018. №21. P. 332–351.
8. Feller S.C., Castillo E.G., Greenberg J.M., Abascal P., Van Horn R., Wells K.B., et al. Emotional well-being and public health: proposal for a model national initiative. *Public Health Reports*. 2018. №133. P. 136–141.
9. Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., and Gross, J. J. Testing the mindfulness-to-meaning theory: evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLoS One*. 2017. №12. P.e0187727.
10. Joshanloo M. Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*. 2019. №19. P. 183–187.
11. Melendro M., Campos G., Rodríguez-Bravo A.E., Arroyo Resino D. Young People's Autonomy and Psychological Well-Being in the Transition to Adulthood: A Pathway Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2020. №11. P. 1946.

12. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. №4. P. 99–104.
13. Ryff C.D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *Journal of Business Venturing*. 2018. №34. P. 646–663.

Reznik K.O. EMPIRICAL STUDY OF THE FEATURES PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF POLICE OFFICERS IN THE PERIOD OF MIDDLE ADULTHOOD

The article presents theoretical and empirical study of indicators of psychological well-being among police officers in the middle period of adulthood. The psychological analysis of the problem has a long history and includes a large number of works on this problem. Within our research, psychological well-being is interpreted as a complex integrative process, which is formed as a result of the symbiosis of various structural components. Science offers a sufficient number of approaches to the study of psychological well-being in the period of human maturity, however, in the practice of policing, an overview of this problem is insufficient. The purpose of the study is to reveal the peculiarities of psychological well-being in middle-aged policemen, taking into account their gender differences. The empirical basis of the study was 85 police officers. Groups were divided by gender and age. The first group included 32 female police officers in middle adulthood. The second group consisted of 53 male policemen in middle adulthood. The questionnaire "Express assessment of psychological well-being" by K. Riff, was involved in the study.

It has been empirically proven that the specifics of psychological well-being of female and male police officers in the middle period of adulthood have significant differences according to the indicators "Personal Growth", "Purpose in Life" and "Self-Acceptance". It was established that the indicators of personal growth and life goals are higher in the group of men than in women. It was determined that women show probable differences according to the " Self-Acceptance" indicator, which indicates their positive attitude towards themselves, awareness of their strengths and weaknesses. The indicators of psychological well-being in almost all components of middle-aged male and female police officers showed average scores. The results obtained on the integrated indicator of psychological well-being indicate that it is slightly higher in men than in the group of women. It is empirically substantiated that psychological well-being in men in middle adulthood is demonstrated through opportunities to gain new experience, to realize their potential, and in women it is characterized by a desire to involve their advantages in activities in order to achieve success and a sense of self-confidence.

Key words: *women, middle adulthood, police officers, policing, psychological well-being, men.*

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.921:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/31>

Журавльова Н.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Гурлева Т.С.

Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

ДОДАТКОВІ ПРОЯВИ ПТСР ЯК МІШЕНІ ВПЛИВУ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОСТТРАВДАЛОМУ ВІД ВІЙНИ

Стаття присвячена аналізу, попередженню та подоланню проявів ПТСР у громадян в умовах широкомасштабної війни, розв'язаної Росією проти України. Наголошується на тому, що важливо володіти інформацією про ознаки і можливість розвитку ПТСР, щоб завчасно помітити прояви психоемоційного розладу ще на ранньому етапі та вчасно надати людині психологічну допомогу. Особлива увага приділена виокремленню і вивченню низки додаткових проявів ПТСР як менш досліджених, ніж основні характеристики означеного розладу. Окреслені наступні особистісні прояви, які не є основними показниками ПТСР у його прийнятому в науці розумінні, але є такими, що можуть впливати на його виникнення, ступінь прояву, перебіг, а саме: низький рівень стресостійкості, довіри до себе, автономності, екстернальність. Зосереджено увагу на взаємозв'язках між означеними додатковими проявами ПТСР, на важливості опрацювання цих проявів з метою подолання наслідків психотравми у цілому.

Представлено та аргументовано технологію психологічної допомоги людині, яка постраждала від війни, виявила певні індивідуальні передумови чи ознаки посттравматичного стресового розладу, і виразила потребу в підтримці з боку психолога. Прописані певні етапи та напрямки роботи в межах пропонованої технології. Продемонстровано конкретний приклад пропрацювання низької стресостійкості як додаткового прояву ПТСР травмованої людини; показано ресурсне значення безпосередньо таких суб'єктних якостей особистості як інтернальність, автономність, довіра до себе у вирішенні питання розвитку стресостійкості. Визначено перспективи наукового дослідження, яке полягає у розробці і детальному описі технології психологічної допомоги постраждалим від травмивних подій, спрямованої на зміцнення особистісних суб'єктних характеристик – стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, автономності, як таких, що здатні сприяти упередженню або послабленню посттравматичного стресового розладу.

Ключові слова: *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), основні і додаткові прояви ПТСР, довіра до себе, стресостійкість, автономність, інтернальність, постраждалі від війни, психологічна допомога.*

Постановка проблеми. Агресивна війна Росії проти України, тяжкі втрати, безупинні інформаційні атаки, руйнівні деструктивні впливи, тривалі маніпуляції людьми через безпосереднє спілкування і різноманітні засоби масової комунікації – все це призводять до того, що наші співвітчизники страждають від хронічних стресових чинників і певна кількість громадян мають виражену посттравматичну симптоматику. Увага науковців зосереджена на дослідженні проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР),

визначенні його ознак і методів попередження та подолання. Окрім того, особливої уваги потребують також ті прояви ПТСР, які не є основними, а які можна віднести до так званих додаткових, вторинних, супутніх, непрямих. Зауважимо, що на сьогодні хоч і є велика кількість напрацьованих щодо основних ознак ПТСР і розробки технологій і заходів, які здатні упередити або пом'якшити вплив зовнішніх і внутрішніх факторів війни, що впливають на стан людей, усе ж відсутні чіткі ознаки додаткових проявів ПТСР, недостатньо

вивчені їх зв'язок між собою і взаємовплив, відчувається потреба у стратегіях і технологіях подолання цих проявів у контексті психотерапії громадян, що зіткнулись з травмивними подіями війни та мають ті чи інші прояви ПТСР. Вважаємо важливим виокремити та дослідити особистісні характеристики, які не є основними показниками ПТСР, але можуть впливати на його виникнення, ступінь прояву, перебіг, можуть бути як однією з внутрішніх умов розвитку ПТСР, поглиблювати його, так і наслідком впливу травмивних подій на людину. У даній статті розглядаються наступні додаткові прояви ПТСР: низька стресостійкість, низька довіра до себе, низька інтернальність, низька автономність. У контексті психологічної допомоги постраждалим від війни підкреслимо актуальність розробки таких моделей психологічної підтримки, які б враховували пропрацювання не лише основних проявів ПТСР, але й додаткових, особливо тих, що належать до важливих суб'єктних характеристик особистості, активізація розвитку та зміцнення яких може сприяти запобіганню і подоланню ПТСР.

Аналіз останніх досліджень. ПТСР може розвинутися внаслідок травмивних обставин, що виходять за межі нормального людського досвіду, коли людина переживає сама або є свідком наступних подій: «смертельна небезпека чи загроза смерті, отримання чи загроза каліцтва, наруга чи загроза фізичній гідності особи (сексуальне насильство, тортури тощо)» [9, с. 13–15]. Існує індивідуальна реакція на стрес – не в кожного, хто пережив травматичний досвід, розвивається ПТСР. На подальший стан людини впливає, окрім самої травмивної події, наявність попереднього травматичного досвіду, що може ускладнювати процеси адаптації після травми. Підтримка сім'ї чи друзів, загалом соціальна підтримка, розуміння постраждалим власних ресурсів та вміння спиратися на них є допоміжними у подоланні можливих наслідків важких життєвих подій [6].

Необхідно наголосити, що для ПТСР характерні як основні, так і неосновні, додаткові, другорядні чи непрямі симптоми [1; 2; 3; 5]. Основними симптомами вважаються: повторні нав'язливі прояви у різних формах (інтрузії, флешбеки) які відтворюються у внутрішній реальності у вигляді спогадів, думок, образів, почуттів, відчуттів та фізіологічних реакцій, снів та ін.; уникнення (стимулів, що нагадують травму, соціальних контактів); гіперактивність (гіперзбудженість); погіршення когнітивного та емоційного функціонування, що може проявлятися в негативних пере-

конаннях та очікуваннях – негативним мисленням про себе, інших чи весь світ, нездатністю відчувати позитивні емоції, неможливістю переживати задоволення від життя загалом.

Наслідками основних симптомів ПТСР можуть бути так звані додаткові (вторинні): імпульсивна поведінка, експлозивні спалахи, роздратування, агресивність, зловживання алкоголем та наркотиками, антисоціальна поведінка, високий рівень тривожності, напруги, психологічна нестійкість, психосоматичні розлади (Р.В. Кадиров). Супутніми щодо основних груп симптомів науковці називають наступні: втрата довіри до світу, людей, почуття провини, страх брати на себе відповідальність, залежність від будь кого (більш сильного, надійного тощо), спостерігається певне відчуження від суспільства, втрата сенсу життя. Зауважимо, що у наукових дослідженнях хоча і згадуються додаткові прояви ПТСР, але цей перелік здебільшого не структурований, не повний, не визначено зв'язок основних і додаткових проявів ПТСР, їх взаємовплив.

У контексті психотерапевтичної роботи з ознаками ПТСР мало приділяється уваги його додатковим проявам як можливим мішеням впливу у процесі психологічної допомоги. Наприклад, серед додаткових проявів ПТСР нерідко згадується такий прояв як недовіра, але феноменологія цього прояву представлена спрощено, більше акцентується увага на втраті довіри до світу, і рідко звертається увага на посилення недовіри до себе, відчуження від самого себе через травмивні події, що може виступати важливим фактором зниження протистояння стресовому впливу взагалі. У роботі з постраждалою від війни людиною, на наш погляд, важливо враховувати можливі показники низької стресостійкості, низької інтернальності, низької автономності, але ці прояви ми не зустрічаємо у переліку додаткових проявів ПТСР, і як такі, що потребують спеціальної уваги. Разом з тим, деякі атрибути цих проявів певним чином можуть характеризувати як ПТСР загалом, так і, скажімо, таку окрему його ознаку, як рівень стресостійкості. У загально прийнятому науковому розумінні стресостійкість розглядається «як індивідуальна здатність організму підтримувати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу незвичних факторів середовища». Втім виклики сьогодення мають вплив на нервову систему та психіку, що спричиняє зниження адаптивних здібностей, порушення сну та накопичення негативних емоцій, через що людині складніше чинити опір стресу [4]. Певно, можна

говорити про адаптивні можливості людини, конкретні риси і якості, які допомагають долати стрес, протистояти його руйнівному впливу. Важливим вважаємо діагностику і подолання додаткових проявів ПТСР в індивідуальній роботі з конкретним постраждалим від війни. Враховуючи вищесказане, акцентуємо увагу на дослідженні додаткових проявів ПТСР, з'ясуванні можливостей їх опрацювання у контексті психологічної допомоги.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні відношення таких рис і якостей особистості, як низька стресостійкість, низька довіра до себе, низька інтернальність, низька автономність до додаткових проявів ПТСР, окресленні методичних основ технології психологічної допомоги громадянам у попередженні та подоланні наслідків ПТСР через опрацювання його додаткових проявів як мішеней впливу.

Виклад основного матеріалу. У стані війни підвищується ризик отримання травматичного досвіду, який є для громадян доволі високим. Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людини після переживання події, яка налякала її, шокувала або змусила відчувати безпорадність і безнадію. Тому важливо володіти інформацією про ознаки і можливість розвитку ПТСР, щоб завчасно помітити прояви психоемоційного розладу ще на ранньому етапі та вчасно надати людині психологічну допомогу. Відомо, що прояви ПТСР характеризуються основними його симптомами (повторення, уникнення, гіперактивація), а також додатковими (що є наслідками основних симптомів), які розгортаються як атипові усталені порушення в афективній і/або когнітивній та поведінковій сферах, в соціальному функціонуванні і системі ставлення до самого себе. Пласт додаткових проявів виявляється через формування «кризового образу світу» з наступними характерними проявами: високий рівень тривожності; тріада «безпорадність, безнадія, безвихідь»; відчуття небезпечності зовнішнього світу, який або втручається у життя людини, або відкидає її; труднощі в регуляції емоцій; відчуття себе як приниженої, переможеної, маленької, безсилої, покинутої, незахищеної, вразливої людини, яка неспроможна подолати труднощі, змінити своє життя на краще (Ю.С. Бучок, В.Г. Кади́ров, Г. Сельє, А. Китаєв-Смик, Г. Гринінг). Всі ці ознаки свідчать про глибоку травму з характерними почуттями відчуження від інших людей, світу, від самого себе та формуванням «комплексу жертви» з типовими для цього стану проявами

апатії, відмови від відповідальності, зниженням самооцінки, іноді втечею від реальності у марення та фантазії, що фактично свідчить про активацію рис екстернальності, пояснення власних невдач зовнішніми обставинами.

Розглянемо більш докладно важливі для нашого дослідження поняття стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, відповідальності, автономності та особливості їх взаємозв'язку. Спробуємо показати значення цих характеристик особистості у формуванні проявів ПТСР у разі отримання людиною травматичного досвіду.

Ми спираємося на розуміння *стресостійкості* як складної інтегральної властивості особистості, що забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування (М.Е. Білова, В.М. Корольчук). Це сукупність якостей, що дозволяють організму відносно спокійно переносити дію стресорів, без шкідливих сплесків емоцій, що впливають на діяльність і на оточуючих, а також здатних викликати психічні розлади (В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан). Стресостійкі люди характеризуються інтернальним локусом контролю, вони впевнені у тому, що можуть самостійно ставити перед собою і виконувати життєві завдання, довіряючи собі, своєму особистому досвіду долавання криз, здатні вчасно та адекватними засобами відновлювати свій стан у разі його порушення. Встановлено, що більш стійкі до стресу інтернали (люди з переважно внутрішнім локусом контролю) та впевнені в собі (здатні спиратися на себе), з адекватно високою самооцінкою (Т.М. Дудка, Р.В. Кади́ров, О.Л. Церковський). Загалом активна суб'єктна позиція особистості, почуття відповідальності, розвинута самосвідомість розглядаються як умови зміцнення стресостійкості людини. Стресостійкі особи більш захищені від таких наслідків хронічного психологічного стресу, як синдром психологічного вигорання; загалом стресостійкість пов'язується із різними аспектами добробуту людини, її фізичного та психічного здоров'я (О.Л. Церковський).

Дослідження *довіри* здійснюється у площині вивчення характеристик суб'єктності (К.О. Абульханова-Славська, Б.С. Братусь, Ф.Ю. Василюк, В.А. Роменець, В.О. Татенко та ін.). Рівень довіри до себе, у загальному підсумку, пов'язаний з такими внутрішньоособистісними новоутвореннями, як самовідношення, локус контролю, розвинутий рівень рефлексії, що у житті людини проявляється у її прагненні до самореалізації,

здатності самостійно ставити цілі, здійснювати вибір, є одним із показників психологічного здоров'я особистості (Н.М. Кравець, Т.П. Скрипкіна, Н.М. Савелюк, М.Л. Смільсон). Така якість суб'єкта, як довіра людини до себе, по-різному може проявлятися у різних сферах діяльності, але вона впевнено характеризує ставлення до себе як до особистості, формує власне ставлення до інших людей і світу, забезпечує критичне відношення до власних помилок і досягнень, досвіду, своїх переживань, думок, намірів, планів на майбутнє. Недовіру до себе ми розуміємо як комплексний показник психологічного неблагополуччя особистості – це слабкість, незрілість, загальмованість чи невключеність особистісної активності як суб'єкта. Брак довіри до себе розглядається нами як непрямий прояв ПТСР [3].

Відповідальність, інтернальний локус контролю сприяють пошуку і знаходженню нових сенсів, постановці перспективних життєвих завдань [10]. Внутрішня відповідальність як суб'єктна якість особистості характеризується орієнтацією особистості на власну совість як єдиний авторитет, регулює реалізацію в житті найвищих життєвих смислів (Т.С. Гурлева). Така суб'єктна якість як *автономність* забезпечує формування власної життєвої позиції і особистої думки щодо себе, інших людей, тієї чи іншої події. Люди, які характеризуються інтернальним локусом контролю, автономністю, впевнені у тому, що можуть самостійно ставити перед собою і виконувати життєві завдання, довіряючи собі, своєму особистому досвіду долавання криз, вважаються також стресостійкими. Отримані нами дані показують достовірні позитивні кореляційні зв'язки між довірою до себе, інтернальним локусом контролю і автономністю особистості [2; 3]. Проведений теоретичний аналіз розглянутих вище понять дозволяє зробити висновки стосовно їх відношення до додаткових проявів ПТСР та відстежити зв'язок з основними проявами даного розладу. Можна помітити, що недовіра у широкому розумінні цього феномену є проявом надпильності через актуалізацію стратегії уникнення; низька стресостійкість узагальнює такі прояви як емоційна (психологічна) нестійкість у купі з роздратуванням, підвищеною тривожністю, імпульсивністю, що є наслідками гіперактивації; страх брати на себе відповідальність пов'язаний з проявом уникнення; низька інтернальність та низька автономність підтримуються вираженим відчуттям залежності від когось чи чогось через брак особистісної відповідальності та внаслідок

недовіри до себе (недовіри власному розумінню ситуації, особистому досвіду, у тому числі через невизнання власних ресурсів).

Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми, Шкала психологічного стресу PSM-25, Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона, Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C) (цивільна версія), рефлексивний опитувальник для визначення довіри до себе – Т.П. Скрипкіної, тести для виявлення рівня суб'єктивного контролю (РСК) О.М. Еткінда, О.О. Голинкіної і Е.Ф. Бажина, автономності-залежності («Автономність-Залежність») Г.С. Пригіна; якісний аналіз, узагальнення результатів дослідження [2; 3; 6; 9].

В основу побудови технології психологічної допомоги покладено принцип суб'єктності – підхід до клієнта як до суб'єкта, а не об'єкта впливу; акцентується значимість й активізація суб'єктних властивостей людини; принцип діалогічності у взаємодії психолога і клієнта; значення психотерапевтичного контакту. Пропонуємо розгляд технології психологічної допомоги громадянину, який постраждав від війни і має перелічені вище неосновні ознаки ПТСР чи деякі з них.

Технологія включає певні етапи та напрямки роботи.

Етапи роботи: знайомство з клієнтом та встановлення психотерапевтичного контакту, визначення запиту, психодіагностика з метою визначення мішеней впливу, психотерапевтичне пропрацювання запиту з урахуванням визначених мішеней впливу, діагностичний етап (проміжний чи завершальний), подальша робота чи завершення психотерапії в залежності від результатів діагностики і мотивації клієнта.

Розглянемо докладніше діагностичний етап та етап психотерапевтичного пропрацювання запиту. На діагностичному етапі клієнту пропонується пройти згадану вище батарею тестів з метою з'ясування мішеней психотерапевтичного впливу (основні ознаки ПТСР, додаткові прояви ПТСР, а саме – чи виявляється низький рівень стресостійкості, недовіра до себе, низька автономність, низька інтернальність).

На етапі пропрацювання запиту клієнта напрями роботи можуть бути пов'язані в залежності від визначених мішеней психотерапевтичного впливу, з вирішенням наступних завдань: зміцнення стресостійкості, укріплення довіри до себе, підвищення рівней інтернальності та автономності. Посилення стресостійкості базується на пропрацюванні наступних питань: психоедукація

стосовно впливу стресу (в складних випадках ПТСР) на психоемоційний стан людини, на особливості її функціонування і адаптивні процеси; розвиток навичок власної психоемоційної регуляції; розвиток комунікативних компетенцій; розвиток вмінь турботи про себе та відновлення ресурсів; пропрацювання травматичного досвіду (за потребою) методами травмотерапії. Пропрацювання питання недовіри до себе, низької інтернальності та низької автономності включає: психоедукацію щодо розуміння смислового наповнення означених понять, значення цих характеристик у житті людини; аналіз прояву довіри-недовіри до себе, інтернальності, автономності у конкретних власних життєвих ситуаціях з метою розуміння їх впливу на якість свого життя, досягнення життєвих цілей; допомогу людині в усвідомленні взаємозв'язку рівня довіри до себе з інтернальністю та автономністю, також допомогу у розумінні впливу цих якостей на самосприйняття, самооцінку, власний психоемоційний стан, власні можливості як суб'єкта своєї долі; розвиток вмінь і навичок діалогічного спілкування.

Особлива увага упродовж всього процесу психотерапії приділяється формуванню та підтримці психотерапевтичного контакту, який забезпечується терапевтом через прийняття, повагу, розуміння клієнта в його унікальній життєвій ситуації, емпатичне ставлення до нього. Важливе створення атмосфери безпеки, неосудження, підтримки, діалогу. Дотримання вимог до психотерапевтичного контакту у даній технології поєднується зі стратегією зміцнення суб'єктних якостей і властивостей особистості клієнта, зокрема – стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, автономності.

Розглянемо застосування запропонованої технології на прикладі індивідуальної роботи з клієнткою Оленою, вік – 59 років, працює. Оприлюднення індивідуальних даних з клієнткою узгоджено. Олена переживала кризові ситуації, перебуваючи разом із сім'єю у Києві з самого початку війни (вибухи ракет і снарядів, перебування в домашньому укритті, перестрілки бійців тероборони з ворожими ДРГ у місті, нестача ліків і продовольства, труднощі спілкування з рідними, досвід життя з перебоями у постачанні електроенергії, води, опалення, комендантська година тощо). Клієнтка звернулась зі скаргами на втому, підвищену тривожність, емоційну нестабільність, роздратування, ускладнення у сімейних стосунках. Хотіла відчувати себе більш врівноваженою, стабільною, їй хотілося більше взаєморозуміння в сім'ї. Психологічна робота з Оле-

ною проводилась з 21.10.2022 р. по 25.03.2023 р. За цей час відбулося 16 сесій. На початку та в кінці означеного періоду зроблено діагностичні заміри. Діагностика за запропонованою технологією на початку роботи виявила певні додаткові прояви ПТСР, а саме знижений рівень стресостійкості. Діагностичні показники за критеріями ознак ПТСР – довіри до себе, інтернальності фіксувалися на середніх значеннях, що вказувало на певні внутрішні ресурси Олени, які вона змогла зберегти попри непрості випробування, що дало можливість спиратися на них у подальшій роботі. Запропонована психологічна допомога була сфокусована на пропрацюванні основної мішені впливу, що була виявлена – низької стресостійкості з метою її підвищення, і спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції (дихальні вправи, навчання релаксаційним технікам, пропрацювання іраціональних когнітивних переконань), аналіз та вибудову конструктивних комунікативних стратегій у сімейному спілкуванні, пропрацювання травматичного досвіду.

Проаналізуємо узагальнені результати діагностичного етапу роботи. За методикою самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона на початку роботи виявлявся низький рівень стресостійкості, наприкінці досліджуваного періоду він став середнім. За Шкалою самооцінювання щодо наявності ПТСР зафіксовано позитивні зміни по ряду пунктів тесту. За Шкалою психологічного стресу PSM-25 до і після роботи діагностувалися середні значення показників без їх суттєвої динаміки. За методикою РСК зафіксовано підвищення загального рівня інтернальності (був показник – 7, став – 8). Взагалі рівень інтернальності підвищився майже у всіх сферах життєдіяльності (зокрема у сфері здоров'я, що сприяло зниженню загального стресу). За методикою «Автономність-залежність» клієнтка була і залишається автономною, впевненою в собі і відповідальною. Загальний рівень довіри залишився майже без змін, за виключенням того, що довіра до себе дещо понизилась у вмінні цікаво проводити дозвілля, але збільшилася у показнику довіри до себе у професійній діяльності.

Можна вважати, що психологічна робота з Оленою у цілому сприяла підвищенню рівня її стресостійкості, інтернальності, а деякі варіації автономності і довіри до себе у більшій чи меншій мірі залежали від зосередженості жінки на окремій сфері життєдіяльності, але загалом мали позитивний вплив на зниження рівня психологічного стресу і рівня самооцінки стресостійкості.

Зауважимо, що в особистому відгуку на проведену на роботу, Олена відзначила суттєве покращення загального психоемоційного стану, стосунків у сім'ї та їх оцінки, впевненості у собі та своїх можливостях впливати на власне життя попри продовження існування складних зовнішніх обставин, пов'язаних з війною. Клієнтка також висловила бажання не зупинятись на досягнутому і продовжити психотерапевтичну роботу.

Описаний приклад показав ресурсне корегуюче значення позитивних показників рівня суб'єктивного контролю, автономності і довіри до себе на такий прояв ПТСР, як низька стресостійкість (як основна мішень впливу). В той час, як в інших випадках в нашій практиці низький рівень розвитку цих якостей лише підсилював низьку стресостійкість і вказував на необхідність збільшувати обсяг психотерапевтичних інтервенцій саме в напрямку корекції цих якостей особистості як мішеней впливу з метою послаблення картини ПТСР у цілому. Подальша робота з Оленою спрямовуватиметься на закріплення здобутих досягнень та подальшого розвитку власних можливостей з перспективою на подолання симптомів ПТСР у повоєнний час. Отримані у даному випадку психотерапії позитивні зрушення у психоемоційному стані клієнтки у проявах її стресостійкості, інтернальності, довіри до себе, автономності, спостереження взаємопідсилення цих якостей у процесі роботи дає можливість стверджувати, що запропонована технологія роботи з постраждалими від війни, що мають певний перелік неосновних ознак ПТСР є ефективною. Запропонований підхід, орієнтований на розвиток особистості, розширює розуміння важливості попередження про-

явів посттравматичного стресового розладу, а у разі виникнення емоційних порушень спрямовує співпрацю психолога та клієнта на опрацювання і подолання наслідків травматичного досвіду. Важливою складовою процесу зцілення є увага до відновлення особистісних ресурсів людини, забезпечення її цілісності, стійкості до викликів життя.

Висновки. Ключовою і визначальною характеристикою особистості, джерелом її саморозвитку є суб'єктність. У даній статті зроблено акцент на таких суб'єктних якостях, як стресостійкість, довіра до себе, інтернальність, автономність, брак яких розглядається як прояв додаткових, неосновних, непрямих ознак ПТСР. Простежена пов'язаність та певний взаємовплив означених характеристик. Авторами представлено приклад пропрацювання низької стресостійкості як додаткового прояву ПТСР травмованої людини; показано ресурсне значення таких суб'єктних якостей особистості як інтернальність, автономність, довіра до себе у вирішенні питання розвитку стресостійкості. Запропонована технологія надання психологічної допомоги орієнтована на пропрацювання додаткових (неосновних) проявів ПТСР з перспективою на відновлення особистості і подолання психологічних наслідків травматичних подій в період і після війни. Визначено **перспективи наукового дослідження** – розробити технологію психологічної допомоги постраждалим від війни, спрямовану на зміцнення суб'єктних характеристик особистості (на прикладі стресостійкості, довіри до себе, інтернальності, автономності) з метою упередження або послаблення проявів посттравматичного стресового розладу та подальшого відновлення особистості.

Список літератури:

1. Бучок Ю.С. Віддалені прояви посттравматичного стресового розладу: особливості клініки, формування та комплексного лікування. *Український вісник психоневрології*. Т. 22, вип. 3 (80), 2014. С. 42–47.
2. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4, 2022. С. 76–82. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/14.pdf
3. Гурлева Т.С. Технологія психологічної допомоги громадянам у подоланні проявів ПТСР через текст у друкованих ЗМІ та інтернет-ресурсах. *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу*: монографія / за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. С. 159–177.
4. Жигайло Н.І., Бойко С., Гусарук О., Соболта В. Формування стресостійкості студентів в умовах воєнного стану. *Григорій Сковорода у сучасному багатовимірному світі* : зб. тез VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 16 листопада 2022 р.) / за ред. чл.-кор. НАН України, д-ра філос. наук, проф. В. П. Мельника ; відп. за вип. В.М. Качмар, Л.В. Рижак, Н.І. Жигайло, Ю.В. Максимець. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2022. С. 89–91.
5. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Прояви ПТСР і вторинна травматизація: психотерапевтична допомога сім'ям ветеранів бойових дій. *Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики*

в Україні: 36. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ.конф. (м. Львів, 21–22 лютого 2020 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. Ч. 2. С. 113–117.

6. Журавльова Н. Ю. Стресостійкість як фактор подолання наслідків вторинної травматизації у дружин ветеранів війни. *Актуальні проблеми психології*. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. Логос, 2019. Вип. 15. С. 111–146.

7. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01. / В.М. Корольчук; Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. К. 2009. 511 с.

8. Смільсон М. Л., Мещеряков Д. С., Назар М. М. Розвиток інтелекту і суб'єктності дорослих у віртуальному просторі. *Професійна педагогіка і андрагогіка: актуальні питання, досягнення та інновації*: мат-ли міжнародн. наук.практ. конф. (м. Кривий Ріг, 20–21 листопада 2017р.) / [за ред. О. О. Лаврентьевої, Т. М. Мішеніної]. Кривий Ріг, 2017. С. 113–115.

9. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

10. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriya-i-praktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchya-osobistosti-shho-perezhila-travmu/>

Zhuravlova N.U., Hurlieva T.S. ADDITIONAL MANIFESTATIONS OF PTSD AS TARGETS OF INFLUENCE IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL AID TO A PERSON, AFFECTED BY WAR

The article is devoted to the analysis, prevention and overcoming of PTSD manifestations in citizens in the conditions of a full-scale war sparked by Russia against Ukraine. It is emphasized that it is important to know information about the signs and the possibility of the development of PTSD in order to notice the manifestations of a psycho-emotional disorder at an early stage and provide a person with psychological support in time. Special attention is paid to distinguishing and studying a number of additional manifestations of PTSD as less researched than the main characteristics of this disorder. The following personal manifestations are outlined, which are not the main indicators of PTSD in the scientifically accepted sense, but are such that can influence its occurrence, degree of manifestation, course, namely low level of compliance with the pressures, credibility, autonomy, externality. Attention is focused on the interrelationships between the identified additional manifestations of PTSD, on the importance of processing these manifestations in order to overcome the consequences of psychological trauma as a whole.

The technology of psychological support to a person affected by the war, who has identified certain individual prerequisites or signs of post-traumatic stress disorder, and expressed the need for support from a psychologist, is presented and argued. Certain stages and directions of work within the proposed technology are prescribed. A specific example of working out low compliance with the pressures as an additional manifestation of PTSD of a traumatized person is demonstrated; the resource value of directly such subjective personality qualities as internality, autonomy, credibility in solving the issue of compliance with the pressures development is shown. The prospects of scientific research are determined, which consists in the development and detailed description of the technology of psychological support to victims of traumatic events, aimed at strengthening personal subject characteristics - compliance with the pressures, credibility, internality, autonomy, as such, which can contribute to the prejudice or weakening of post-traumatic stress disorder.

Key words: post-traumatic stress disorder (PTSD), main and additional manifestations of PTSD, credibility, compliance with the pressures, autonomy, internality, victims of war, psychological support.

Милославська О.В.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Богдановський С.О.

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ**

У статті наведено теоретичний аналіз змісту феномена резильєнтності. Розглянуто проблему особливостей та структурних компонентів резильєнтності, а також обґрунтовано актуальність розгортання досліджень у цьому напрямку, яка полягає у тому, що сучасна війна висуває жорсткі вимоги не лише до стратегії ведення та техніки бою, а й до ментального ресурсу військовослужбовця, зокрема до резильєнтності, як важливої складової психічної витривалості. Проаналізовані сучасні підходи до визначення даного поняття та описана проблема співвідношення сутності понять «життєздатності», «життєстійкості» і «резильєнтності». Зазначено, що загальною рисою для всіх цих понять є спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій, тоді як резильєнтність розуміється не тільки як здатність відновити минулу форму (дійти до колишнього стабільного психологічного стану), але й спроможність до набуття проактивної поведінки, відновлення функціонування з прогресом, тобто посттравматичного зростання. Констатовано, що резильєнтність вивчається у площинах рис особистості, захисних механізмів та долаючої поведінки. Описано нейрофізіологічні особливості реагування мозку на травмуючу ситуацію. Наголошується, що вивчення проблематики резильєнтності як широкого поняття є вкрай важливою умовою створення ефективних програм декомпресії та загальної адаптації військовослужбовця. Підкреслюється, що відповідно багаторівневному трактуванню науковцями феномену резильєнтності, підтримка та психологічна корекція дезадаптованих бійців повинна включати широкий аспект підходів та поетапного психореабілітаційного втручання. Закцентовано увагу на важливості емпіричного дослідження особливостей резильєнтності у військовослужбовців як категорії осіб, що постійно зіштовхується із загрозливими для життя ситуаціями.

Ключові слова: *резильєнтність, життєздатність, життєстійкість, долаюча поведінка, психічна витривалість, посттравматичне зростання, травмуюча ситуація, військовослужбовці.*

Постановка проблеми. Теперішні обставини в Україні все більше зумовлюють зацікавленість провідних науковців зі сфери медико-психологічного спрямування до вивчення аспектів психічної витривалості військовослужбовців. Сучасна війна висуває жорсткі вимоги не лише до стратегії ведення та техніки бою, а й до ментального ресурсу військовослужбовця. Безумовно людський фактор залишається істотним у досягненні військовослужбовцями поставленої мети. На цьому тлі особливої уваги набуває проблематика вивчення резильєнтності, як важливої складової психічної витривалості [6, с. 182; 27, с. 158], оскільки від неї залежить не лише якість виконуваної роботи, але й життя людини загалом.

Активним вивченням феномену резильєнтності військовослужбовців у нашій країні почали

займатися відносно недавно, а саме з початку впровадження комплексу військових і спеціальних організаційно-правових заходів українських силових структур (Операція Об'єднаних сил).

Серед вітчизняних дослідників вивченням проблематики резильєнтності займаються: С. Богданов, С. Бойко, С. Васильєв, Е. Грішин, Н. Гусак, Ю. Гонтар, З. Кіреєва, С. Кравчук, О. Руденко, Г. Лазос, А. Максименко, О. Хамініч, В. Чернобровкін, В. Чернобровкіна та інші.

У свою чергу серед зарубіжної наукової спільноти були: Дж. Боннано, Е. Вернер, Дж. Девідсон, К. Коннор, С. Мадді, Е. Мастен, М. Руттер, Р. Сміт та інші.

Вивчення досвіду закордонних фахівців стосовно організації заходів з психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності в

бойових умовах вказує на провідну роль розвитку у бійців резильєнтності [27, с. 158].

Метою статті є вивчення резильєнтності як складової психічної витривалості військовослужбовця.

У сучасному науковому просторі резильєнтність прийнято розглядати у трьох основних площинах [7, с. 64]: 1) риса особистості як здатність долати труднощі (К. Коннор, Дж. Девідсон), 2) процес долаючої поведінки (Г. Річардсон, Б. Нейгер, К. Кампфер) та 3) адаптаційно-захисний механізм (К. Болтон, Р. Ньюман).

Історично дане поняття викорінене з фізики, коли резильєнтність пояснювалася як властивість матерії, яка може відновити свою минулу форму після деформації через тиск інших матеріалів. Відповідно цьому зацентруємо на типовому прикладі визначення даного поняття автором Ф. Лозельом. У його розумінні резильєнтність є здатністю людини чи соціальної системи вибудувати повноцінне існування, попри складні обставини життя. Незважаючи на елементарне трактування, автор вважає, що концепція резильєнтності набагато ширша. Основна ідея передбачає [7, с. 64]:

- позитивний результат, який особистість досягає в умовах стресогенних чинників;
- збереження основних властивостей особистості під час загрозливих (травмуючих) ситуацій;
- загальне відновлення після травмуючої ситуації та досягнення успіху (зростання) з часом.

Зазначимо, що численна кількість науковців схиляються до даної концепції. Тобто розглядають резильєнтність не лише як здатність відновити минулу форму (дійти до колишнього стабільного психологічного стану), але й набуття проактивної поведінки, відновлення функціонування з приростом, так зване посттравматичне зростання (С. Лепор, Т. Ревенсон). Також про це говорять роздуми К. Болтон [17, с. 118], який вказує на те, що резильєнтною особистістю можна вважати лише ту людину, яка після травматичних подій демонструє адаптивні форми поведінки, а також продовжує «психологічно зростати». Безумовно формування концептуалізації резильєнтності пов'язано з досвідом Ізраїлю, оскільки країна націлена на підсилення стійкості населення до воїн, які фактично не припиняються в їх країні. А наукове підґрунтя, що вказує на можливість розвитку та відпрацювання резильєнтності [9, с. 77] закріплює важливість дослідження даного феномену.

На сьогодні науковці більш комплексно та змістовно підходять до вивчення резильєнтності.

Висвітливо трактування в наукових працях, які найбільш актуальні у наш час.

Г. Вагнілд, Г. Янг [39, с. 165] резильєнтність визначають як персональну характеристику особистості, яка згладжує наслідки стресового фактору та сприяє успішній адаптації людини. С. Лутхар, Д. Чікетті, Б. Бекер [25, с. 543] розглядають резильєнтність через концепцію динамічного процесу, що охоплює успішну адаптивність у контексті загрозливих ситуацій, що пережила людина.

К. Коннор, Дж. Девідсон [20, с. 76; 37, с. 48] стверджують, що феномен резильєнтності втілює особистісні якості, що надають змогу зростання людини у несприятливих ситуаціях, збагачують особистість стійкими рисами до стресу та ситуацій, які викликають занепокоєння.

Г. Боннано [18, с. 21] трактує дане поняття як мультимірний та динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини. Саме динамічність втілює можливість психіки бути гнучкою, пристосовуватися до змін.

Р. Ньюман [28, с. 227]. Резильєнтність – це здатність людини адаптуватися перед травмами, життєвими негараздами та постійними життєвими стресорами.

С. Фергус, М. Цімерман [21, с. 399] вказують не лише на здібності адаптування, а також й на успішну реорганізацію особистості, її зростання та набуття нових конструктивних стратегій реагування на ситуації стресу.

Американська психологічна асоціація (APA) [30, с. 20] залишається при думці того, що резильєнтність ні що інше як процес адаптації людини в умовах виснаження, фізичної травматизації та психологічної посттравми (за умови постійного перебування у несприятливих умовах: проблеми в родині та у відносинах з партнером, постійні стреси на робочому місці, фінансові негаразди, природні катаклізми, війни тощо).

К. Болтон [17, с. 118] інтерпретує дане поняття як механізм гіпотетичних захисних факторів, що оберігають людину від дезадаптації через вплив стресогенного чинника.

А. Мастен [26, с. 308] має дуальність погляду на дану проблему. З однієї сторони вона говорить про здатність динамічної системи успішно пристосовуватися до несприятливих умов, які дезорганізують та унеможливають повноцінне функціонування та розвиток особистості, з іншого – розвиток в умовах негативного впливу.

Завдяки праці Г. Лазос [7, с. 64] про концептуалізацію понять та огляду сучасних досліджень

резильєнтності була підкреслена диференціація резилієнс (resiliency) та резильєнтності (resilience), яку обґрунтовує А. Мастен [26, с. 308]. Авторкою зазначається, що резилієнс використовують в умовах опису особистісної риси, а резильєнтність як більш широке охоплення, що включає в себе механізми копінгів, адаптаційного захисту, особистісного загартування, повноцінного функціонування та можливості посттравматичного зростання.

Також панують сталі думки щодо ототожнення «резильєнтності» із «життєздатністю» та «життєстійкістю». [7, с. 64]. К. Маннапова [8, с. 150] наголошує, що життєстійкість включають до системи поняття життєздатності, як функції, за допомогою якої людина може зберігати стабільність. Таким чином, базовим функціональним компонентом життєздатності вважається життєстійкість.

У роботі теоретичного аспекту життєздатності Л. Березовська [1, с. 30] описує термін під призвою інтегральної здатності людини зберігати свою цілісність, яка надає змогу активізувати свій потенціал для вирішення життєвих завдань, а також надає змогу існуванню людини відповідати вимогам соціального буття, усвідомлення особистого призначення.

Розглядаючи дане поняття, автори розглядають життєстійкість у трьох площинах [8, с. 150]: стабільності, відповідності та резистентності (опірності). При цьому наявність стресору не є обов'язковим. Наголошується на великому баласті життєвих ситуацій, а саме від входження людини до первинних інститутів й до реалізації професійного потенціалу в цілому.

У свою чергу в роботі О. Хамініча [11, с. 165], вказується на те, що життєстійкість є нечутливою до вже знайдених механізмів резильєнтності і не досить доречним є її синонімічність, оскільки життєздатність має більш широке коло життєвих ситуацій, які зацентровані не лише на ситуаціях загрози для життя людини. Проблема життєстійкості на думку науковця повинна вивчатися як феномен, що визначає людину у взаємодії зі світом у цілому. А враховуючи досвід щодо наукових праць, О. Хамініч перспективним вважає розгляд резильєнтності у контексті адаптації та саморегуляції особистості, як важливих компонентів при доланні стресових ситуацій [11, с. 165].

Деякі з авторів вважають резильєнтність характеристикою психіки, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, дозволяє попереджати емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани та відновлюватися

після тяжких життєвих ситуацій [30, с. 20]. Відповідно вивчення нейрофізіологічного компонента також доцільне, оскільки безпосередньо пов'язане з роботою мозку.

Праці щодо вивчення механізму впливу стресогенних чинників на організм людини підтвердили, що стрес пошкоджує мозок [6, с. 182; 32, с. 8]. Довгострокове перебування у ситуаціях, що загрожують життю людини призводить до підвищення гормональної секреції. Саме через гормональну активність відбувається зменшення активності нейронів, порушується структура, яка допомагає нервовій клітині проводити електричний чи хімічний сигнал до іншої клітини. Таким чином, зменшується мозкова тканина тих частин мозку, які відповідають за процес навчання, пам'яті та емоційного функціонування (лімбічна система) [6, с. 182].

Доведено, що повноцінне відновлення військовослужбовця містить у собі нейрофізіологічний та соціально-психологічний аспект. Тому вивчення проблематики резильєнтності як широкого поняття є вкрай важливим чинником декомпресії та загальної адаптації військовослужбовця [6, с. 182].

Запропонована Гох&Агіус модель вразливості до стресу «stress-vulnerability model» опирається на біо-психо-соціальний синтез комплексних відносин між генетичною схильністю, вимірами особистості та впливом навколишнього середовища [7, с. 64]. Згідно цієї моделі індивідуальні відмінності резильєнтності до стресу походять від біологічної схильності, що моделюється під впливом стресового досвіду з пренатального віку, протягом дитинства, дорослого, зрілого віку та старості. І вже вони формують сфери психологічних реакцій людини таких як когнітивні, афективні та поведінкові [30, с. 20]. При цьому науковці зауважують, що низький рівень резильєнтності не обов'язково впливає на формування психопатологічних рис особистості, якщо вона не підпадає під дію численних стресових факторів. Окрім цього, з'ясовано, що найбільш релевантними чинниками для формування розладів адаптації та посттравматичних стресових розладів є війна, природні катаклізми та насильство (гвалтування), яке скоюють люди одне до одного. При цьому не відхиляється думка того, що посттравматичний ефект кризової події залежить також від суб'єктивного сприйняття військовослужбовцем, його інтерпретацією ситуації [7, с. 64].

Таким чином, стає консеквентним важливість вивчення афективного, когнітивного та

поведінкового компонентів у подоланні стресових ситуацій.

Отже, загальним для всіх визначень даного поняття є спроможність особистості відновлюватися після несприятливих (стресових) подій.

Із вище зазначених трактувань щодо резильєнтності, зрозуміло, що промоція та розвиток даного конструкту є вкрай важливим для військовослужбовців, оскільки вони постійно зіштовхуються з травмуючими та життєво небезпечними ситуаціями. А тенденція військових до прояву суїцидальної ідеї ще більш укорінює нашу зацікавленість до даної теми та підкреслює її соціальну значущість.

Відповідно багаторівневому трактуванню науковців стосовно резильєнтності розуміємо, що й підтримка та психологічна корекція дезадаптованих бійців повинна включати широкий аспект підходів та поетапного психореабілітаційного втручання. Тому доречним вважаємо застосування піраміди інтервенцій, яка враховує осо-

бливості реагування психіки у залежності від її травматизації. Сенс піраміди інтервенцій у тому, що чим складніше людина переживає загрозову ситуацію, тим вищий рівень інтервенції потрібен для її відновлення [4, с. 92].

Висновок. Таким чином, урахування багатьох змістовних деталей та практичне втілення попередньо згаданих аспектів надасть змогу вивчити особливості функціонування та механізми резильєнтності військовослужбовців, а також сприятиме формуванню і розвитку новітніх психотерапевтичних заходів-практикумів з формування стресостійкості бійців до раптових змін бойової ситуації. З'ясовано, що резильєнтність відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного зростання та виявленні загальної психічної витривалості військовослужбовця.

Перспективним вважаємо дослідження особливостей резильєнтності військовослужбовців з адаптивними та дезадаптивними копінгамі реагування.

Список літератури:

1. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
3. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
4. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
5. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 5–10.
6. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
7. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.
8. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності / К.Р. Маннапова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44(1). – С. 143–150. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)_18).
9. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77.
10. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 105 с.
11. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки". 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
12. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. № 3. 2020. С. 59–66.
13. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.

14. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. №1. 2005. С. 103–108.
15. A new scale for adolescent resilience: grasping the central protective resources behind healthy development / O. Hjemdal et al. Measurement and evaluation in counseling and development. 2006. Vol. 39, no. 2. Pp. 84–96. URL: <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
16. Baruth K.E., Carrol J.J. A formal assessment of resilience: The Baruth Protective factors inventory. The Journal of individual psychology, 2002. №58. Pp. 235–244.
17. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
18. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. Psychological trauma: theory, research, practice, and policy. 2008. S, no. 1. Pp. 101–113. URL: <https://doi.org/10.1037/1942-9681.s.1.101>
19. Charney D. S., Southwick S. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press, 2018.
20. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and anxiety. 2003. Vol. 18, no. 2. Pp. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
21. Fergus S., Zimmerman M. A. ADOLESCENT RESILIENCE: a framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual review of public health. 2005. Vol. 26, no. 1. Pp. 399–419. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
22. Jaycox L., Tanielian T. L. Invisible wounds of war: psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. RAND Corporation, The, 2008.
23. Lepore S. J., Revenson T. A. Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth, research and practice. Mahwah, NJ: Routledge, 2006. Pp. 24–46.
24. Lifton R. J. Protean self: human resilience in an age of fragmentation. Basic Books, 1995. 272 p.
25. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development. 2000. №71. P. 543.
26. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. Guilford Publications, 2014.
27. Meredith L. S. Promoting psychological resilience in the U.S. military. Santa Monica, CA : Rand Corporation, 2011. 158 p.
28. Neman R. APA's resilience initiative. Professional psychology: research and practice. 2005. № 36. P. 227.
29. Nemeth D. G., Olivier T. W. Innovative approaches to individual and community resilience: from theory to practice. Elsevier Science & Technology, 2017. 198 p.
30. Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. / A. Pangallo et al. Psychological assessment. 2015. Vol. 27, no. 1. Pp. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>
31. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency. Journal of clinical psychology. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 307–321. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
32. Rossouw P. Resilience: A neurobiological perspective. Neuropsychotherapy in Australia. 2015. March/May. №. 31. Pp. 3–8.
33. Rutter M. Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. British Journal of Psychiatry. 1985. №147. Pp. 598–611.
34. Sadler-Gerhardt C., Stevenson D. When it All Hits the Fan: Helping Counsellors Build Resilience and Avoid Burnout. Paper based on a program presented at the 2011 ACES conference, Nashville, TN, October 27.
35. Smith-Osborn A., Bolton K. A systematic review of instruments of instruments designed to measure resilience across the life course. Journal of evidence based social work, 2013.
36. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. TARGET ARTICLE: "posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". Psychological inquiry. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
37. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. R. T. Davidson et al. International clinical psychopharmacology. 2005. Vol. 20, no. 1. Pp. 43–48. URL: <https://doi.org/10.1097/0004850-200501000-00009>
38. Turning it around for all youth: from risk to resilience. / ed. by ERIC Clearinghouse on Urban Education. [New York, N.Y.]: ERIC Clearinghouse on Urban Education, 1997.
39. Wagnild G.M., Young H.M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement. 1993. №1. P. 165.

Myloslavska O.V., Bohdanovskyi S.O. RESILIENCE AS A COMPONENT OF A MILITARY SERVICEMAN'S MENTAL ENDURANCE

The article provides a theoretical analysis of the content of the phenomenon of resilience. The problem of features and structural components of resilience is considered, as well as the relevance of developing research in this direction is substantiated, which consists in the fact that modern war makes strict demands not only on the strategy of warfare and combat techniques, but also on the mental resource of a serviceman, in particular on resilience, as an important a component of mental endurance. Modern approaches to the definition of this concept are analyzed and the essence of the ratio of «mental viability», «hardiness» and «resilience» is described. It is noted that the common feature of all these concepts is the ability of the individual to recover after adverse (stressful) events, while resilience is understood not only as the ability to restore the past form (to reach the former stable psychological state), but also the ability to acquire proactive behavior; restore functioning with progress, i.e. post-traumatic growth. It has been established that resilience is studied in terms of personality traits, protective mechanisms and coping behavior. The neurophysiological features of the brain's response to a traumatic situation are described. It is emphasized that the study of the problem of resilience as a broad concept is an extremely important condition for the creation of effective programs of decompression and general adaptation of a serviceman. It is emphasized that according to the multi-level interpretation of the phenomenon of resilience by scientists, support and psychological correction of maladapted servicemen should include a broad aspect of approaches and step-by-step psycho-rehabilitation intervention. Emphasis is placed on the importance of an empirical study of the features of resilience in military personnel as a category of persons who are constantly faced with life-threatening situations.

Key words: resilience, mental vitality, hardiness, coping behavior; mental endurance, post-traumatic growth, traumatic situation, military personnel.

Пузирьов Є.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Ізвєков В.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

БОЙОВИЙ СТРЕС ТА ЙОГО НАСЛІДКИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Військовослужбовці знаходяться в групі високого ризику по розвитку психічних розладів, в тому числі реакцій бойового і військово-професійного стресу і посттравматичного стресового розладу. Дослідження сутності бойового стресу, особливо в період військової агресії рф в Україні є особливо актуальним, адже постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми пов'язані з залишенням постійного місця проживання, є причинами порушення психологічного здоров'я людей. Нами систематизована інформація стосовно підходів сучасних науковців до трактування поняття «бойовий стрес» та приведено найбільш вдале його трактування. У числі передумов, які істотно підвищують ймовірність розвитку бойового стресового розладу у військовослужбовців, є наявність особистісних відхилень, низька морально-психологічна підготовленість. На основі тривалого напруження, внутрішньої настороженості, відзначається виражена мінливість настрою з експресивним вираженням почуттів і готовність до імпульсивних спалахів роздратування і переключення на стереотипне виконання звичних в бойовій обстановці дій.

Встановлено, що реакції бойового стресу включають в себе всі фізіологічні і психічні реакції, що виникають в результаті впливу загрозливих для життя факторів бойової та службової обстановки, безпосередніх фізичних і психічних травм.

Основними психотравмуючими факторами бойових дій є наступні події: важкі і тривалі бої; смерть товаришів по службі під вогнем противника; тяжкі тілесні ушкодження та поранення; суїциди і вбивства. Порушення при бойовому стресі в першу чергу проявляються як нездатність або відмова здійснювати свої обов'язки по службі. Психоемоційна лабільність, розлади настрою з різними когнітивними і фізичними проблемами є станами, з якими у лікарів і командирів є ймовірність зіткнутися в бойових умовах.

Сучасні заходи профілактики і допомоги при бойовому стресі – це комплексні програми заходів, що розробляються і проводяться військовим командуванням для попередження, виявлення і допомоги при дезадаптивних реакціях бойового стресу у військових підрозділах; оптимізації виконання бойових завдань; підтримки боєздатності.

Ключові слова: бойовий стрес, види стресу, специфічні та неспецифічні стресори, суїцид, психотравмуючі фактори, профілактика втоми.

Вступ. Історія масштабних воєн і локальних збройних конфліктів супроводжує всю історію людства, приносячи неминучі жертви і покалічені долі для багатьох мільйонів людей. При цьому, поряд з фізичними каліцтвами, отриманими в ході бойових дій, особливе місце в їх негативних наслідках займає психічна травма, яка протягом багатьох років, супроводжує як безпосередніх учасників бойових дій, так і значні верстви, здавалося б, «побічно» залучених у військові конфлікти осіб (близькі, родичі, вимушені переселенці і т.д.). Саме в ХХ столітті відбулася найбільша кількість військових конфліктів, що супроводжувалися зна-

чною кількістю як прямих (загиблі, поранені), так і «непрямих» втрат. Тому проблема бойового стресу і його наслідків є вкрай актуальною не тільки для психології, але і для охорони здоров'я в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання бойового стресу та його наслідків для військовослужбовців висвітлені в роботах таких вчених, як Жигайло Н., Костючков С. К., Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М., Кудренко О. В., Афанасенко В. С.

Мета дослідження полягає в аналізі впливу бойового стресу на військовослужбовців.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури; аналіз та узагальнення. Статистичні дані та порівняння. Класифікація теоретичного матеріалу та розробка рекомендацій. Вирішення поставлених у роботі завдань здійснювалося з використанням системного підходу в доборі матеріалу, методів індуктивного і логічного аналізу, спостереження та статистичні методи аналізу літературних даних.

Постановка проблеми. Події сучасної України окреслені сумними сторінками – це воєнні дії на Сході нашої держави. Збройна агресія РФ та оголошення в Україні воєнного стану, стало психологічним викликом для всіх верств населення, незалежно від роду діяльності. Постійні сповіщення про повітряні тривоги, ймовірні ракетні удари, переживання за рідних, соціально-побутові проблеми пов'язані з залишенням постійного місця проживання, є причинами порушення психологічного здоров'я людей.

Перші спогади про психічні стани військовослужбовців при веденні бойових дій з'явилися на початку Громадянської війни в Америці. З 1863 р. у наукових колах США починає активно використовуватися термін «ностальгія» – специфічний душевний стан солдатів. А вже у 1871 р., завдяки дослідженням психіатра Я. Да Коста, термін «ностальгія» замінюють іншим – «солдатське серце». Саме термін «солдатське серце» вважається сучасниками передвісником розвитку понять «бойовий стрес» та «посттравматичний стресовий розлад».

Іншим терміном, який використовувався при дослідженнях психічних розладів, пов'язаних з участю у війні, став «травматичний невроз» – термін, уведений у 1889 р. Г. Оппенгеймом для позначення органічних порушень головного мозку, що виникли у результаті як фізичних, так і психологічних факторів вливу.

Виклад основного матеріалу. У вітчизняній науці термін «бойовий стрес» уперше було використано у 1905 р. на Другому з'їзді психіатрів. Із цього часу починається активна фаза досліджень, щодо впливу умов бою на психічний та фізичний стан військовослужбовців: 1905 р. – «меланхолія без марення» М. Шайкевича; 1906 р. – «неврастенічний психоз у солдатів» П. Автократова та О. Озерецького; 1913 р. – «душевні рани в бою» Г. Шумкова; 1914 р. – «воєнний невроз» В. Бехтерева; 1915 р. – «бойові та окопні психічні розлади» О. Гервера. І лише у 1919 р. М. Добротворським було запропоновано об'єднати у дослідницьких цілях різні за клінікою та за проявом форми психічних розладів від бойової обстановки в єдину

групу з метою усунення заплутаності термінології та диференціації окремих діагностичних одиниць.

Аналіз проблеми бойового стресу показує недостатній стан його вивчення. Наукові дослідження стосуються окремих аспектів клініко-патологічних наслідків бойового стресу для психіки військовослужбовців. Зазначена проблема досліджувалась в роботах таких вітчизняних науковців, як Сукіасян С. Г. [9], Кравченко К. О. [4], Приходько І. І. [8], Блінов О. А. [1], Ляц О. [7].

Обмеженість наукових досліджень бойового стресу взагалі та вивчення його впливу на військовослужбовців зокрема викликана цілим рядом причин серед яких основними є різновекторність уявлень фахівців щодо його феномену, складністю вивчення в бойових та клінічних умовах, відсутністю психодіагностичного інструментарію бойового стресу.

Метою нашого дослідження є аналіз поняття сутності поняття «бойовий стрес» в поглядах науковців, його особливості та оцінка наслідків для військовослужбовців.

Методи дослідження: контент-аналіз теоретичних та емпіричних досліджень сучасності щодо психічних розладів, посттравматичних стресових розладів, бойового стресу та інших психопатологічних порушень у військовослужбовців.

Медико-психологічний аналіз воєн засвідчив специфічність емоційно-стресових реакцій в екстремальних умовах з реальною загрозою життю. До таких реакцій, за визначенням Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-10), відносять стани паніки, страху, тривоги, депресії, рухового збудження або загальмованості, афективного звуження свідомості. При цьому під бойовою психічною травмою розуміють сукупність симптомів, обумовлених психоемоційним стресом, і включають в це поняття психогенні стресові реакції, які часто супроводжуються реактивними станами, хоча загальноприйняте визначення бойової психічної травми на сьогоднішній день не сформульовано. Співіснування зазначених феноменів саме по собі призводить до гіпотези їх патогенетичного взаємозв'язку, механізми якого, однак, вивчені недостатньо. Моделлю для вивчення цієї проблеми може служити бойовий стрес, оскільки він несе в собі потенційну загрозу життю, виходить за рамки звичайного людського досвіду і тому є надзвичайно психотравмуючим практично для кожного військового.

Аналізуючи сутність поняття «бойовий стрес» слід відмітити, що з клінічної точки зору, під цим поняттям слід розуміти сукупність психічних

змін (порушень), пережитих військовослужбовцями (виникають у них) в процесі адаптації до специфічних умов бойової обстановки (бойовим стресорам), несприятливим для життєдіяльності і загрозливим їх здоров'ю і життю [4, с. 116] (Кравченко К. О.). В ідеалі бойовий стрес повинен призводити до формування адаптивних стресових реакцій і, в цілому, до підвищення адаптабельності організму до екстремальних впливів (в тому числі, факторам бойової обстановки). Однак часто бойовий стрес призводить до патологічних проявів (бойових стресових розладів), а також різних форм відхилень поведінки [7, с. 128] (Лящ О.).

Кудренко О. В. зазначає, що бойовий стрес включає в себе очікувані і прогнозовані емоційні, інтелектуальні, фізичні і поведінкові реакції осіб, які були схильні до стресогенного впливу подій і факторів військових операцій або операцій підтримання миру і стабільності [5, с. 137]. За визначенням Приходько І. І. бойовим стресом прийнято вважати постійну напругу всіх ресурсних систем організму людини: імунної нервової, психічної систем. Все це направлено на подолання стресової ситуації [8, с. 194]. Під бойовим стресом Тадевосян М. Я. розуміє різновид негативного психологічного впливу на фахівця при здійсненні ним професійної діяльності [9, с. 20].

Тютюнник Л. Л. [10, с. 107] та Тімченко О. В. [4, с. 184] в понятті «бойовий стрес» визначають як приватний різновид стресу, що формується внаслідок впливу комплексу психогенних факторів бойової обстановки. Серед них виділяють: тривалу і малопрогнозовану, безпосередню і емпірично наочну загрозу життю і благополуччю індивіда і його близьких, значно перевершують повсякденний рівень по тривалості та інтенсивності. У комплексі всі перераховані фактори призводять до виснаження ресурсів психічної діяльності, настання характерних тимчасових або стійких змін психічних процесів і порушень соціальної адаптації.

Блінов О. А. характеризує «бойовий стрес» як психічне відображення стресової реакції у військовослужбовців в результаті впливу факторів бойової діяльності [1, с. 19]. Бойовий стрес спонукає до радикальних змін в афективній, когнітивній та поведінковій сфері військових, здійснює значний вплив на успішність їх професійної діяльності, і таким чином вимагає психологічного захисту від його впливу [3, с. 161] (Костючков С. К.).

Як зазначає Кузнєцова Л. Є. [6, с. 75] поняття «бойовий стрес» включає звичайну реакцію на розумове і емоційне напруження, що може при-

вести до зниження чутливості, уповільнення реакції на зовнішні подразники, порушення координації рухів, ослаблення уваги і пам'яті, що безумовно знижує або ставить під загрозу виконання бойових завдань. Бойовий стрес часто плутають з посттравматичним стресовим розладом або бойовою психічною травмою, яка може виникнути після того, як хтось пережив травматичну подію. Посттравматичний стресовий розлад – більш важке явище і воно часто може заважати людині виконувати повсякденні обов'язки і вимагає більш інтенсивного лікування.

Широбоковим Ю. М. [4, с. 210] та Платинюком О. Б. [13, с. 476] запропоновано визначення поняття «бойовий стрес» як системну реакцію організму на вплив комплексу факторів збройної боротьби і супроводжуваних його соціально-побутових умов. Зміни від даної реакції відбуваються на особистісному, психофізіологічному, емоційно-вегетативному і соматичному рівнях.

Шиделко А. В. під бойовим стресом розуміє багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму і особистості в умовах бойової обстановки, що супроводжується значно перевершують повсякденний рівень по тривалості та інтенсивності психічними і фізичними навантаженнями, психогенними впливами поранень, травм і захворюванні, переживання спостережуваних випадків загибелі людей, супроводжуваний напругою механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних і особистісних змін [11, с. 477].

Жигайло Н. в понятті «бойовий стрес» розуміє особливу форму стресу, що протікає по загальному адаптаційному синдрому. Бойовий стрес в більшості випадків носить характер дистресу, причому відрізняється дуже високою, часто поза межною для організму, інтенсивністю впливу, і супроводжується психічними розладами з передпатологічними та патологічними наслідками [2, с. 64].

Таким чином, результати впливу бойового стресу можуть тривалий час переслідувати людину і є найважливішою перешкодою на шляху адаптації до військової служби в місцях постійної дислокації, а також мирного життя після звільнення з лав Збройних Сил України.

У числі передумов, які істотно підвищують ймовірність розвитку бойового стресового розладу у військовослужбовців, є наявність особистісних відхилень, низька морально-психологічна підготовленість. На основі тривалого напруження, внутрішньої настороженості, відзначається

виражена мінливість настрою з експресивним вираженням почуттів і готовність до імпульсивних спалахів роздратування і переключення на стереотипне виконання звичних в бойовій обстановці дій.

Основними психотравмуючими факторами бойових дій є наступні події: важкі і тривалі бої; смерть товаришів по службі під вогнем противника; тяжкі тілесні ушкодження та поранення; суїциди і вбивства; значні руйнування і природні катастрофи, що викликають страждання мирного населення; загибель цивільних осіб в результаті військових операцій [12, с. 68] (Блінов О. А.).

Порушення при бойовому стресі в першу чергу проявляються як нездатність або відмова здійснювати свої обов'язки по службі. Такого роду прояви зустрічаються на самих ранніх етапах і відбуваються через цілого комплексу стрес-факторів і підвищення інтенсивності ведення бойових дій (БД). Такими симптомами можуть бути: неможливість здійснювати активне протистояння, уникнення контакту, апатія. У військовослужбовців, які відчувають бойову втому, розвивається висока ймовірність повторення вищевказаних симптомів. Негативні особистісні особливості здатні ускладнити або уповільнити медичну реабілітацію після прояву цих ознак. Психоемоційна лабільність, розлади настрою з різними когнітивними і фізичними проблемами є станами, з якими у лікарів і командирів є ймовірність зіткнутися в бойових умовах.

Клінічні прояви спричинені порушеннями функціонування нейрогуморальної системи, внаслідок декомпенсації та виснаження резервних механізмів, які призводять до патологічних вегетативних реакцій та зрушень метаболічних процесів. Патогенетичною основою формування патологічних процесів, що виникають при перевтомі, є дисбаланс процесів збудження і гальмування, це призводить до збою їх взаємодії в кірковому шарі великих мозкових півкуль і виснаження резервних можливостей структур обох гемісфер.

Під впливом стресових подразників відзначається посилена робота гіпофізарної системи і кори надниркових залоз. Такі ендокринні процеси спочатку забезпечують виникнення пристосувальних реакцій організму на фізичну і психологічну діяльність. Але постійне перенапруження цих структур призводить до виснаження кори надниркових залоз, що в свою чергу веде до збою системи вже відпрацьованих раніше реакцій адаптації організму. Окиснювальний стрес запускає порушення енергетичного, вуглеводного і ліпід-

ного обміну. І це часто призводить до розвитку супутньої патології (порушення серцевого ритму, цукровий діабет, ожиріння) [14, с. 289] (Приходько І.).

Тривалі наслідки бойового стресу (не менше ніж в 40–80% випадків) трансформуються в посттравматичні стресові розлади (ПТСР) і можуть тривати роки і десятиліття, а в ряді випадків формується психопатологічний стан, пов'язаний з бойовою психічною травмою. Бойова діяльність в екстремальних природно-кліматичних умовах супроводжується виснаженням компенсаторних ресурсів, збільшується ризик розвитку психічних розладів і ускладнюється їх перебіг. У сукупності це призводить до збільшення показників соматичної захворюваності. Піддаючись стресам в бойовій обстановці, особистість стає відкритою і вразливою для всіх психосоціальних стресорів звичайного життя.

В динаміці клінічної картини постстресових розладів на основі специфічних посттравматичних і особистісних порушень відзначається розвиток органічних симптомів. Згідно з травматичним підходом, в динаміці бойового стресу спочатку функціональний розлад змінюється органічним ураженням головного мозку, формуванням різних органічних змін: астенічних, психопатичних, церебральних, психоорганічних із залученням багатьох органів і систем.

У динаміці ПТСР на перший план виступають прогресуючі церебрально-органічні порушення і спостерігається перехід до загальноорганічного зниження особистості. Розлади, зумовлені фізичною травмою, характеризуються хронічним, прогресивним та інвалідизуючим перебігом. Але, що дуже важливо, поєднання неврологічних (органічних) і психопатологічних синдромів має істотну особливість в контексті ПТСР – виражені невротичні (або поведінкові) порушення, що можуть приховати клінічно менш виражену неврологічну (органічну) симптоматику, в той час як важкі неврологічні порушення можуть маскувати постстресові порушення. Органічна неврологічна симптоматика поступово зменшується і на перший план виступає судинна патологія, яка з плином часу стає основним патогенетичним фактором, що викликає клінічну декомпенсацію.

Психічна і фізична травми при бойовому ПТСР вступають в певні взаємодії. Тяжкість травми головного мозку може мати прогностичне значення в плані розвитку подальших ускладнень. Помірна травма мозку може передбачити можливий розвиток ПТСР. А психологічний стрес, пере-

живаний при цьому, впливає на перебіг травми головного мозку. Звідси випливає, що погіршення стану виникає внаслідок не тільки неврологічного пошкодження, але і психічних причин (що часто ігнорується з боку лікарів загальної клінічної практики).

Тривалі хронічні соматичні та інфекційні захворювання (ревматизм, сухоти, гнійні і септичні процеси, органічні захворювання головного мозку, що були перенесені в дитинстві і залишили слід у вигляді розладів динаміки церебральної рідини) створюють патологічні інтерцептивні імпульсації, що порушують функціональний стан кіркових клітин і елементів ретикулярної формації. Ці зміни і є тим «патологічним підґрунтям», яке проявляється при виникненні неврозоподібних порушень. Це створює змінену мозкову реактивність, яка проявляється в певних умовах.

Згідно з біологічною моделлю, пацієнти з ПТСР виявляють зменшення активності середньої префронтальної кори в процесі переживання бойового стресу. Це можливо пов'язано з тим, що в процесі травмування мозку має місце пошкодження нейронної мережі, залученої в процесі регулювання тривоги. Психологічна (когнітивна) модель виходить з того, що ПТСР підтримується, коли у постраждалих при травмі є неадекватні (ослаблені) когнітивні ресурси для управління спогадами про травму, і вони не здатні залучити адаптивні когнітивні стратегії управління травматичним досвідом (наприклад, не здатні оцінити стан дистресу як тимчасове явище і, отже, нарощують тривогу). Можливо, саме тому пацієнти з легкою черепно-мозковою травмою (ЧМТ) мають недостатні когнітивні ресурси для залучення відповідних когнітивних стратегій, які призводять до більшого рівня ПТСР.

Таким чином, при ПТСР, які розглядаються як початкові функціональні психогенні розлади, в контексті сучасних тенденцій також відзначаються зміни на рівні нейротрансмітерів, гормонів і виявляють виражені структурні та морфологічні зміни нервової тканини. Ці зміни свідчать про те, що психогенний (постстресовий) розлад може проявити тенденцію розвитку в органічну патологію мозку.

Важливою ознакою розладу є повторювані спогади про травматичну ситуацію, яку пережили військовослужбовці, у вигляді раптово виникаючих яскравих образних уявлень (flash-backs), що тривають від декількох секунд до кількох годин і супроводжуються пригніченням, страхом, пітливістю та іншими вегетативними розладами.

Погіршення пам'яті, уваги, нервово-психічне виснаження, зниження працездатності, емоційна лабільність призводять до дезадаптації військово-службовців у професійній діяльності.

Для прикладу, військові, які були обстежені ще в кінці 80-х років минулого, тобто безпосередньо після завершення бойових дій у Афганістані, виявляли виключно функціональний полюс психосоматичного континууму. Безпосередньо після травми у військових виявляли симптоми ПТСР, а клінічна картина виражалася психогенним невротичним (постстресовим) спектром розладів: дратівливість, виснаженість, надчутливість до різних зовнішніх подразників (світло, звук, запахи), дисомнія, конфліктність, соматовегетативні скарги, елементи поведінкової інтоксикації, симптоми провини, горя, кошмарні сновидіння, «оглушення», відхід із ситуації, ажитация, амнестичні симптоми.

При обстеженні їх через 18–25 років було виявлено зниження інтенсивності симптомів ПТСР. У військових з органічним ураженням головного мозку і скороченими симптомами ПТСР зниження інтенсивності було більш значним, ніж у групі з ПТСР. Тут же було виявлено домінування розладів органічного полюса психосоматичного континууму. Остання обставина обумовлена ступенем тяжкості перенесеної ЧМТ: чим важче травма, тим більша ймовірність трансформації ідентифікованого як ПТСР стану в органічне ураження головного мозку.

Такий складний феномен, як ПТСР, вимагає комплексного підходу в питаннях організації терапії та реабілітації цих пацієнтів. Безперечно, найбільш ефективний метод терапії хворих з бойовим ПТСР – запобігання всіх воєн, вирішення пов'язаних з ними нагальних соціально-психологічних проблем.

При неможливості усунення воєн людство повинно розробити способи профілактики ПТСР. Сучасні заходи профілактики і допомоги при бойовому стресі – це комплексні програми заходів, що розробляються і проводяться військовим командуванням для попередження, виявлення і допомоги при дезадаптивних реакціях бойового стресу у військових підрозділах; оптимізації виконання бойових завдань; підтримки боєздатності; попередження або мінімізації впливу побічних ефектів бойового стресу на фізичне, психологічне, інтелектуальне і соціальне; скорочення термінів повернення як військових підрозділів в цілому, так і окремих військовослужбовців до виконання своїх службових обов'язків.

Відповідальність за профілактику, виявлення і допомогу при бойовому стресі військовослужбовців цілком і повністю лежить на командирі. Командиру в проведенні заходів профілактики і допомоги при бойовому стресі допомагають командири підрозділів, капелан і медичний персонал. Основною метою всіх заходів профілактики і допомоги при бойовому стресі є збільшення числа військовослужбовців, здатних повернутися до виконання своїх службових обов'язків після тимчасової неможливості повноцінно їх виконувати через розвиток стресових реакцій або виникнення діагностованих поведінкових розладів.

Допомога при бойовому стресі як для індивідуальних військових так і для підрозділів в цілому включає в себе заходи: підтримуючі адаптивні форми гострих стресових реакцій; попереджувальні розвиток дезадаптивних форм гострих стресових реакцій; надання медико-психологічної допомоги військовослужбовцям при бойовому стресі; надання медико-психологічної допомоги військовослужбовцям при стрес-залежних поведінкових розладах.

Висновки. Аналіз сучасної наукової літератури з проблеми бойового стресу вказує на

переважання інтересу до вивчення не власне бойового стресу, скільки його наслідків. Підсумовуючи розгляд феноменології бойового стресу ми констатуємо, що існує обмеженість розгляду фахівцями проблем бойового стресу. Встановлені суперечності в баченні його природи, визначенні терміну дії, організаційної роботи щодо його профілактики та подолання впливу на військовослужбовців. Переважна більшість авторів вказує на його негативний вплив на психіку комбатантів та їх поведінку і розглядає бойовий стрес з позиції дистресу, який спонукає до дезадаптації військовослужбовців та дезорганізації їх діяльності, супроводжується появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, а за умов подолання індивідуального бар'єру психічної адаптації комбатантів специфічних нозологічних проявів психічних розладів. Встановлено, що бойовий стрес має значний вплив на військовослужбовців і може призводити до деформації особистості, що є «ціною» адаптації до умов війни. Поширенню цього процесу сприяє формування та розвиток посттравматичних стресових розладів, вплив отриманих поранень, набутих інвалідностей.

Список літератури:

1. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ): наук. – метод. видання. К.: Талком, 2019. 36 с.
2. Жигайло Н. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 13. С. 64–70. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>
3. Костючков С.К. Нейрокогнітивний хакинг як елемент «дестабілізаційної змії» у контексті сучасної гібридної війни. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2020. Вип. 30. С. 161–169.
4. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
5. Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31). С. 137–144. DOI: <https://doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18>
6. Кузнєцова Л. Є. Теоретичні моделі формування і корекції посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2018. № 33 (219). С. 75–79.
7. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128–140. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-128-140>
8. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12>
9. Сукіасян С.Г., Тадевосян М.Я. Бойовий стрес і органічне ураження головного мозку: варіант динаміки посттравматичного стресового розладу. *Журнал неврології та психіатрії*. 2020. № 120 (9). С. 19–27.
10. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.
11. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476–486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-476-486](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-476-486).

12. Blinov O.A. To the Issue of the Stress Phenomenon and Stress Management Techniques. *Proceedings of the 14th European Conference on Education and Applied Psychology*. Vienna. 2017. P. 68–71.
13. Platyniuk O.B. Formation mechanisms of non-psychotic mental disorders in injured combatants as a basis of psychotherapy. *Journal of Education, Health and Sport*. 2020. Vol. 10. № 12. P. 359–364.
14. Prykhodko I., Matsehora Y., Kolesnichenko O. (2021). Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: *The Ukrainian Model*, *Military Behavioral Health*, 9 (3), 289–296. DOI: <https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864530>

Puzyrov Ye.V., Izviekov V.V. COMBAT STRESS AND ITS CONSEQUENCES FOR MILITARY SERVANTS

Military personnel are at high risk for the development of mental disorders, including reactions to combat and military-professional stress and post-traumatic stress disorder. The study of the essence of combat stress, especially during the period of the military aggression of the Russian Federation in Ukraine, is particularly relevant, because constant notifications about air raids, probable missile strikes, worries about relatives, social and household problems associated with leaving a permanent place of residence, are the causes of psychological health disorders of people. We have systematized information about the approaches of modern scientists to the interpretation of the concept of "combat stress" and presented the most successful interpretation of it. Among the prerequisites that significantly increase the probability of developing combat stress disorder in servicemen are the presence of personal deviations, low moral and psychological preparedness. On the basis of long-term tension, internal vigilance, marked change in mood with expressive expression of feelings and readiness for impulsive outbursts of irritation and switching to stereotypical performance of usual actions in a combat environment are noted.

It has been established that combat stress reactions include all physiological and mental reactions that occur as a result of exposure to life-threatening factors of the combat and service environment, direct physical and mental injuries.

The main psycho-traumatic factors of hostilities are the following events: heavy and long battles; the death of comrades in the service under enemy fire; serious bodily harm and injuries; suicides and murders. Combat stress disorders primarily manifest as an inability or refusal to perform one's duties. Psychoemotional lability, mood disorders with various cognitive and physical problems are conditions that doctors and commanders are likely to face in combat conditions.

Modern measures to prevent and help with combat stress are comprehensive programs of measures developed and carried out by the military command to prevent, identify and help with maladaptive reactions to combat stress in military units; optimization of combat tasks; combat capability support.

Key words: *combat stress, types of stress, specific and non-specific stressors, suicide, psychotraumatic factors, prevention of fatigue.*

Пузирьов Є.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Романів В.П.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ НЕПОВНОЛІТНЬОГО ЯК УЧАСНИКА ДОСУДОВОГО ПРОВАДЖЕННЯ

У статті розглядається психологічні знання щодо особливостей особистості неповнолітніх, слугують передумовою якісного та законного досудового провадження. Зазначено, що роль неповнолітнього у справі визначатимуться віком та статтю, характеристиками, психічним здоров'ям та соціальним статусом. Обумовлено, що період неповнолітності займає значний інтервал часу, що включає шість періодів розвитку. Зазначено, що оскільки акцент у статті здійснений на неповнолітнього правопорушника, то детально розглядалися періоди, починаючи з 7 років. Відзначено, що психологічна особливість неповнолітніх полягає в легкому впливу навіювання зі сторони, що здійснює значний вплив на дії та прийняття рішень. Значна увага приділена підліткам, які на фоні власної особистісної та соціальної перебудови, є найбільш поширеною групою неповнолітніх правопорушників. Відповідно до наявності в їхньому життєвому досвіді протиправних дій, взаємодія на етапі досудового розгляду може бути значно ускладненою. Окреслено дві групи факторів, які характеризують злочинні дії неповнолітніх. Вказано фактори, які впливають на деструктивне формування особистості неповнолітнього, формування схильності до девіантної та делінквентної поведінки. Зазначено перелік питань, які потребують уточнення особливостей умов життя і виховання неповнолітнього на досудовому етапі провадження. Наголошено на необхідності використовувати психологічні можливості дитини найбільш повно з врахування психофізіологічних можливостей. Зазначено характерні ознаки правопорушень, що вчинені неповнолітніми. Наголошено, що велике значення для слідства має вивчення морально-психологічних властивостей особистості неповнолітнього. Вказано, що важливу роль у виборі правильної тактики допиту відіграє стать неповнолітнього. Обумовлено особливості підготовки та проведення допиту неповнолітньої особи.

Ключові слова: досудове провадження, неповнолітній, допит, особистісні характеристики, психічних стан, емоційна сфера, соціальне оточення.

Постановка проблеми. Загальновідомо, що психологічні знання щодо особливостей особистості неповнолітніх, слугують передумовою якісного та законного досудового провадження. З огляду на сказане, вивчення психологічних особливостей особистості неповнолітнього правопорушника як учасника досудового провадження зумовило необхідність у глибокому науково-психологічному дослідженні положень щодо особливостей особистості неповнолітнього як учасника досудового провадження на сучасному етапі розвитку суспільства. У своєму дослідженні ми намагалися виокремити основні психологічні особливості особистості неповнолітнього, що необхідно враховувати на етапі досудового провадження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час дослідження було здійснено акцент на наукових здобутках таких вчених як: О. О. Андреев, Р. М. Балац, А. Ю. Борох, А. П. Гусак, З. Я. Ковальчук, М. В. Костенко, О. В. Мушинська, О. Ю. Петечел, А. С. Сабуров, М. В. Сіренко, Ф. М. Сокиран.

Формулювання цілей статті. Мета дослідження – дослідити основні психологічні особливості особистості неповнолітнього, що необхідно враховувати на етапі досудового провадження.

Виклад основного матеріалу. Якою б не була роль неповнолітнього у справі – свідка, потерпілого, обвинуваченого – його поведінка під час допиту, зміст, форма, достовірність показань у процесі проведення оперативного-розшукових заходів, спрямованих на протидію злочинності, визна-

чатимуться, насамперед, віком та статтю, характеристиками, психічним здоров'ям та соціальним статусом.

Період неповнолітності займає значний інтервал часу, в якому виділяються періоди розвитку. Ці періоди характеризуються рівнем сприйняття явищ зовнішнього світу, різних особливостей психічних процесів і, звичайно, різної здатності до відтворення в процесі раніше проведених слідчих дій.

Психологія і педагогіка виділяють 6 груп неповнолітні залежно від віку та розумового розвитку: 1) дитячий вік – від народження до одного року; 2) раннє дитинство – від року до трьох років; 3) дошкільний вік – від 3 до 7 років; 4) молодший шкільний вік – від 7 до 11 років; 5) підлітковий вік – від 11 до 14–15 років; 6) старший шкільний вік – від 14–15 до 17–18 років.

У віці 7–10 років у дітей відбуваються глибокі зміни: помітно збагачується свідомість, мислення, мова, словниковий запас, розвивається вміння пояснювати події на основі отриманого досвіду, формуються навички послідовної, логічної розповіді з більш детальною інформацією. Їхня уява стає більш реалістичною. Варто відзначити здатність запам'ятовувати побачене або почуте, хоча до 14 років підлітки ще не вміють логічно відтворити подію, виділити в ній головне. Проте вже в цьому віці в розмові можна апелювати до їхнього почуття відповідальності, усвідомлення того, що людина має бути чесною, правдивою.

Підлітки від 11 до 14–15 років не завжди адекватно сприймають вчинки людей. Ось чому вони іноді схвалюють негативні вчинки людей і схильні до прийняття різноманітних пропозицій. У дітей підліткової групи значно розширюються пізнавальні інтереси, зростає самосвідомість, бажання до самостійності, самоствердження, загострюються окремі риси характеру, а саме: надмірна самовпевненість, гордія, емоційна нестабільність та ін. З досягненням 14 років для них стає очевидною суспільна небезпека злочинів, наприклад, вбивства, умисного заповідання тяжких, середньої тяжкості тілесних ушкоджень, сексуального насильства та деякі інші.

Для цієї групи неповнолітніх також характерні широкі пізнавальні процеси, самостійність у роботі, бажання спілкування з людьми, виникнення почуття обов'язку та відповідальності. Але в силу вікових особливостей психіки неповнолітні не завжди здатні правильно сприймати вчинки людей. Підлітки мають високий рівень розвитку самовпевненості та гордості, дисбаланс

в поведженні, велика чутливість до коментарів інших, іноді різкість і грубість, некритична оцінка своїх дій і недостатня жорсткість. Їхні бажання часто не відповідають можливостям, тому вони мають схильність до фантазування. Іноді готові до помилкового героїзму і неправильно розуміють соціальну ідентичність, як наслідок, деградоване сприйняття вчинення злочину, взяття на себе чужої провини, закріплення в бажаній компанії будь-якими засобами.

Неповнолітні виявляють імпульсивність і емоційну збудливість. Байдужість батьків до виховання підлітка спонукає його до пошуку авторитетних осіб, з якими можна спілкуватися «поза родиною». Тому знехтувані підлітки є більш довірливими, ніж дорослі, легко піддаються впливам асоціальних елементів, у тому числі старших ровесників. Потрапивши в такий осередок, починають копіювати негативні аспекти поведінки (нечесно поводитися, вживати алкоголь, легкі наркотики, палити), які його позиціонують з самостійністю та статусом «дорослого».

Облік психологічних особливостей підліткового віку – основа успішного формування довірливих стосунків в процесі їх використання як джерел інформації при проведенні допитів. Зокрема, велике значення має реакція оперативного працівника на прояви завищеної самооцінки з боку підлітка. Якщо своєчасно розпізнавати ці прояви та своїми висловлюваннями, жестами, мімікою показати підлітку, що він абсолютно правильно себе оцінює, закріпити свою думку про себе, свої позитивні якості, тоді можна розраховувати на певну довіру з його сторони [3].

Зміни в центральній нервовій системі, що впливають на розвиток психіки підлітків, тягнуть за собою до появи вікових порушень, об'єднаних поняттям «пубертатна криза». Це особлива група дій пов'язана з кримінальною діяльністю, з дуже агресивними проявами, внаслідок виникнення ідеї помсти або ворожнечі, а іноді і вбивства, виникнення особистих страхів або нездорових фантазій. Це все прояв бажання негайної реалізації таких ідей, а також збочені нахили у вигляді проявів небезпечних вчинків. Саме цим значною мірою пояснюється специфічний психологічний механізм вчинення злочинних діянь особами цієї категорії.

Неповнолітні вчиняють злочини насильницького характеру, а саме: вбивства, заповідання шкоди здоров'ю та власності (крадіжка, грабїж, пограбування). Необхідність виділення цих злочинів окремо, пов'язана з віковими психологічними

характеристики правопорушників: з одного боку, це вже не діти, а з іншого боку, вони ще не дорослі. Їм на цій стадії властива висока конфліктність, зокрема прагнення до самоствердження через імітацію асоціальних форм поведінки. Все це відображається на скоєних ними злочинах і має бути враховано при розслідуванні.

Старші учні (від 14–15 до 17–18 років) характеризуються прагненням до незалежності та користуються надмірною уявою щодо власних здібностей та можливостей. Вони характеризуються підвищеною активністю, рухливістю, підвищеною збудливістю і швидкою зміною настрою.

До 16 років у молоді в цілому формується правосвідомість, завершується процес соціалізації особистості. Неповнолітні віком 14–18 років мають широкі права самостійно укладати ряд цивільно-правових угод, нести майнову відповідальність у зазначених варіантах. Тому правомірно визнається, що допит осіб, які досягли 16–17 років, доцільно проводити з використанням тих самих тактичних прийомів, які рекомендовані для допиту дорослих [11, с. 85].

Залежно від вікової групи, визначено психологічні особливості осіб віком до 18 років, і на що слід звернути увагу під час бесіди: дошкільний вік (погано орієнтується в причинно-наслідкових зв'язках, властива деталізація сприйняття; складні події сприймаються фрагментарно); молодший шкільний вік (володіють навичками усвідомленого сприйняття, логічного мислення, схильні до фантазування); підлітковий вік (почуття дорослішання, прагнення до незалежності, впевненості в собі та гордині, неврівноважена поведінка, підвищена чутливість до критичних коментарів); старший шкільний вік (неправильна моральна оцінка разом із підвищеним прагненням до незалежності, перебільшенням, неврівноваженість, підвищена вразливість) [3].

Отже, ознаки злочинності неповнолітніх визначаються двома групи факторів:

- хронологічні рамки певної вікової групи та її анатомо-фізіологічні особливості;
- індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та інші ознаки неповнолітніх [10].

Вікові особливості самі по собі не породжують протиправної поведінки, тільки якщо є спрямованість особистості підлітка, в силу особливостей його життя і особливостей виховання. В процесі адаптації, підліток формує соціальні стереотипи, властивості та характеристики. І навпаки, порушення механізму адаптації призводить до соціально-психологічної ізоляції. Особливості в

поведінці та характері неповнолітнього перешкоджають правильним стосункам, що породжують міжособистісні конфлікти. Залишений в ізоляції, нездатний задовольнити основні потреби у спілкуванні та самостверженні неповнолітній намагається утвердити свою особистість найрізноманітнішими і доступними способами.

Причини дезадаптації різноманітні: неадекватна самооцінка, погана успішність, неправильне ставлення до людей, до роботи, брак взаєморозуміння серед однолітків та ін. Дезадаптація неповнолітніх сприяє їх фізичним і розумовим вадам. Діти, як правило, важко переносять свої відмінності від однолітків у навчанні і, намагаються їх компенсувати це різними діями. Зміни в психіці неповнолітніх призводять не тільки до непристосованості. Разом із несприятливим впливом ситуації вони можуть впливають на прийняття рішень, послаблюють механізми контролю поведінки [12].

А. А. Андреев зазначає, що уточнення особливостей умов життя і виховання неповнолітнього сприяє вирішенню ряду процесуальних, організаційних, тактичних питань: а) проведення заходів щодо виправлення неповнолітнього; б) встановлення ставлення особистості до вчиненого діяння; в) виявлення всієї сукупності обставин, що сприяли вчиненню правопорушення; г) вжиття заходів щодо запобігання вчиненню правопорушень іншими неповнолітніми; г) встановлення міри відповідальності безпосередніх педагогів неповнолітнього; д) розробка тактики проведення слідчих (розшукових) дій за участю неповнолітнього [1, с. 13].

На етапі досудового провадження потрібно встановити низку обставин, взаємозв'язок яких об'єктивно існує між умовами виховання неповнолітнього та обставиною, що сприяли вчиненню правопорушень. При цьому неповнолітній залишився наодинці зі своїм внутрішнім проблемами та з байдужим ставленням до себе з боку адміністрації, громадської організації, небажанням чи невмінням з'ясувати особливості його внутрішніх переживань, прищеплювати інтерес до праці, залучати колектив до громадського життя, вчасно і різко засуджувати негативну поведінку. Додаткові джерела, які підлягають вивченню під час досудового провадження: 1) характеристика з місця роботи та навчання; 2) відомості отримані під час опитування батьків, осіб, які їх замінюють, вчителів та представників адміністрації закладу освіти; 3) свідчення осіб, з якими неповнолітній підтримує товариські чи дружні побутові стосунки; 4) отримані відомості від осіб, які прожи-

вають разом з неповнолітнім, та сусідів, працівників житлово-комунального управління [2].

Під час допиту будуть використовуватися психологічні можливості дитини найбільш повно, при формулюванні потрібно поступово ускладнювати запитання. Наприклад, спочатку запитати про місце, де сталися події, які предмети помітила дитина, хто був учасником і які дії чинив, а вже потім з'ясувати, чи розуміє дитина, що сталося. Крім того, не рекомендується виправляти вимову дитини, перепитувати її без необхідності.

Психологічна особливість неповнолітніх полягає в тому, що вони легко піддаються навіюванню, сторонньому впливу. З одного боку, це проявляється в схильності дитини не усвідомлено слідувати вимогам інших осіб, а з іншого – у схильності до такого наслідування. В результаті неповнолітній може розповісти не те, що пам'ятає, а те, що говорять старші [7].

У такому випадку їхні розповіді про те, чого вони самі не бачили, виглядають значно збідненими, схематичними, непослідовними. При допиті неповнолітніх, особливо потерпілих, питання, що зачіпають сформований у них емоційний комплекс, слід чергувати з нейтральними питаннями або такими, що викликають позитивні емоції, демонструючи при цьому такт і увагу до дитини.

Більш того, враховуючи психологічні особливості неповнолітнього, потрібно поводитися коректно, ввічливо, з повагою до особистості, без підлабузництва і фамільярності, підкреслюючи важливість їх показів у конкретному кримінальному провадженні.

Відповідно до статті 22 Кримінального кодексу (далі – КК) України кримінальній відповідальності підлягають особи, яким на момент учинення злочину виповнилося 16 років [8]. Правопорушення, вчинені неповнолітніми, характеризуються такими ознаками як: відсутність цілеспрямованої та продуманої організації злочину; примітивні шляхи входу в приміщення; вибір технік злочину, які такими не є, оскільки потребують великої фізичної сили; невелика кількість викраденого; відсутність професійних і кримінальних навичок; нелогічні дії на місці злочину; вчинення хуліганських і цинічних дій; заподіяння множинних ушкоджень потерпілим; не приховування злочину. Часто злочини неповнолітні мають груповий характер. Такі групи виникають часто як ігрові. Тяжкість злочинів, що вчинені групою, як правило, залежить від участі в ній дорослого або підлітка, який має злочинний досвід [4].

Велике значення для слідства має вивчення морально-психологічних властивостей особистості неповнолітнього. Вони включають його потреби, прагнення, захоплення, інтереси. Не менше важливо дослідити світогляд дитини – його уявлення про світ, своє місце в ньому, відповідно до середовища. У типовому вигляді неповнолітні здебільшого виступають як споживачі, їм не властиво почуття відповідальності перед суспільством, родиною. Його дії стимульовані часто образою за низький соціальний статус батьків; відсутність бажаних матеріальних благ і прагнення здобути їх за будь-яку ціну мотивує їх поведінку. Серед неповнолітніх формується небезпечна «філософія» – забрати у суспільства того, чим він був позбавлений. Тому більшість злочинних дій неповнолітніх мають корисливу та корисливо-насильницьку орієнтацію [5].

Інформація про погляди, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, характерні вольові та емоційні ознаки та властивості неповнолітнього є підставою для судово-медичної оцінки його поведінки. Спостереження за неповнолітнім слідчими спрямоване на отримання такої інформації, яка може передбачити його поведінку в процесі комунікації.

Важливу роль у виборі правильної тактики допиту відіграє стать неповнолітнього. Неповнолітні можуть представляти інформацію з певними відмінностями. Для дівчат велике значення має емоційна сторона того чи іншого явища, відносин між людьми. Їхню увагу одразу привертає інформація про родину, дітей, осіб протилежної статі. Їх цікавлять різні деталі (які представники чоловічої статі вважають дрібницями) і сам процес спілкування [9, с. 76].

У процесі підготовки до допиту неповнолітнього необхідно враховувати такі аспекти: опитувати дітей про емоційно нейтральні для них обставини рекомендовано якнайшвидше після їх сприйняття; ті випадки, коли відомо, що те, що сталося, може сильно занепокоїти дитини, опитувати не раніше ніж через два-три дні після події (протягом цього часу, емоційна напруга знизиться в результаті гальмування процесів пам'яті; спостерігається явище ремінісценції, тобто «виникнення» в пам'яті деталей, які неможливо було відтворити одразу після інциденту. Крім того, до моменту допиту неповнолітнього слідчий повинен володіти основною інформацією про його психологічні особливості. Цю інформацію можна отримати від батьків і вчителів.

На початку допиту слід встановити з неповнолітнім психологічний контакт. У цьому випадку доцільно враховувати наступне: спілкування з сором'язливими дітьми, які важко йдуть на контакт слід починати з прямого звернення до них, краще починати розмову з особою, яка її супроводжує, поступово залучаючи дитину до розмови; щоб бути залученим підтримкою дитини, необхідно підтримувати природню поведінку; коли контакт з дитиною не встановлений, можна вдаватися до того, що діти часто цікавляться людьми, які цього не звертають увагу на них, і, звикнувши до їх присутності, самі починають встановити контакт з ними.

Слід зазначити, що питання слід задавати спокійним тоном, формулювати їх просто, чітко, лаконічно і зрозумілою для дитини мовою з урахуванням її вікових і психологічних особливостей, а також уникати використання складних мовленнєвих конструкцій. При цьому з'ясовуються однакові обставини у дітей різних вікових категорій, використовуючи різні формулювання питань:

молодшим дітям легше давати відповіді на відкриті запитання, які починаються зі слів «хто», «що», «де», ніж на питання, що починаються зі слова «чому»; такі заклики, як: «Ви повинні це пам'ятати!» є неприйнятними; «Ти не міг, забудь про...» [6, с. 96]. Крім того, необхідно пам'ятайте наступне: перше питання про подію необхідно, щоб дитина сприйняла як природне продовження розмови; доцільно уникати, якщо можливо питання, на які є можливість відповісти «так» або «ні», щоб отримати більш розгорнуту відповідь; не формулювати навідних запитань.

Висновки з проведеного дослідження. Варто відзначити, що представлені психологічні особливості неповнолітнього доцільно враховувати під час проведення досудового провадження, оскільки це сприяє не лише налагодженню якісної взаємодії між представником правоохоронних органів та дитиною, а й скласти об'єктивну оцінку зрілості особи відповідно до віку, можливості використати отримані дані для подальшого проведення слідчих дій.

Список літератури:

1. Андреев О. О. Розслідування вбивств, вчинених неповнолітніми: автореф. дис.... канд. юрид. наук: 12.00.09. Харків, 2007. 20 с.
2. Балац Р. М. Особливості вивчення особи неповнолітнього у кримінальному провадженні. *Процесуальне та техніко-криміналістичне забезпечення досудового розслідування*. Харків, 2019. С. 201–203.
3. Борох А. Ю., Костенко М. В. Психологія допиту неповнолітніх свідків. *Науково-практична конференція*. Миколаїв, 2019. С. 135–138.
4. Гусак А. П. Основні криміналістично значущі властивості особи неповнолітнього, що вивчаються при підготовці досудової доповіді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: юридичні науки. Кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право*, 2022. Т. 33 (72) № 1. С. 75–79.
5. Кашпур А. С., Сокиран Ф. М. Допит неповнолітнього: криміналістична та психологічна характеристика. *Ūridična psihologija*. 2021. № 2 (29). С. 61–69.
6. Коваленко Л. Тактико-психологічні аспекти допиту в суді неповнолітнього свідка у кримінальному провадженні. *Науковий часопис Національної академії прокуратури України*. 2017. № 4 (16). С. 93–100.
7. Ковальчук З. Я. Психологічні особливості допиту неповнолітніх у процесі проведення оперативно-розшукових заходів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. №1. С. 156–165.
8. Кримінальний кодекс України, Редакція від 27.01.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text> (ДАТА ЗВЕРНЕННЯ: 07.02.2023).
9. Мушинська О. В. Гендерні особливості смислової сфери особистості неповнолітніх правопорушників: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.06. Харків, 2005. 171 с.
10. Петечел О. Ю. Використання спеціальних психологічних знань щодо неповнолітніх учасників досудового розслідування: автореф. дис... канд. юрид. наук: 19.00.06. Київ: [б. в.], 2009. 19 с.
11. Сабуров А. С. Юридична психологія. Київ: ТП Пресс, 2003. 208 с.
12. Сіренко М. В. Особливості розслідування кримінальних правопорушень, учинених неповнолітніми або за їх участю: методичні рекомендації. Сєверодонецьк: РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2018. 100 с.

Puzyrov Ye.V., Romaniv V.P. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE PERSONALITY OF A JUVENILE AS A PARTICIPANT IN PRE-TRIAL PROCEEDINGS

The article examines psychological knowledge about the personality characteristics of minors, which serve as a prerequisite for high-quality and legal pre-trial proceedings. It is noted that the role of the minor in the case will be determined by age and gender, characteristics, mental health and social status. It is stipulated that the juvenile period occupies a significant interval of time, which includes six periods of development. It is noted that since the emphasis in the article is on a juvenile offender, periods starting from 7 years were considered in detail. It was noted that the psychological feature of minors is the easy influence of suggestion from the outside, which exerts a significant influence on actions and decision-making. Considerable attention is paid to teenagers, who, against the background of their own personal and social restructuring, are the most common group of juvenile delinquents. According to the presence of illegal actions in their life experience, interaction at the stage of pre-trial proceedings can be significantly complicated. Two groups of factors that characterize the criminal actions of minors are outlined. The factors influencing the destructive formation of a minor's personality, the formation of a tendency to deviant and delinquent behavior are indicated. The list of issues that require clarification of the specifics of the living conditions and upbringing of a minor at the pre-trial stage of proceedings is specified. Emphasis is placed on the need to use the child's psychological capabilities to the fullest, taking into account psychophysiological capabilities. Characteristic signs of offenses committed by minors are noted. It was emphasized that the study of the moral and psychological properties of the minor's personality is of great importance for the investigation. It is indicated that the gender of the minor plays an important role in choosing the correct interrogation tactics. The specifics of preparation and interrogation of a minor are determined.

Key words: *pretrial proceedings, juvenile, interrogation, personal characteristics, mental state, emotional sphere, social environment.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/35>

Алтухова В.Д.

Університет Миколи Коперника в Торуні

Піскунович М.

Університет Миколи Коперника в Торуні

Колодзей К.

Університет Миколи Коперника в Торуні

АФЕКТИВНИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ПСИХІЧНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ПОЛЬЩІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ: ПОПЕРЕДНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Війна негативно впливає на загальне та психічне здоров'я цивільного населення. Темперамент є детермінантною функціонування людини, адаптації та її реакції на стресові фактори у різних життєвих ситуаціях. Це також може бути фактором ризику психічних розладів у людини.

Метою цього дослідження була оцінка взаємозв'язку між афективним темпераментом та психологічними симптомами в українців, які перебувають у Польщі внаслідок війни.

У дослідженні була використана скорочена шкала афективного темпераменту TEMPS-A, IBM SPSS Statistics 28 використовувалася для статистичного аналізу та опитування самостійної розробки, що охоплює демографічні зміни, які пов'язані з якістю життя в різних вимірах. Описові змінні представлені у вигляді підрахунків та відсотків.

Оцінка афективного темпераменту може бути корисною для відбору людей із групи ризику щодо психічних розладів, дозволяючи їх раннє виявлення, здійснення ефективного терапевтичного втручання та покращення якості життя людини.

Учасниками дослідження було описано ряд симптомів, таких, як порушення сну, зниження апетиту, депресивний настрій, втрата задоволення від життя, відсутність мотивації, відчуття стресу, нав'язливі думки, проблеми з концентрацією уваги, відсторонення від спілкування, надмірний пошук інформації про війну, дратівливість та інше.

Спостерігається взаємозв'язок між депресією та циклотимічним типом темпераменту, що може призводити до суїцидальних спроб. Чим інтенсивніше риси цих циклотимічного, депресивного і дратівливого темпераментів, тим гірше оцінюється психічний стан. Чим сильніше циклотимічний та депресивний темперамент, тим гірше самопочуття та матеріальне становище осіб.

Циклотимічний та депресивний типи темпераменту можуть бути пов'язані з більшою негативною суб'єктивною оцінкою власної ситуації, в тому числі психічного стану біженців.

Наше дослідження показало взаємозв'язок між особливими афективними темпераментами, психічними симптомами, суб'єктивною оцінкою здоров'я та психічного здоров'я українців, які перебувають у Польщі внаслідок війни.

Ключові слова: афективний темперамент, TEMPS-A, війна, біженці.

Постановка проблеми. Ситуація воєнної кризи є однією з найбільш напружених, що має довгостроковий вплив на психіку людини і її адаптація в суспільстві, особливо в нових соціокультурних умовах.

Було доведено, що деякі аспекти афективного темпераменту пов'язані з схильністю до погіршення функціонування та ризику психологічних розладів, тоді як інші (гіпертимний темперамент)

є захисним і асоціюється з меншою інтенсивністю сприйманого ситуаційного стресу та кращою адаптацією до нього в нових умовах.

Дослідження матиме безпосередній вплив на досліджуваних осіб. Будуть повідомлені результати використаних тестів, вказані сильні сторони, що дозволяє краще справлятися як у складній життєвій ситуації, так і в разі діагностики порушення адаптації та їх причини, їм буде надана відповідна допомога психології на кафедрі клінічної нейропсихології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція людської особистості як схрещування типів темпераменту була започаткована Гіппократом та Аристотелем. Еміль Крепелін [1, с. 191] запропонував теорію чотирьох типів темпераменту (депресивний, маніакальний, циклотимічний).

У наш час темперамент визначається як біологічно зумовлене спадкове ядро особистості, яке характеризується стабільністю і відносною незмінністю протягом життя, що визначає базовий рівень настрою та енергії людини.

Хагоп Акіскаль описав п'ять типів афективного темпераменту, депресивного, циклотимічного, дратівливого, гіпертимічного і тривожного, які впливають на функціонування людини. Характеристика кожного темпераменту і їх вираженість можуть надавати позитивний або несприятливий вплив на якість життя. Афективні темпераменти також можуть бути фактором ризику психопатології, особливо афективних розладів [2, с. 261].

На підставі клінічних досліджень у шкалі TEMPS-A було виділено п'ять основних типів темпераменту:

- Циклотимічний – характеризується лабільністю настрою та рівня енергії, схильністю до сильних емоцій, готовністю вступати в нові стосунки;
- Депресивний – чутливий до критики, характеризується відсутністю самовпевненості, поганою здатністю встановлювати стосунки з людьми;
- Дратівливий – характеризується скептицизмом і критичним мисленням, більшою енергією і меншою емпатією;
- Гіпертимічний – відзначається оптимістичним настроєм, комунікабельністю, впевненістю в собі, схильністю до ризикованої поведінки;
- Тривожний розлад – має такі ознаки, як схильність до занепокоєння та постійної напруги [3, с. 47].

Шкала TEMPS-A для вимірювання афективного темпераменту (авто-опитувальник Мемфіса,

Пізи і Сан-Дієго для оцінки темпераменту) була розроблена під керівництвом Хагопа Акіскала.

По всьому світу з використанням цього інструменту виконано ряд науково-дослідних робіт [4, с. 89]. Шкала широко використовується в клінічних випробуваннях у пацієнтів з афективними розладами та іншими психічними захворюваннями [5, с. 354]. Також проводились дослідження щодо зв'язку між сезонністю і афективним темпераментом при біполярному розладі [6, с.106] та поведінкових порушень, включаючи суїцидальну поведінку [7, с. 57].

Взаємозв'язок між особистістю та афективним станом був значно розвинений в результаті клінічної реконструкції преморбідних історій пацієнтів, вивчених під час або після епізоду хвороби [8, с. 32; 9, с. 13].

Методи дослідження

Учасники дослідження

У дослідженні брали участь 221 осіб, 207 жінок та 14 чоловіків з України, які перебували в Польщі внаслідок війни в Україні. Дослідження проводилося як анонімне опитування, доступне онлайн на сайті Університету Миколая Коперника в польських та українських соціальних мережах, а також у паперовій версії в пункті допомоги українцям у Бидгощі (Польща). Дослідження отримало схвалення комітету з біоетики університету.

Інструменти дослідження

Шкала TEMPS-A – це інструмент самооцінки, що складається зі 110 пунктів для жінок і 109 пунктів для чоловіків, який використовується для оцінки п'яти афективних темпераментів: циклотимічного, депресивного, гіпертимічного, дратівливого та тривожного. Для кожного пункту відповідь «так» оцінюється як 1, а «ні» як 0. Коротка версія TEMPS-A містить 39 питань і демонструє хороші психометричні властивості.

Переклад інструменту (з англійської) на українську було виконано двома незалежними перекладачами, а правильність перекладів була підтверджена зворотним перекладом. Бали відповідей для кожного типу темпераменту підсумувалися разом і ділилися (циклотимічний – 12, депресивний – 8, дратівливий – 8, гіпертимічний – 8, і тривожний – 3 пункти).

Крім того, ми оцінювали тяжкість таких симптомів, як депресивний настрій, тривога, порушення сну, порушення харчування, депресивний настрій, втрата задоволення від виконання завдань, відсутність мотивації, відчуття стресу,

нав'язливі думки, проблеми з концентрацією уваги, відсторонення від спілкування, надмірний пошук інформації про війну і дратівливість.

Статистичний аналіз

IBM SPSS Statistics 28 використовувалася для статистичного аналізу. Описові змінні представлені у вигляді підрахунків і відсотків. Для кількісних змінних з нормальним розподілом наводяться середні і стандартні відхилення, інакше медіана, перший і третій квартилі. Коефіцієнт Спірмена використовувався для співвіднесення кількісних і порядкових змінних

Формулювання цілей статті. Метою нашого дослідження було описати афективний темперамент та враженість психічних симптомів серед українців, які перебувають у Польщі внаслідок війни в Україні.

Виклад основного матеріалу. Учасниками дослідження було описано інтенсивність таких симптомів, як порушення сну, харчування, депресивний настрій, втрата задоволення від життя, відсутність мотивації, відчуття стресу, нав'язливі думки, проблеми з концентрацією уваги, відсторонення від спілкування, надмірний пошук інформації про війну і дратівливість. Інтенсивність симптомів вимірювалася за шка-

лою від повністю відсутні (0) до дуже інтенсивних/важких (5).

Результати

В опитуванні брали участь 221 дорослих осіб, 207 (93,7%) жінок і 14 (6,3%) чоловіків, віком від 18 до 75 років (середнє значення 39,69, стандартне відхилення (SD) 11,603). Усі особи зазначили, що перебувають у Польщі як «біженці» через збройний конфлікт в Україні.

У таблиці 1 наведено дані щодо освіти учасників дослідження.

Більшість з опитуваних мали середню професійну освіту – 130 та середню загальну – 49, а 41 особа мала вищу професійну освіту.

У таблиці 2 показано сімейний стан серед опитуваних осіб.

Більша частина учасників дослідження, перебували у постійних стосунках, або були одружені це – 154 людини, 67 опитуваних були розлучені, або втратили свого партнера.

У таблиці 3 було відзначено професійний статус.

72 особи перебували у пошуках праці, 63 не працюють, 36 з опитуваних працюють. 21 особа перебуває на пенсії, а 7 здобувають освіту.

У таблиці 4 наведено перебування опитуваних, та їх близьких в зоні бойових дій.

Таблиця 1

Освіта		Процент	Процент	Процент накопичений
(N = 221)				
Початкова	1	5	5	5
Середня загальна	49	22,2	22,2	22,6
Середня професійна	130	58,8	58,8	81,4
Вища (професійна)	41	18,6	18,6	100,0

Таблиця 2

Сімейний стан				
(N = 221)	Частота	Процент	Процент	Процент накопичений
Неодружений/незаміжня	37	16,7	16,7	16,7
В стосунках	154	69,7	69,7	86,4
Розлученні	27	12,2	12,2	98,6
Вдова/вдівець	3	1,4	1,4	100,0

Таблиця 3

Професійний статус				
(N = 221)	Процент	Процент	Процент накопичений	
Працюючі	36	16,3	16,3	16,3
Учень/студент	7	3,2	3,2	19,5
Пенсіонер	21	9,5	9,5	29,0
Не працюючий	63	28,5	28,5	57,5
Шукає працю	72	32,6	32,6	90,0
Інше	22	10,0	10,0	100,0

85 осіб зазначили, що їх близькі перебували в зоні бойових дій, 59 осіб перебували у зоні бойових дій зі своїми родичами. 48 відзначили, що знаходились безпосередньо у зоні боїв и 29 відповіли, що ні.

На запитання щодо загального стану здоров'я – 121 особа оцінила свій стан здоров'я, як задовільний, 77 відповіли, що добре, 17 – погано, 5 дуже добре та 1 особа відповіла, що її стан здоров'я дуже поганий.

Відповідаючи на запитання про психічне здоров'я за шкалою від дуже доброго до дуже поганого, 130 осіб описали своє психічне здоров'я як помірне, 47 людей оцінили своє психічне здоров'я як добре, 35 – як погане, 7 – дуже добре, а 2 людини вважали своє психічне здоров'я дуже поганим. У таблиці 5 показано результати скороченої версії за шкалою TEMPS-A.

Наведена середня вираженість окремих темпераментів в досліджуваній групі. Як видно з

таблиці тривожний, гіпертимний та циклотимічний тип темпераменту учасників дослідження переважали.

У таблиці 6 наведена тяжкість психічних симптомів у досліджуваних осіб.

Психічні симптоми оцінювали за шкалою від 0 (повна відсутність симптомів) до 5 (дуже важкі симптоми) серед випробовуваних.

Результати було представлено у вигляді медіани, першого і третього квантилів.

Чим важче циклотимічний, депресивний і дратівливий темперамент, тим гірше оцінювався загальний стан здоров'я та психічне здоров'я учасників досліджування (асоціації були статистично значущими).

У таблиці 7 було представлено кореляцію між афективними темпераментами та психічними симптомами у випробовуваних.

Аналіз показує, що перш за все, інтенсифікація циклотимічних і депресивних рис

Таблиця 4

Перебування в зоні бойових дій

(N = 221)	Процент	Процент	Процент накопичений
Так, я	48	21,7	21,7
Так, мої близькі	85	38,5	60,2
ні	29	13,1	73,3
Так, я и мої близькі	59	26,7	100,0

Таблиця 5

Результати скороченої версії TEMPS-A

Темперамент (n = 221)	Середнє	Стандартне відхилення
Циклотимічний	0,4340	0,2939
Депресивний	0,2070	0,2522
Дратівливий	0,1833	0,2225
Гіпертимний	0,4587	0,2639
Тривожний	0,6561	0,3725

Таблиця 6

Тяжкість психічних симптомів

Симптом	Медіана	Перший квантиль (25 процентиль)	Третій квантиль (75-й процентиль)
Проблеми зі сном	2	0	3
Проблеми з апетитом	1	0	3
Падіння настрою	3	1	4
Ангедонія	2	1	3
Абулія	2	1	3
Занепокоєння	3	1	4
Відчуття стресу	3	1	4
Тривожні думки	3	1	4
Проблеми концентрацією	2	2	3
Соціальна ізоляція	1	1	2
Надмірний пошук інформації про війну	2	1	4
Дратівливість	1	1	3

темпераменту, а також дратівливості пов'язана з інтенсифікацією сприйнятих психологічних симптомів, таких як стрес, поганий настрій або дратівливість серед українських біженців, які проживають у Польщі.

Тільки вираженість гіпертимічного темпераменту негативно корелювала з вираженістю таких психічних симптомів, як: проблеми зі сном, проблеми з апетитом, ангедонія, абулія, тривога, почуття стресу, нав'язливі думки, проблеми з концентрацією уваги, соціальна ізоляція. Тільки у випадку з нав'язливими думками кореляція була статистично значущою.

У Таблиці 8 наведено кореляцію афективних темпераментів та оцінка здоров'я та психічного стану учасників дослідження.

Чим сильнішими були циклотимічний, депресивний і дратівливий темперамент, тим гірше загальний стан здоров'я та психічне здоров'я (зв'язок був статистично значущим). Сила кореляцій, що спостерігалися в дослідженні, була слабкою, що могло бути частково пов'язано з невеликою досліджуваною групою або внеском інших змінних, таких як вплив війни на поточний психічний стан суб'єктів.

Висновки. Війна є величезним стресором для людей, які її переживають. Темперамент є детермінантою функціонування людини, адаптації та реакції на стресові фактори. Це також може бути фактором ризику психічних розладів. Дослідження показало взаємозв'язок між особливими афективними темпераментами, психічними симп-

Таблиця 7

Кореляція

	Темперамент	Циклотиміч.	Депрес.	Дратів	Гіпертим.	Тривож.
Проблеми зі сном	Коефіцієнт кореляції	0,310**	0,333**	0,152*	-,010	-,023
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	0,024	0,877	0,739
Проблеми з апетитом	Коефіцієнт кореляції	0,210**	0,137*	0,093	-,041	0,070
	Значимість (двостороння)	0,002	,042	0,168	0,545	0,300
Падіння настрою	Коефіцієнт кореляції	0,194**	0,291**	0,284**	0,016	0,004
	Значимість (двостороння)	0,004	<,001	<,001	0,818	0,958
Ангедонія	Коефіцієнт кореляції	0,223**	0,258**	0,217**	-,011	0,055
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	0,001	0,866	0,419
Абулія	Коефіцієнт кореляції	0,252**	0,282**	0,255**	-,062	-,018
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	<,001	0,359	0,787
Занепокоєння	Коефіцієнт кореляції	0,200**	0,138*	0,102	-,131	0,134*
	Значимість (двостороння)	0,003	0,041	0,132	0,052	0,047
Відчуття стресу	Коефіцієнт кореляції	0,224**	0,182**	0,171*	-,071	0,086
	Значимість (двостороння)	<,001	0,007	0,011	0,293	0,204
Нав'язливі думки	Коефіцієнт кореляції	0,283**	0,143*	0,075	-,136*	0,248**
	Значимість (двостороння)	<,001	0,033	0,270	0,043	<,001
Проблеми концентрацією	Коефіцієнт кореляції	0,357**	0,258**	0,191**	-,064	0,059
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	0,004	0,345	0,385
Соціальна ізоляція	Коефіцієнт кореляції	0,415**	0,394**	0,260**	-,020	0,055
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	<,001	0,762	0,418
Надмірний пошук інформації про війну	Коефіцієнт кореляції	0,251**	0,235**	0,213**	0,084	0,149*
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	0,001	0,214	0,026
Дратівливість	Коефіцієнт кореляції	0,429**	0,386**	0,464**	0,013	0,158*
	Значимість (двостороння)	<,001	<,001	<,001	0,852	0,018

** Достовірна кореляція на рівні 0,01 (двостороння).

* Достовірна кореляція на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляція – афективні темпераменти та суб'єктивна оцінка здоров'я та психічного стану

Темперамент	Оцінка стану здоров'я	Оцінка психічного стану здоров'я
Циклотимічний	0,261**	0,268**
Депресивний	0,227**	0,301**
Дратівливий	0,171*	0,236**
Гіпертимний	-,008	-,031
Тривожний	0,311	-,014

Коефіцієнт кореляції Спірмена:

*кореляція достовірна на рівні 0,05 (двостороння)

**кореляція достовірна на рівні 0,01 (двостороння)

томами, суб'єктивною оцінкою здоров'я та психічного здоров'я українців, які перебувають у Польщі через російсько-українську війну.

Циклотимічний і депресивний темперамент, здається, є фактором ризику виникнення психічних симптомів, таких як стрес, тривога або пригнічений настрій. Гіпертимічний темперамент, з іншого боку, може чинити протилежний вплив на психічний стан в умовах воєнного часу. Хоча це значно негативно корелювало з повторюваними думками в нашому дослідженні, попередні дослідження підтверджують зв'язок цього типу темпераменту з нижчим рівнем стресу та симптомами депресії в різних контекстах [10, с. 2; 11, с. 15].

Сила кореляцій, що спостерігалися в дослідженні, була слабкою, що могло бути частково пов'язано з недостатньо великою дослідницькою групою, а також з впливом різних додаткових змінних, пов'язаних з війною і вимушеною втечею з країни (біженця) суб'єктів.

Оцінка афективного темпераменту може бути корисною для відбору людей із групи ризику щодо психічних розладів, дозволяючи раннє виявлення розладів, здійснення ефективного терапевтичного втручання та покращення якості життя людини. Це особливо важливо для людей, які постраждали від війни, які піддаються високому ризику виникнення проблем з психічним здоров'ям.

Список літератури:

1. Emil Kraepelin. Ein Lehrbuch für Studierende und Aerzte von Emil Kraepelin, Professor an der Universität Heidelberg. Sechste, vollständig umgearbeitete Auflage. (Leipzig, Verlag von Johann Ambrosius Barth. American Journal of Psychiatry. 1900. Vol. 57, no. 1. P. 191–194. URL: <https://doi.org/10.1176/ajp.57.1.191>)
2. Akiskal H. S., Akiskal K. K. TEMPS: Temperament Evaluation of Memphis, Pisa, Paris and San Diego. Journal of Affective Disorders. 2005. Vol. 85, no. 1-2. P. 1–2. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2004.12.003>
3. Akiskal HS, Mendlowicz MV, Jean-Louis G, Rapaport MH, Kelsoe JR, Gillin JC, Smith TL. TEMPS-A: validation of a short version of a self-rated instrument designed to measure variations in temperament. J Affect Disord. 2005 Mar; 85(1-2): 45–52. doi: 10.1016/j.jad.2003.10.012. PMID: 15780675
4. Dembińska-Krajewska, Daria et al. "Original article study of temperamental features with the TEMPS-A scale (Temperament Evaluation of Memphis, Pisa, Paris and San Diego – Autoquestionnaire version) in patients with schizophrenia and affective disorders." Neuropsychiatria i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology, vol. 9, no. 3, 2014, pp. 88–94.
5. Buselli R, Veltri A, Corsi M, Marino R, Baldanzi S, Chiumiento M, Caldi F, Foddis R, Guglielmi G, Cristaudo A, Dell'Osso L, Carmassi C. Affective temperament and mood spectrum symptoms in workers suffering from work-related stress disorders. J Affect Disord. 2022 Nov 15;317:354-359. doi: 10.1016/j.jad.2022.08.124. Epub 2022 Sep 1. PMID: 36058355
6. Altınbas K., Ince B., Guloksuz S. Affective Temperament and Seasonality in Bipolar Disorder. Psychiatria Danubina. 2019. Vol. 31, no. 1. P. 106–110. URL: <https://doi.org/10.24869/psyd.2019.106>
7. Perugi G., Hantouche E., Vannucchi G. Diagnosis and Treatment of Cyclothymia: The “Primacy” of Temperament. Current Neuropharmacology. 2017. Vol. 15, no. 3. P. 372–379. URL: <https://doi.org/10.2174/1570159x14666160616120157>
8. Solmi M, Zaninotto L, Toffanin T, Veronese N, Lin K, Stubbs B, Fornaro M, Correll CU. A comparative meta-analysis of TEMPS scores across mood disorder patients, their first-degree relatives, healthy controls, and other psychiatric disorders. J Affect Disord. 2016 May 15;196:32-46. doi: 10.1016/j.jad.2016.02.013. Epub 2016 Feb 12. PMID: 26897455

9. Mitsui N, Nakai Y, Inoue T, Udo N, Kitagawa K, Wakatsuki Y, Kameyama R, Toyomaki A, Ito YM, Kitaichi Y, Nakagawa S, Kusumi I. Association between suicide-related ideations and affective temperaments in the Japanese general adult population. PLoS One. 2017 Jun 22;12(6):e0179952. doi: 10.1371/journal.pone.0179952. PMID: 28640865; PMCID: PMC5481026

10. Mazza M, Avallone C, Kotzalidis GD, Marano G, Moccia L, Serio AM, Balocchi M, Sessa I, Janiri D, De Luca I, Brisi C, Spera MC, Monti L, Gonzalez Del Castillo A, Angeletti G, Chieffo D, Rinaldi L, Janiri L, Lanzone A, Scambia G, Mercuri EM, Sani G. Depressive Symptoms during Pregnancy: Prevalence and Correlates with Affective Temperaments and Psychosocial Factors. J Pers Med. 2023 Jan 25; 13(2):211. doi: 10.3390/jpm13020211. PMID: 36836445; PMCID: PMC9967878

11. Deguchi Y, Iwasaki S, Konishi A, Ishimoto H, Ogawa K, Fukuda Y, Nitta T, Inoue K. The Usefulness of Assessing and Identifying Workers' Temperaments and Their Effects on Occupational Stress in the Workplace. PLoS One. 2016 May 26;11(5):e0156339. doi: 10.1371/journal.pone.0156339. PMID: 27227771; PMCID: PMC4881989

Altukhova V.D., Piskunovich M., Kolodzei K. AFFECTIVE TEMPERAMENT AND MENTAL STATE OF UKRAINIANS WHO ARE IN POLAND DUE TO THE WAR: PRELIMINARY RESULTS

The war has a negative impact on the general and mental health of civilians. Temperament is a determinant of a person's functioning, adaptation and his response to stressors in different life situations. It can also be a risk factor for mental disorders in a person.

The purpose of this study was to assess the relationship between affective temperament and psychological symptoms in Ukrainians who are in Poland as a result of the war.

The study used an abbreviated scale of affective temperament TEMPS-A, IBM SPSS Statistics 28 was used for statistical analysis and self-study questioning, covering demographic changes that are associated with quality of life in different dimensions. Descriptive variables are presented in the form of calculations and percentages.

The evaluation of affective temperament can be useful to select people at risk for mental disorders, allowing their early detection, carrying out effective therapeutic intervention and improving the quality of life of the person.

The study participants described a number of symptoms, such as sleep disturbances, loss of appetite, depressed mood, loss of pleasure from life, lack of motivation, stress, obsessive thoughts, problems with concentration, withdrawal from communication, excessive search for information about war, irritability, and so on.

There is a relationship between depression and cyclothymic type of temperament, which can lead to suicidal attempts. The more intense the features of these cyclothymic, depressive and irritable temperaments, the worse the mental state is assessed. The stronger the cyclothymic and depressive temperament, the worse the health and financial situation of individuals.

Cyclotomy and depressive types of temperament may be associated with a more negative subjective assessment of one's own situation, including the mental state of refugees.

Our study showed a correlation between special affective temperaments, psychic symptoms, subjective assessment of the health and mental health of Ukrainians who are in Poland as a result of the wars.

Key words: affective temperament, TEMPS-A, war, refugees.

Відомості про авторів

Алтухова В.Д. – магістр, кафедра клінічної нейропсихології, Університет Миколи Коперника в Торуні; Медичний коледж в Бидгощі (Польща)

Бабіна І.С. – здобувач ступеня вищої освіти бакалавра 4-го курсу кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

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

Богдановський С.О. – магістр факультету психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

Бровченко А.К. – кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри спеціальної педагогіки і психології та інклюзивної освіти Харківської гуманітарно-педагогічної академії

Брожек О.А. – аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ваганова Н.А. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Васюк К.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

Власенко О.О. – кандидат економічних наук, доцент, докторант зі спеціальності 053 – Психологія Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Влащенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

Гапочка Я.О. – асистент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

Горбенко В.Ю. – магістр психології, лаборант кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії

Гудімова А.Х. – доктор філософії зі спеціальності 053 – Психологія, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Гулько Ю.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Гурлєва Т.С. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Даценко О.А. – викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

Жарікова С.Б. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри туризму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

Журавльова Н.Ю. – науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Зарецька О.О. – кандидат філологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Зарицька В.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Класичного приватного університету

Ізвсков В.В. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Казакова Є.С. – ад'юнкт ад'юнктури кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

Коваленко Є.С. – аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ

Колодзей К. – доктор медичних наук, кафедра профілактичного медсестринства, Університет Миколи Коперника в Торуні; Медичний коледж в Бидгощі (Польща)

Короход Я.Д. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Лиманкіна А.І. – аспірант Класичного приватного університету

Лісневська А.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Ляховець Л.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Ляшенко О.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Мазай Л.Ю. – аспірантка кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Меднікова Г.І. – кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Милославська О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

Моляко В.О. – доктор психологічних наук, професор, дійсний член Національної академії педагогічних наук України, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Паловські Ю.О. – доктор філософії (PhD) у галузі знань «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 – Психологія, старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Піскунович М. – доктор медичних наук, кафедра клінічної нейропсихології, Університет Миколи Коперника в Торуні; Медичний коледж в Бидгощі (Польща)

Прокопов В.М. – аспірант кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

Пузирьов Є.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

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

Резнік К.О. – аспірантка Харківського національного університету внутрішніх справ

Романів В.П. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Самара О.Є. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Столярчук О.А. – доктор психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Ткачишина О.Р. – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка

Третяк Т.М. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Угоднікова О.І. – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри туризму і готельного господарства Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

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

Хижняк М.В. – кандидат біологічних наук, доцент, старший викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту Харківської гуманітарно-педагогічної академії

Чайка Г.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Лабораторії психології особистості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Чиханцова О.А. – доктор психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник Лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Шайхлісламов З.Р. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри практичної психології Української інженерно-педагогічної академії

Шепельова М.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Шовкун А.В. – магістр психології, психолог комунального некомерційного підприємства «Козелецька лікарня інтенсивного лікування» Козелецької селищної ради

Щербак Т.І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Науковий журнал

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

Серія: Психологія

Том 34 (73) № 1 2023

Коректура • *Н. Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *О. Молодецька*

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. 21,82. Ум. друк. арк. 26,27. Зам. № 0423/264
Підписано до друку 01.05.2023. 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.