

**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 32 (71) № 6 2021



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

Головний редактор:

Садова Мирослава Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент, доцент 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, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Белавіна Тетяна Іванівна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського;

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, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

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 № 10 від 28 січня 2022 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

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Матейко Н.М.

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ
В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....1

Рагімова К.А.

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ
В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ.....7

Ющенко І.М.

ЗМІНИ У ІЄРАРХІЧНІЙ СТРУКТУРІ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ МОЛОДІ
У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОГО СВІТУ.....14

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Азаренков О.Г.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ
КУРСАНТАМИ У СПЕЦИФІЧНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ.....19

Бевзо Г.А.

МІЖОСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ У БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ:
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА МЕТОДИ РОЗВ'ЯЗАННЯ..... 26

Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ
СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ..... 32

Гаврюшенко В.В.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА
З ГАРМОНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ОФІЦЕРІВ У ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЯХ..... 39

Заграй Л.Д.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДНИК
ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕНЕДЖЕРА.....47

Сабадуха О.В.

МЕХАНІЗМИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ
В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ КАРЛА ЮНГА ТА СУЧАСНИХ УЯВЛЕНЬ
ПРО ЛЮДСЬКУ СУТНІСТЬ.....55

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Белавін С.П., Белавіна Т.І.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ ДЕПРИВАЦІЙНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ..... 63

Паливода Л.І.

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ПСИХІЧНА ТРАВМА»,
«ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА» І «ТРАВМА ВТРАТИ»
У ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЄКЦІЯХ..... 68

Сидоркіна М.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТА КОРЕГУВАННЯ СКЛАДНИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ.....	73
---	----

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Виноградова В.Є., Шкуренко Н.О. ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	78
---	----

Гуменюк І.А. ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ УЧИТЕЛІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ АСПЕКТИ.....	84
---	----

Гутиря М.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНИХ КРИЗ ФАХОВОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	91
--	----

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Пономаренко Я.С. ЦІННОСТІ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕННОСТІ.....	96
--	----

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Бурлачук Л.Ф., Лисенко І.П., Завязкіна Н.В. ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	102
---	-----

Мартинюк І.С. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ ДО ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ВАГІТНИХ ЖІНОК.....	107
--	-----

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	113
-----------------------------------	-----

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Mateiko N.M.

PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF SANOGENOUS THINKING
IN COMBATANTS.....1

Ragimova K.A.

MUTUAL UNDERSTANDING AS ONE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS
IN THE SOCIAL ENVIRONMENT.....7

Yushchenko I.M.

CHANGES IN THE HIERARCHICAL STRUCTURE OF CURRENT FEARS
OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF THE CHALLENGES
OF THE MODERN WORLD.....14

APPLIED PSYCHOLOGY.

PROFESSIONAL AND ORGANISATIONAL PSYCHOLOGY

Azarenkov O.G.

PECULIARITIES OF CADETS' PERCEPTION OF STRESS FACTORS
IN SPECIFIC CONDITIONS OF STUDY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF UKRAINE.....19

Bevzo G.A.

INTERPERSONAL CONFLICTS IN THE BUSINESS ENVIRONMENT:
REASONS AND METHODS OF RESOLUTION.....26

Bovdyr O.S., Veldbrekht O.O., Samkova O.M.

PSYCHOPROPHYLAXIS AND OVERCOMING THE EMOTIONAL BURNING SYNDROME.....32

Havriushenko V.V.

PRINCIPAL DIRECTIONS OF A MILITARY PSYCHOLOGIST'S ACTIVITY HARMONIZING
THE INTERACTION BETWEEN OFFICERS IN PROBLEM SITUATIONS.....39

Zahrai L.D.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A COMPONENT
OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF A MANAGER.....47

Sabadukha O.V.

MECHANISMS OF SPIRITUAL HUMAN DEVELOPMENT IN TERMS OF CARL JUNG
PSYCHOLOGY AND CONTEMPORARY IDEAS ABOUT THE HUMAN ESSENCE.....55

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Belavina T.I., Bielavin S.P.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE INDIVIDUAL
IN A DEPRIVATION SOCIAL SITUATION.....63

Palyvoda L.I.

THE PROBLEM OF DEFINING MENTAL TRAUMA, PSYCHOLOGICAL TRAUMA
AND LOSS TRAUMA IN PSYCHOLOGICAL PROJECTIONS.....68

Sydorkina M.Yu.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT
AND CORRECTION OF SOCIAL INTEREST COMPONENTS.....73

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Vynohradova V.Ye., Shkurenko N.O.

THE IMPACT OF ONLINE EDUCATION ON STUDENTS' ANXIETY
DURING THE COVID-19 PANDEMIC.....78

Humenyuk I.A.

PERSONAL POTENTIAL OF TEACHERS:
PHILOSOPHICAL-PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC ASPECTS.....84

Gutyria M.S.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF NORMATIVE CRISES
OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS.....91

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Ponomarenko Ya.S.

VALUES IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY OF POLICE OFFICERS
WITH DIFFERENT LEVELS OF PERSONALITY'S FULFILLMENTITY.....96

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Burlachuk L.F., Lusenko I.P., Zaviazkina N.V.

THE INFLUENCE OF SELF-INSULATION ON THE LEVEL
OF LIFE SATISFACTION OF ADULTS.....102

Martyniuk I.S.

THEORETICAL ANALYSIS OF SCIENTIFIC VIEWS
FOR STUDY SELF-ASSESSMENTS OF PREGNANT WOMEN.....107

INFORMATION ABOUT AUTHORS113

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.955.4:63.67

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/01>**Матейко Н.М.**

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО МИСЛЕННЯ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Стаття присвячена розгляду проблеми передумов та формування саногенного мислення в учасників бойових дій. Було виявлено, що помірний рівень травматичного досвіду виявляє більш позитивні результати, ніж низький чи занадто високий. Участь в екстремальній ситуації бойових дій розглядається з позиції позитивних змін та посттравматичного зростання, підвищення самодисципліни, солідарності з іншими, самовдосконалення, ширших перспектив у житті. Посттравматичне зростання включає якісну трансформацію функціонування людини. Процес посттравматичного зростання передбачає наявність екстремальної події, яка руйнує звичну картину світу, людина прагне опанувати наслідки травми, при цьому наявні копінг-стратегії та захисні механізми свідомості є неефективними.

Посттравматичне зростання залежить не від виду психотравмуючої події, а від суб'єктивного ставлення до неї, здатності надавати негативним подіям позитивного сенсу, мислити саногенно.

На відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких людина подумки вирішує певну проблему, саногенне мислення допомагає вирішувати внутрішні проблеми, зокрема, здатність послаблювати страждання від образи, переживання невдач тощо. Серед функцій саногенного мислення виділяють мотиваційний, рефлексивний, емоційний, операційний компоненти.

У процесі перебування у складних, стресових ситуаціях здатність позитивно, саногенно мислити, вибирати адекватні копінг-стратегії допомагає позбавитися наслідків психотравмуючої ситуації, усвідомлювати власні негативні емоції та їх причини, переосмислювати травматичний досвід та впливає на стан фізичного та психічного благополуччя загалом.

Групова підтримка, безоціночне прийняття, групова динаміка, партнерські стосунки, психологічна інтервенція, активні методи навчання, психоедукація, знання основ психопрофілактики та психогігієни є важливим засобом формування саногенного мислення та можливості корегувати стиль життя.

Ключові слова: екстремальні ситуації, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, саногенне мислення, патогенне мислення.

Постановка проблеми. Участь у бойових діях, інтенсивність бойового досвіду, поранення різного ступеня часто призводять до особистісних дисгармоній, які проявляються у поєднанні тривожності з імпульсивністю. У стані стресу людина не завжди здатна осмислювати ситуацію, застосовувати рефлексію, в результаті чого фіксується негативний досвід переживань. Такий тип мислення призводить до психологічних проблем і вважається патогенним. Стрес-долаюча поведінка є засобом

свідомого, цілеспрямованого та конструктивного вибору у стресовій ситуації, в основі якого лежить позитивне, саногенне мислення. Концепція стрес-долаючої поведінки поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які людина використовує для подолання стресових загроз. Усвідомлення військовим засобів самопомоги у скрутному становищі та вміння оперувати такими засобами сприяють ефективному подоланню проблем в екстремальній ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічних наслідків психотравмуючих подій та участі у військових діях розглядається з двох позицій: з точки зору посттравматичних стресових розладів, психопатологічної симптоматики, криз тощо та з протилежної – позиції адаптивності, посттравматичного зростання. Дослідження в цьому напрямі здійснюються з позиції переосмислення негативного впливу травматичної ситуації, знаходження позитивних смислів, життєстійкості, компенсаторних механізмів, копінг-стратегій у руслі саногенного мислення.

Крім патогенних ефектів, бойовий досвід характеризується деякими військовослужбовцями як такий, що мав позитивний, розвиваючий вплив. Зокрема, від 60% до 70% ветеранів відзначають підвищення рівня стрес-долаючої поведінки (копінгу), підвищення рівня самодисципліни, збільшення незалежності, розширення планів на майбутнє, що свідчить про позитивні аспекти досвіду участі в бойових діях. Деякі з тих, хто пережив особливо жорстокі бої, запевняють, що повернулися з війни впевненими у власній майстерності долавання негараздів, будучи переконаними у власній мужності перед майбутніми життєвими випробуваннями [13, с. 324; 11, с. 42].

Опитування ветеранів через 15 років після війни показало, що ветерани, які застосовували негативні стратегії подолання (уникнення (ескапізм), екстерналізація), мали гірший психологічний стан та більш виражені симптоми ПТСР порівняно з тими, хто використовував позитивні стратегії подолання, які допомогли запобігти розвитку симптомів ПТСР.

За даними Дж. Вольфа, Д. Еріксона, Шарканського та ін. (J. Wolfe, D. Erickson, Sharkansky), військові із середнім досвідом бойових дій адекватно оцінюють бойовий досвід, використовують позитивні копінг-стратегії, що сприяло зниженню симптомів ПТСР [12, с. 520–528.]. Крім того, у військових спостерігається певний рівень посттравматичного зростання, що проявляється у задоволеності життям, збільшенням внутрішніх сил, військові вважають, що завдяки такому досвіду вони подорослішали, в них зросло почуття власної гідності [17, с. 373–388].

Формулювання цілей статті. Метою статті є теоретичне дослідження особливостей формування саногенних диспозицій військових в умовах бойових дій.

Виклад основного матеріалу. В екстремальній ситуації поведінка людини визначається рівнем розвитку її життєстійкості, яка зумовлює

вибір стратегії: копінг-поведінки чи психологічного захисту. Стратегію психологічних захистів вибирають індивіди з невисокою самооцінкою, низьким соціальним інтересом, недостатньою самомотивацією до діяльності, відчуттям власної безпомічності та пасивності, підвищеним рівнем конфліктності, особи, які сприймають важкі життєві ситуації як такі, що призводять до дистресу, сприйняття світу як джерела небезпеки, з песимістичним світоглядом.

Для осіб, які використовують копінг-стратегію, характерними є позитивне світосприйняття, здатність перетворювати перешкоди і стреси на джерело зростання і розвитку. Їм властиві почуття власної значимості та цінності, пошук шляхів впливу на стресогенні зміни, готовність до ризику, здатність до саморегуляції. Копінг-поведінка дозволяє впоратися зі стресом або складними життєвими обставинами за допомогою активної цілеспрямованої взаємодії зі стресовою ситуацією [8, с. 474].

Н. Хаан (N. Naan) вважає, що копінг і психологічний захист базуються на тотожних его-процесах, однак відрізняються спрямованістю на продуктивну адаптацію і слабку адаптацію. Копінг-процеси починаються зі сприйняття виклику, це запускає когнітивні, ціннісні та мотиваційні процеси, спрямовані на адекватну реакцію. Тобто копінг-процес виникає тоді, коли особистість стикається з такими вимогами середовища, для вирішення яких застосування наявних реакцій є непродуктивним.

За Н. Хаан (N. Naan), копінг-процес – це адаптивна відповідь індивіда на стресогенні вимоги середовища у разі врахування досвіду в нових обставинах. Що стосується захисних механізмів, то з точки зору психоаналізу вони допомагають усунути психічну травму чи редукувати емоційне напруження, при цьому спотворюючи дійсність [15, с. 346].

Є три підходи до розгляду стрес-долаючої поведінки. Перший – диспозиційний, авторами якого є С. Фолькман та Р. Лазарус, [16, с. 218], – зосереджується на питанні, чи існують особливі особистісні якості, що визначають ефективне подолання стресу. Другий – ситуативний, або динамічний підхід – заснований на тому, що існують ситуаційно мінливі фактори, що визначають вибір стратегії подолання. Третій підхід є інтегративним. Р. Мус, Дж. Скейфер (R. Moos, J. Schaefer) вважають, що як особисті, так і мінливі ситуаційні фактори впливають на вибір способу подолання [17, с. 3–28].

Поведінкові стратегії подолання стресу поділяють на активні та пасивні, адаптивні та неадаптивні. Активні стратегії включають стратегію вирішення проблем і стратегію пошуку соціальної підтримки. Основною стратегією подолання пасивної копінг-поведінки є «уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть бути активними. Крім того, існує нормативна (соціально орієнтована) та асоціальна стратегії подолання (незаконні дії).

Є думка, що людина справляється з незначними травмами звичними засобами копіngu. Однак надто сильний стрес призводить до появи інтенсивних симптомів ПТСР та руйнування системи копіngu (принаймні, до етапу ослаблення гострих симптомів ПТСР). Стрес помірної інтенсивності також проявляється симптомами ПТСР і призводить до руйнувань у структурі Я, однак він не настільки інтенсивний, щоб знищити здатність індивіда опрацьовувати симптоми. Навпаки, появляється потреба посиленого когнітивного та емоційного опрацьовування нової травма-релевантної інформації [13, с. 336].

Т. Титаренко підкреслює внутрішні фактори стійкості людини до стресу, використовуючи поняття «життєстійкість», яке було введене в науковий обіг Д. Кошабою та С. Мадді наприкінці 70-х років ХХ століття. Життєстійкість характеризує ступінь здатності особистості протистояти стресовій ситуації, зберігаючи внутрішню рівновагу і не знижуючи успішність діяльності. Складниками життєвої сили є довіра до життя і світу, вірність собі, розвинений внутрішній контроль, здатність долати перешкоди, бажання випробувати власні сили. Життєстійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але і на вибір стратегії стрес-долаючої поведінки [9, с. 75].

У проблемі впливу бойових дій на зміни особистості було виявлено, що помірний рівень травматичного досвіду виявляв більш позитивні результати, ніж низький чи занадто високий. Зарубіжні автори наголошують на існуванні прямого взаємозв'язку між інтенсивністю бойових дій, психотравмуючого бойового досвіду (безпосереднє бойове зіткнення, сприйняття загрози, смерть інших військовослужбовців тощо) та посттравматичним зростанням, тобто позитивними змінами особистості (підвищення самодисципліни, солідарності з іншими, самовдосконалення, ширші перспективи в житті) [11, с. 340; 13, с. 338].

Як зазначають Р.Дж. Тедескі і Л.Дж. Калхоун (R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun), посттравматичне зростання «належить до змін у людях, які вихо-

дять за межі здатності протистояти та не зазнавати ушкоджень у вкрай стресових умовах». Згідно з такою позицією, завдяки травмі в людини появляється здатність рефлексивно заглиблюватися в те, що раніше лежало поза межами передтравматичного рівня адаптації. Посттравматичне зростання включає якісну трансформацію функціонування людини [20, с. 4].

За Р.Дж. Тедескі і Л.Дж. Калхоун, процес посттравматичного зростання передбачає наявність екстремальної події, яка руйнує звичну картину світу, людина прагне опанувати наслідки травми, при цьому наявні копінг-стратегії та захисні механізми свідомості є неефективними. З метою пошуку необхідних ресурсів для подолання травми індивід звертається до зовнішньої підтримки, потребує саморозкриття та проживання травматичного досвіду в безпечній обстановці та підтримці, що сприятиме подоланню травми. У процесі такої цілеспрямованої діяльності відбувається послаблення деструктивних посттравматичних афектів, появляється конструктивний зміст та переосмислення травматичної ситуації, пережитий досвід інтегрується в цілісну особистісну історію. В такий спосіб формується зміна уявлень особистості про себе та навколишній світ, відбуваються якісні зміни і трансформація особистості.

Людина отримує досвід позитивних змін внаслідок зіткнення із кризовими життєвими ситуаціями. Прийняття реальності, а з тим і травматичної події автори концепції вважають основним психологічним механізмом посттравматичного зростання [20, с. 1–18; 1, с. 35–39].

В інших дослідженнях наголошують, що посттравматичне зростання пов'язане з екстраверсією, оптимізмом, відкритістю новому досвіду, простежується також його взаємозв'язок із внутрішньою релігійністю особистості, збільшеним сприйняттям соціальної підтримки [19, с. 561–577].

Дослідники Дж. Аффлік, К. Дейвіс, К. Джексон, К. Карвер, Дж. Ларсон, К. Парк розглядають посттравматичне зростання як адаптивну копінг-стратегію.

Посттравматичне зростання залежить не від виду психотравмуючої події, а від суб'єктивного ставлення до неї, здатності надавати негативним подіям позитивного сенсу, мислити саногенно.

Таким чином, відновлення психічного ресурсу, здатність долати стрес та досягати емоційного благополуччя в учасників бойових дій залежить від переважаючого стилю мислення.

Особливим життєвим ресурсом, який ототожнюють з ресурсами опірності, стресостійкості,

емоційної стійкості, копінг-стратегій, позитивного мислення, потенціалу позитивних змін після переживання травматичних подій є саногенне мислення, яке лежить в основі саногенного потенціалу особистості [7, с. 20–26].

Ю.М. Орлов вважає, що основна роль саногенного мислення – це створення умов для самовдосконалення, злагода із самим собою та оточуючими, зменшення поганих звичок, здатність розуміти свої емоції, контролювати потреби. Це такий тип мислення, за допомогою якого зменшуються внутрішні конфлікти та психосоматичні захворювання та знижується напруженість і культивується психічне благополуччя та соматичне здоров'я. Відповідно, мислення, яке використовує автоматизми, що продиктовані вимогами культури чи соціуму, можна вважати патогенним, тобто таким, що породжує хворобу [5, с. 141–142].

Така концепція дотична з популярним напрямом позитивного мислення, основоположником якого є М. Селігман. На основі його досліджень почали з'являтися сучасні теорії, які стосуються оптимізму та песимізму.

Л. Тайгер називав оптимізм одним з елементів адаптації людини до зовнішніх умов і вважав, що оптимізм формує стратегію подолання страху перед подальшими позитивними роздумами над майбутнім [14, с. 96]. Одним з основних популяризаторів поняття песимізму є А. Шопенгауер, який обґрунтував, чому в емоційному сенсі страждання, сум і смуток рівні і можуть бути навіть важливішими за щастя. В концепції Ю.М. Орлова патогенне мислення несвідомо призводить негативні емоції до нездорового сприйняття світу і згодом переходить до стадії хронічного відчуття психологічного неблагополуччя. М. Хайдеггер говорив про потенційні можливості особистості, які впливають на життя людини [9, с. 440].

У своїх дослідженнях Д.А. Леонтьев та Т.О. Гордеева розглядають оптимізм як одну з основних складових частин людського потенціалу [2, с. 24–33]. У соціальних дослідженнях К. Муздибаєва знаходимо, що оптимісти сприймають перспективи, які їх оточують, з позитивної точки зору, тоді як песимісти в кризовій ситуації готові поступитися труднощам, сприймаючи страждання як належне [4, с. 87–96].

Здебільшого поведінка є автоматизованою, що пов'язано зі збереженням енергії. Людина не завжди може усвідомлювати, що викликає появу тих чи інших емоцій, оскільки соціокультурні стереотипи та потреби підкріплюються звичками, переходять в установки і перешкоджають

сприймати навколишню дійсність під іншим кутом. Автоматизми запускають усталену, зручну і звичну, неусвідомлену поведінку. Саногенне мислення допомагає усвідомити ці автоматизми розуму та навчитися контролювати їх.

Патогенне мислення призводить до напруження психіки, формування реакцій та стереотипів поведінки, які сприяють появі внутрішніх конфліктів. Наслідком цього може бути погіршення психічного та соматичного здоров'я. Основними формами прояву патогенного мислення є використання ірраціональних захистів (агресія, страх, втеча у фантазії), патогенний характер емоцій (образи, провина, сором), готовність до насильницької поведінки (рольові очікування, стереотипи, помста, погрози).

У своїй теорії саногенного мислення Ю.М. Орлов пропонує такий спосіб переживання емоції. Він пропонує відокремити емоцію від «Я» і зробити її об'єктом сприйняття. Така маніпуляція до певної міри знижує інтенсивності енергетичного заряду емоції, тим самим послаблюючи її. Це, своєю чергою, дозволить більш об'єктивно побачити паттерн, що викликав реакцію, віднайти ланцюг психічних процесів, які спровокували таку емоцію. Для оволодіння таким стилем мислення дуже важливо навчитися усвідомлювати і правильно інтерпретувати емоцію [6, с. 96].

Таким чином, на відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких людина подумки вирішує певну проблему, саногенне мислення допомагає вирішувати внутрішні проблеми, зокрема здатність послаблювати страждання від образи, переживання невдач тощо.

У світлі сучасних психологічних концепцій саногенне мислення є важливим інструментом підтримки психічного здоров'я людини. Контроль та розпізнавання власних емоцій часто може бути складним завданням для забезпечення нормальної життєдіяльності індивіда.

Саногенне мислення неможливе без знань основ психології особистості, емоційно-вольової сфери, природи власних емоційних реакцій та почуттів, перш за все таких як страх, образа, сором, заздрість, розчарування, провина тощо.

Серед функцій саногенного мислення виділяють мотиваційний, рефлексивний, емоційний, операційний компоненти.

Мотиваційний компонент передбачає спонукання до вибору стратегії життєвих цілей за рахунок актуалізації життєвого ресурсу, оптимізації життєвого модусу переживань та стабілізації мотиваційної сфери особистості. Рефлексивний

компонент – це усвідомлення проблемної ситуації, побудова я-образу. Зниження або зняття рівня негативних емоцій, природність у вияві почуттів, стриманість у психофізичному вияві почуттів на стимули соціального середовища, емоційний контроль передбачає емоційний компонент. Операційний компонент передбачає вибір та визначення конкретних цілей, способів, засобів та умов досягнення життєвих перспектив, реалізацію вибраної стратегії поведінки, ставлення до себе.

З процесом саногенного мислення пов'язана здатність до рефлексивної діяльності в проблемній ситуації і практична реалізація вибраного варіанту дій. Рефлексія (інтелектуальна, особистісна) – це вміння людини виділяти, аналізувати і співвідносити з предметно-соціальною ситуацією власні якості і вчинки.

Рівень розвитку рефлексивних процесів – рефлексивність розглядається як здатність особистості, яка дозволяє усвідомлювати та приймати складність та суперечливість зовнішнього світу, внутріособистісних структур, свідомо вибудовувати життєдіяльність [3, с. 77].

Отже, саногенне мислення є особливим видом активності, корегується законами довільної уваги і вимагає від індивіда певних зусиль, способів та засобів. У процесі перебування у складних, стресових ситуаціях здатність позитивно, саногенно мислити, вибирати адекватні копінг-стратегії допомагає позбутися наслідків психотрав-

муючої ситуації, усвідомлювати власні негативні емоції та їх причини, переосмислювати травмивний досвід та впливає на стан фізичного та психічного благополуччя загалом [7, с. 20–26].

Однією з форм навчання саногенного мислення є робота в психотерапевтичній групі. Групова підтримка, безоціночне прийняття, групова динаміка, партнерські стосунки, психологічна інтервенція, активні методи навчання, психоедукація, знання основ психопрофілактики та психогігієни є важливим засобом формування саногенного мислення та можливості корегувати стиль життя.

Психоедукація, психологічний супровід, психопрофілактика та психологічна реабілітація мають бути безперервними та базуватися на розвитку саногенного потенціалу учасників бойових дій.

Висновки. Таким чином, серед комплексу проблем психологічного супроводу військово-службовців, які перебувають у зоні бойових дій, є формування та розвиток саногенного мислення, засвоєння ними принципів здорового мислення та поведінки через здійснення активних психогігієнічних, психопрофілактичних впливів, спрямованих на зниження нервово-психічної напруженості, профілактику емоційного вигорання, відновлення психічної енергії та покращення самопочуття шляхом формування адекватних копінг-стратегій, життєстійкості, стрес-долаючої поведінки шляхом розвитку саногенного потенціалу військових в умовах бойових дій.

Список літератури:

1. Діденко Г.О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. С. 35–39.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Позитивное мышление как фактор учебных достижений. *Вопросы психологии*. 2010. № 1. С. 24–33.
3. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. Москва : Институт психологии РАН. 2004. С. 77.
4. Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности (опыт социолого-психологического исследования). *Психологический журнал*. 2003. № 12. С. 87–96.
5. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. Москва, 1991. С. 141–142.
6. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мислення / Упорядник А.В. Дитина. *Серія: Управління поведінкою*, кн. 1. 2-ге вид., виправлене. Москва : Слайдинг, 2006. 96 с.
7. Осадько О.Ю. Саногенный потенциал личности как объект системно-психологического исследования. *GESJ: Education Science and Psychology*. 2016. №. 3(40). С. 20–26. URL: <https://docplayer.ru/60864895-Udk-sanogennoyu-potencial-lichnosti-kak-obekt-sistemno-psihologicheskogo-issledovaniya.html>.
8. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. Москва : Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
9. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
10. Хайдеггер М. Час та буття. Москва : Республіка, 1993. 440 с.
11. Aldwin C.M. Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? / C.M. Aldwin, M.R. Levenson, A. Spiro. *Psychology and aging*. 1994. No. 9. P. 34–44, 42.
12. Course and predictors of posttraumatic stress disorder among Gulf War veterans: A prospective analysis / J. Wolfe, D. Erickson, Sharkansky et al. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1999. No. 67. P. 520–528.

13. Elder G.H. Combat experience and emotional health: Impairment and resilience in later life / G.H. Elder, E.C. Clipp. *Journal of Personality*. 1989. No. 57. Vol. 2. P. 311–341, 324.
14. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward. Piatkus, 2013. 336 p.
15. Haan N. Coping and defending. Processes of self-environment organization. New York : Academic Press, 1977. 346 p.
16. Lazarus R.S., Folkman S. Ways of Coping Questionnaire. Sample Set Manual, Text booklet, Scoring Key. Redwood, 1988. 231 p.
17. Maguen S. Posttraumatic growth among Gulf War I veterans: The predictive role of deployment-related experiences and background characteristics / S. Maguen, D.S. Vogt, L.A. King, D.W. King, B.T. Litz. *Journal of Loss and Trauma*. 2006. No. 11. Vol. 5. P. 373–388.
18. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. New York, 1986. P. 3–28.
19. Park C.L. Religious and nonreligious coping with the death of a friend / C.L. Park, L.H. Cohen. *Cognitive Therapy and Research*. 1993. No. 17. P. 561–577.
20. Tedeschi R.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun. *Psychological Inquiry*. 2004. No. 1. Vol. 15. P. 1–18.

Mateiko N.M. PREREQUISITIES FOR THE FORMATION OF SANOGENOUS THINKING IN COMBATANTS

The article is devoted to the problem of preconditions and formation of sanogenic thinking in combatants. It was found that a moderate level of traumatic experience showed more positive results than low or too high. Participation in the extreme situation of hostilities is considered from the standpoint of positive change and post-traumatic growth, increasing self-discipline, solidarity with others, self-improvement, broader prospects in life. Post-traumatic growth includes a qualitative transformation of human functioning. The process of post-traumatic growth involves the presence of an extreme event that destroys the usual picture of the world, a person seeks to master the consequences of trauma, while existing coping strategies and protective mechanisms of consciousness are ineffective.

Post-traumatic growth does not depend on the type of traumatic event, but on one's own subjective attitude to it, the ability to give negative events a positive meaning, to think sanogenic. In contrast to the traditional understanding of thinking as a set of mental actions by which a person mentally solves a problem, sanogenic thinking helps to solve internal problems, in particular, the ability to alleviate suffering from resentment, failure and more. Among the functions of sanogenic thinking are motivational, reflective, emotional, operational components.

In the process of being in difficult, stressful situations, the ability to think positively, sanogenically, choose adequate coping strategies, helps to get rid of the consequences of traumatic situations, realize their own negative emotions and their causes, rethink traumatic experiences and affect physical and mental well-being.

Group support, invaluable acceptance, group dynamics, partnerships, psychological intervention, active learning methods, psychoeducation, knowledge of the basics of psychoprophylaxis and psychohygiene are important means of forming sanogenic thinking and the ability to adjust lifestyle.

Key words: *extreme situations, post-traumatic growth, coping strategies, sanogenic thinking, pathogenic thinking.*

Рагімова К.А.

Бакинский славянский университет

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ

Статья посвящена взаимопониманию как одному из психологических факторов в социальной среде. Формируясь и развиваясь в обществе, человек включается во множество социальных контактов и взаимодействует с разными людьми по разным причинам. Огромный спектр этих многогранных связей может быть полностью понят понятием «общение между людьми» и предполагает установление определенного взаимопонимания. Чем больше возрастает роль человеческого фактора в решении социальных, экономических, идеологических задач нашего общества, тем выше становится уровень внутренней культуры человека, тем большее практическое значение приобретает взаимопонимание.

С научной позиции социальной психологии также возрастает важность понимания и взаимопонимания как способности ориентироваться в новых условиях, в новых обстоятельствах, как способности преодолевать устоявшиеся стереотипы поведения и мышления, способности при необходимости менять собственные взгляды на указанную проблему. Каждый человек проходит свой индивидуальный путь в овладении навыками взаимопонимания, в развитии личностных способностей. В то же время этот процесс имеет свои логические закономерности.

Взаимопонимание играет важную роль на протяжении всей человеческой жизни, оно создает внутреннюю основу для разумного и ответственного взаимодействия между людьми, для их социальной жизни. В познании окружающего мира, в понимании самого себя человек не может обойтись без поддержки, оказываемой опытом других людей или самим фактом их непосредственного участия. Понимание самого себя индивидом формируется через его понимание других людей. Таким образом, многогранность окружающего мира открывается ему также благодаря другим людям. Это тот вид взаимопонимания, который в первую очередь входит в сферу социальной психологии. Процесс взаимопонимания с точки зрения современной социальной психологии позволяет человеку более глубоко раскрыться, а затем увеличить свои внутренние стимулы и возможности.

Ключевые слова: социальная психология, личность, общение, взаимопонимание, взаимодействие, сопереживание, познание, индивид, индивидуальность.

Статья посвящена взаєморозумінню як одному із психологічних факторів у соціальному середовищі. Формуючись і розвиваючись у суспільстві, людина входить у безліч соціальних контактів і взаємодіє з різними людьми з різних причин. Величезний спектр цих багатограних зв'язків може бути цілком зрозумілим поняттям «спілкування для людей» і передбачає встановлення певного порозуміння. Чим більше зростає роль людського фактора у вирішенні соціальних, економічних, ідеологічних завдань нашого суспільства, тим вищим стає рівень внутрішньої культури людини, тим більше практичного значення набуває взаєморозуміння.

З наукової позиції соціальної психології також зростає важливість розуміння та взаєморозуміння як здатності орієнтуватися в нових умовах, у нових обставинах, як здатності долати усталені стереотипи поведінки та мислення, здатності за необхідності змінювати власні погляди на зазначену проблему. Кожна людина проходить свій індивідуальний шлях у оволодінні навичками порозуміння, у розвитку особистісних здібностей. Водночас цей процес має свої логічні закономірності.

Порозуміння грає важливу роль протягом усього людського життя, воно створює внутрішню основу для розумної та відповідальної взаємодії між людьми, для їх соціального життя. У пізнанні навколишнього світу, у розумінні самої себе людина не може обійтися без підтримки, що надається досвідом інших людей або самим фактом безпосередньої участі. Розуміння себе індивідом формується через його розуміння інших людей. Таким чином, багатогранність навколишнього світу відкривається йому завдяки іншим людям. Це той вид

порозуміння, який насамперед входить у сферу соціальної психології. Процес взаєморозуміння з погляду сучасної соціальної психології дозволяє людині глибше розкритися та збільшити свої внутрішні стимули та можливості.

Ключові слова: соціальна психологія, особистість, спілкування, взаєморозуміння, взаємодія, співпереживання, пізнання, індивід, індивідуальність.

Постановка проблеми в общем виде и её связь с важными научными и практическими задачами. Человек, формируясь и развиваясь в обществе, включается во множество социальных связей, взаимодействует с разными людьми по самым различным поводам. В процессе этого взаимодействия происходит психологический обмен как материальными вещами, так и опытом, идеями, чувствами, настроениями. Огромный спектр этих многогранных, многосторонних связей, всецело охватываемый таким понятием, как «общение между людьми», предполагает установление определённого взаимопонимания.

Вначале хотелось бы задаться риторическим вопросом: а надо ли вообще кого-то убеждать в том, как важно взаимопонимание в жизни человека. Но этот сугубо риторический вопрос задаётся исключительно в качестве констатации факта. Если же мы рассматриваем взаимопонимание как один из психологических факторов, присутствующий в социальной среде, то его надо исследовать глубже. А именно: человек хочет понять то, что окружает его, самого себя, других людей. Но еще больше ему хочется, чтобы его поняли, то есть правильно расценили бы поступки. В самом слове «взаимопонимание» отражен двусторонний характер этого процесса. Хочется, к примеру, довести до читателей очень старый, но прекрасный фильм «Доживём до понедельника». В нём юный герой, пытаясь определить свое понимание счастья, написал в школьном сочинении: «Счастье – это когда тебя понимают». Каждый из нас сталкивается с проблемой взаимопонимания прежде всего в отношениях с близкими людьми, с теми, с кем мы волею обстоятельств находимся в наиболее тесном контакте: с родными, сослуживцами, друзьями. Поэтому, в отличие от выше-названного риторического вопроса, обычно учёные-психологи воспринимают взаимопонимание как характеристику личностных связей между людьми. Под взаимопониманием следует прежде всего понимать характеристику функционирования социальных связей как неперемное условие деятельности людей. Этот процесс, по понятным причинам, начинается с детства. Актуальность и важность именно такого подхода к взаимопониманию определяется многими обстоятельствами современной жизни. Чем больше роль челове-

ского фактора в решении социальных, экономических, идеологических задач нашего общества, чем выше уровень внутренней культуры человека, тем большее практическое значение приобретает взаимопонимание.

Анализ последних исследований. В современной социальной психологии существует зависимость между тем, как человек выделяет своё «я», и тем, как он осознаёт свою общность с точки зрения других людей. Иными словами, как он с позиций других осваивает мир. Об этой взаимозависимости в процессе взаимопонимания в своё время писали такие выдающиеся азербайджанские, русские и европейские психологи, как С. Меджидова, И. Новрузлу, С. Юзбашева, Р. Расулов, А. Бодалев, А. Маклаков, А. Московичи, Р. Немов, Дж. Майерс и некоторые другие учёные. Эта зависимость, проявляющаяся, между прочим, по-разному (и в гармонических формах, и в конфликтных), очень сложна по своей внутренней структуре.

Цель и задачи. С позиции социальной психологии как науки раскрыть значение понимания и взаимопонимания как способности ориентироваться в новых условиях, в новой обстановке, как умение преодолеть устоявшиеся стереотипы поведения и мышления, изменить, если это необходимо, и собственные взгляды на данную проблему. Для этого необходимо отказаться и от некоторых устаревших точек зрения, следовательно, возрастает значение взаимопонимания в воспитании чувства нового.

Изложение основного материала исследования. Сейчас, когда происходит стремительное развитие всех областей общественной жизни, стоит задача не столько вооружить людей готовой суммой сведений, известным и доступным знанием, сколько развить в них способность самостоятельно понимать быстро меняющийся окружающий мир и людей, равно как и меняться вместе с ними.

Мощное и всё возрастающее воздействие человека на природу, те проблемы, с которыми в силу этого сейчас сталкивается человечество, наглядно показывают, что дальнейшее освоение человеком природы невозможно без понимания им собственного места в ней. Очевидно, что и отношение к ней тоже носит своего рода форму контакта, условия которого накладывают на деятельность людей разных возрастов и профессий определенные

ограничения, диктуют некоторые правила поведения, предполагают заботу о сохранении природного равновесия.

Зададимся вполне естественным вопросом: что имеют в виду современные учёные-психологи, когда говорят о необходимости превращения знаний в познания, затем – убеждения, формирования у каждого человека ясной, определенной гражданской позиции, которую он отстаивал бы в любых обстоятельствах и в соответствии с которой бы активно действовал? Прежде всего имеют в виду способность личности так глубоко понимать потребности, интересы, нужды общества, чтобы они уже перестали казаться чем-то чуждым, навязанным извне и воспринимались как созвучные её собственным интересам, установкам. Формирование такой способности не только дело воспитания как целенаправленной деятельности людей, но и естественное следствие всего жизненного уклада, границ запросов, что делает возможным органическое сочетание личных и общественных интересов. Таким образом, понимание человеком актуальных проблем и тенденций общественного развития и на основе этого укрепление взаимопонимания с другими людьми становятся всё более необходимыми, приобретают все большую социальную ценность. На этом аспекте учёные, занимающиеся проблемами социальной психологии, делают особый упор.

Итак, из вышеизложенного становится ясно, что взаимопонимание оказывается проблемой, тесно связанной с решением важных, острых задач, стоящих перед социальной психологией. Отметим, что взаимопонимание является своего рода «сквозной» комплексной проблемой, требующей специального и вместе с тем целостного, многостороннего осмысления.

Но, несмотря на тот немалый вклад, который внесли некоторые современные русские, азербайджанские и европейские учёные, занимающиеся исследованием различных вопросов по социальной психологии, тем не менее философия, социология, педагогика, социальная психология, а в самое последнее время и естественные науки, в вопросах взаимопонимания пока только нащупывают свои подходы к ней. Вместе с тем, поскольку проблема эта очень важна, остра и непосредственно затрагивает жизненные ориентации каждого человека, её рассмотрение представляется необходимым уже сейчас.

Что же для этого необходимо? Рассмотрим главные этапы данного явления. Сначала обратимся к истокам взаимопонимания, конкретнее,

к тому, как оно зарождалось вместе со становлением человеческой общности. Оказывается, ещё на заре человечества взаимопонимание возникает из совместной деятельности людей. И это понятно. Будучи социальным существом, человек может осознать себя только через других людей, через всю совокупность своих отношений с ними. Каждый человек проходит собственный индивидуальный путь в овладении навыками взаимопонимания, в развитии соответствующих способностей. И в то же время в этом процессе есть свои логические закономерности. Несомненно, взаимопонимание играет важную роль на протяжении всей жизни человека. Жизнь заставляет человека постоянно развиваться и совершенствоваться. Классический принцип педагогики и психологии гласит: человек – это существо социальное. Поэтому он должен всей ныне существующей системой воспитываться не просто как носитель определенной суммы знаний, но прежде всего как гражданин своей страны, с присущими ему идейными установками, моралью и интересами, высокой культурой труда и поведения. К взаимопониманию органично примыкает и искусство как область, сфера человеческого духа, ориентированная в первую очередь на то, чтобы культивировать в человеке человеческое, учить его сопереживать, сочувствовать, сострадать. Ибо «Сострадание есть главнейший и, может быть, единственный закон бытия всего человечества» гласит цитата из романа Ф.М. Достоевского «Идиот». Особенно наглядно, на наше усмотрение, это представлено в театре. В нём происходит прямое и непосредственное взаимодействие зрителя с создателями спектакля, художниками, где существует прямой эмоциональный контакт между ними, и взаимопонимание как психологическая проблема в буквальном смысле рождается на наших глазах. Таким образом, к взаимопониманию вполне применим комбинированный подход с разных, но связанных между собой и дополняющих друг друга, сторон. Это даёт, как нам кажется, возможность показать, как взаимопонимание создает внутренние основы для разумного и ответственного взаимодействия людей, их общественной жизнедеятельности.

Сделаем небольшое, но важное отступление. Каждый человек реализует стремление к взаимопониманию по-своему, идёт к нему своими путями. Но он не может сделать этого без взаимодействия с другими людьми. И в познании окружающего мира, и в понимании самого себя человеку не обойтись без опоры, которую даёт опыт других людей или сам факт их живого участия.

Это объективность, истина. Возможны такие ситуации, в которых человек опирается не только на коллективный, но и собственный индивидуальный опыт. В выяснении данного вопроса исследуем мнение выдающегося швейцарского психолога Ж. Пиаже. Учёный предложил провести следующий ассоциативно-мысленный эксперимент: представим себе некоего схематичного, то есть абстрактного «супер-индивида», существующего вне общества. Ему захотелось определить и упорядочить свое понимание действительности и самого себя. Как ему в таком случае поступить?

Чтобы осознать своё отношение к окружающему, нужно сопоставить разные точки зрения, взгляды, выработать на основе анализа различных отношений и связей собственную позицию, своё видение мира. По мнению Ж. Пиаже, экспериментальному «супер-индивиду» предстоит все это нафантазировать: и чем больше таких вариантов отношений и точек зрения способен он выдумать, тем более разносторонним и объёмным будет изображение, которое он построит. Одновременно с тем этот пример даёт возможность продолжить мысль Ж. Пиаже. Существо дела заключается в том, что все эти выработанные индивидом взгляды не могут существовать в хаосе, необходим определенный порядок, тесная взаимосвязь между ними. Причем установление и поддержание этого порядка – это не единовременный акт, а постоянный процесс, требующий значительных усилий. Нужно установить объединяющее воззрение на мир для разных позиций. Нужно установить общий язык для них. Так, полагал Пиаже, ортодоксальным образом можно воссоединить отдельные аспекты социальной психологии и философии.

Вслед за зарубежным учёным можно задать следующий вопрос: что же в итоге получилось у потенциального «супер-индивида»? Чтобы понять собственные впечатления, ему пришлось заменить реальный мир разными воплощениями своей личности, да еще установить какое-то подобие взаимосвязи между ними. Ему пришлось создать общество. Это и стало той опорной позицией, с которой открылись ему устойчивые связи действий и вещей, благодаря чему он и смог определить своё отношение к окружающему и к самому себе.

А теперь настает время «возвратить» читателей из фантастической ситуации, предложенной Пиаже, к вполне реальным, то есть «земным» предпосылкам указанного эксперимента. В таком случае его результаты будут свидетельствовать

об одном: понимание индивидом самого себя выстраивается через понимание им других людей, благодаря им ему открывается и многогранность окружающего мира. Это и есть такое взаимопонимание, которое прежде всего входит в область социальной психологии.

На следующем примере показываются всевозможные вариации эксперимента. Посмотрим, что в нём неправильно, в какой мере он действительно является фантастическим и как его следует перетолковывать с точки зрения практики. Естественно, что всё то, что сотворил «супер-индивид», он должен был до этого иметь в самом себе, то есть у него предполагается некий прошлый опыт. «Супер-индивид» порождает различные ситуации, состояния, отношения, связи между ними так, как если бы в нём хранился запас информации о разных взаимодействиях между людьми, между человеком и вещами. Его можно сравнить с писателем, пишущим роман, который тоже как бы «из себя» берет своих героев, помещает их в различные ситуации, высвечивает разные грани жизни, пытается выявить своё собственное понимание событий. Но скучно было бы, наверное, читать роман, в котором действовало бы очень много похожих друг на друга персонажей. А таковыми, наверняка, оказались бы герои, созданные «супер-индивидом», руководствовавшимся только своим внутренним опытом. Поскольку они являются лишь различными проекциями личности самого индивида, то при всем желании автора создать различных, даже враждующих, героев, они всё равно останутся двойниками своего творца. Здесь аналогия с писательским трудом уже не годится: писатель, будучи тоже единственным создателем своих героев, может использовать как материал всё богатство связей действительного мира, который он наблюдает. Однако с точки зрения психологии «супер-индивид», по мысли Пиаже, уже лишён этой возможности. Поэтому и набор ситуаций и отношений оказывается ограниченным рамками внутреннего опыта индивида. Отсюда ясно, что он не сможет даже выйти из круга исходного понимания себя и окружающего. Процесс взаимопонимания, таким образом, суживается.

Однако из двух вышеприведённых нами примеров следует однозначный вывод о том, что не столько многогранность индивида обуславливает различные человеческие и предметные связи, сколько, напротив, взаимодействия с людьми и действия с предметами. Именно процесс взаимопонимания с позиции современной социальной психологии позволяет человеку глубже раскрыть,

а затем и приумножить свои внутренние стимулы, потенциальные возможности. Если продолжить аналогию с написанием романа, можно сказать: автор творит не «из себя», а открывая благодаря другим людям в себе возможности человека, личности, несводимые к тем, которые выявил его собственный опыт. Реализация такого авторского отношения к действительности и создаёт персонажей «самодействующих», то есть действующих как бы независимо от воли создавшего их автора; такие герои, как правило, придают интерес и жизненную силу художественному произведению. Художник оказывается тем «богаче», чем более он открыт миру окружающих людей, отношений и вещей. Чем более он допускает самобытность людей и природы, чем выше его готовность к пониманию, тем реальнее для него всестороннее и гармоничное развитие собственной личности. Иначе говоря, индивид становится развитым социальным существом благодаря пониманию самобытности внешней жизни и тому, что делает это понимание условием своего развития.

Итак, попытаемся выяснить, какова роль человеческого взаимодействия в процессе формирования личности, индивидуального становления человека? С этой целью первоначально обратимся к раннему детскому возрасту, когда взаимопонимание только формируется. Нормально развивающийся ребенок растёт как бы сам собой, и взрослые часто не замечают той повседневной работы, которую ребенок совершает, осваивая человеческий опыт, не обращают внимания порою и на те действия, которыми они сами поддерживают эту работу. Кажется, пробуждение личности и складывающееся взаимопонимание в маленьком человеке – это естественный, сам собой идущий процесс. Но это не так. И особенно убеждают в этом те случаи, когда у ребенка глубоко поражены или отсутствуют зрение и слух. Для того чтобы пробудить в нем сознание, чтобы наладить его контакт с окружающим миром, необходима целенаправленная деятельность взрослых. Воспитатель и мир даны непосредственно, осязаемо. Вот почему до начала взаимопонимания, точнее сказать, согласованности действий, ребёнок ещё не может провести очень чёткую грань между человеком и вещью, понятием и его внутренней сутью, своей потребностью и её внешним предметом, не отделяет самого себя от окружающей среды. В процессе удовлетворения естественных нужд ребенка с помощью взрослого для него еще непосредственно слиты его собственное усилие, действие взрослого, другой человек, средства и

предмет удовлетворения потребностей, результат. Скажем, на примере детей с физическими отклонениями особенно отчётливо видно, что наличие другого и его поддержка – это необходимое, почти органическое условие существования ребенка, но вместе с тем оно оказывается также элементарной клеточкой чисто человеческой взаимосвязи, без которой невозможно формирование в ребенке самостоятельности, зачатков человеческой личности.

Однако развитие этих качеств ведет к усложнению взаимопонимания между детьми и взрослыми, к выделению в этом процессе особых звеньев. Ребенок приобретает специфически человеческие черты в ходе своего постоянного взаимодействия, так сказать, сотрудничества со взрослым. Это первая ступень взаимопонимания, налаживания «живого» контакта со взрослыми. Это сотрудничество включает в себя и направленное действие взрослого, и активное, хотя ещё и неоформленное, действие ребенка.

Со временем меняется характер взаимодействия между ребенком и воспитателем. Сначала взрослый проделывает все необходимые действия, связанные с воспитанием. Постепенно малыш становится активнее. Теперь взрослый только начинает какое-нибудь действие, которое служит как бы сигналом для ребенка, сообщением о необходимости сделать что-то полезное. Происходит переход ко второй стадии взаимопонимания, которая словно знаменует собой обмен ролями. Если первоначально импульс к этому процессу задавал ребёнок под влиянием своих потребностей, а взрослый брал на себя большую часть работы для их удовлетворения, то теперь взрослый предлагает какое-либо действие, а его осуществление берет на себя ребенок, он оказывается всё более способным к самообслуживанию.

Для ребёнка самообслуживание как последующая (в нашей градации) ступень в процессе взаимопонимания является выражением его связи с другим человеком, формой его отношения к окружающему: к людям, действиям, вещам. По характеру, содержанию, уровню развития взаимопонимания можно судить, насколько ребёнок усвоил человеческий способ общения с другими людьми и взаимодействия с вещами, относится ли он к самому себе как к человеку.

Для того чтобы ребенок научился сам обслуживать себя, удовлетворять простейшие потребности без постоянной поддержки другого человека, ему необходимо выделить основные формы взаимодействия с вещами и освоить их.

А соответственно этому он и в себе обнаруживает разные стороны, силы, возможности. Человеческая взаимосвязь раскрывает свой сложный характер. Так, по мере взросления постепенно проявляется цельность взаимопонимания, выявляется зависимость каждого звена от общего содержания взаимодействия.

Осваивая благодаря воспитателю образ действий, взрослеющий ребенок уже фиксирует различия между внутренними и внешними условиями своего существования, между собой и не зависящими от него предметами. Он выделяет себя из внешнего мира, ощущает необходимость быть самим собой среди других явлений, людей, предметов. Ощущение, затем понимание себя как особого, отличного от других существа возникает с опорой на понимание мотивов понимания другого. Об этом также есть большая литература по социальной психологии, и в первую очередь укажем на известную монографию А. Бодалева «Восприятие человека человеком». Например, это подтверждает и то, что человек, осваивающий речь, начинает говорить о себе в третьем лице: «он играет», «он не хочет», «он не будет». Можно предположить, что и своё «я» субъект первоначально понимает именно как «он» особого рода. Другими словами, он при взаимопонимании выделяется из среды, как один, избранный, близкий из многих «их» – людей и предметов, с которыми он взаимодействует.

Осознание человеком самого себя, то есть укрепление чувства своего «я», свидетельствуют не о растущем эгоцентризме, а, наоборот, об ощущении объективной независимости от него людей и вещей. Эгоцентризм же скорее выражается в неотделенности человека от внешних условий, когда мир представляется ему естественной проекцией его нужд, влечений, пристрастий. Учёные прогнозируют, что иногда в процессе взаимопонимания трудно встать на точку зрения другого человека. Можно даже проследить, что эгоцентризм характерен для людей разных возрастов и в сложных отношениях. Например, понимание себя, своего места – это естественный результат понимания других людей и вещей, взаимодействий с ними.

Существует, однако, и обратная связь: трудно понимать других людей, если у человека не развито чувство своего «я». Но об эгоизме либо эгоцентризме здесь речь вновь не идёт; это, скорее всего, плавный переход от одной ступени взаимопонимания или сотрудничества к другой.

Выводы. Наконец, подчеркнём, что ещё одним важным условием формирования взаимопонимания между людьми разного возрастного ценза оказывается предметность их взаимодействия. Что это конкретно означает? Чувственно воспринимаемые предметы, необходимые, желанные человеку действия с ними создают непосредственно практический, понятный язык общения. Забота же более взрослого и опытного в определённых делах человека заключается в том, чтобы первому попадались не случайные предметы, а прежде всего те, которые говорили бы о самом важном, насущном, необходимом в его внутренней и внешней жизни. Тогда первый в процессе понимания другого, как правило, глубже постигает реальный смысл окружающего.

Видный психолог бывших советских времён А. Мещеряков не случайно подчеркивал, что в процессе такого взаимопонимания на первое место как бы заступает «словесное мышление», оперирование словами, с одной стороны, и «оперирование образами предметов и действий» – с другой. В том и ином случаях, по мнению Мещерякова, чаще всего осуществляется взаимопонимание на уровне различных знаков, в том числе жестов.

Например, слово необходимо взрослеющему ребёнку, чтобы узнать или передать точный смысл предмета, в котором он нуждается или который ему угрожает. Оно должно накладываться на уже сформировавшийся у него образ предмета. Если это условие не выполняется, речь ему ничего не скажет, не отзовется, так сказать, в нём. И к употреблению слов предъявляются повышенные требования: слово должно точно соответствовать предмету или действию. Случайное или неточное слово оказывается препятствием к взаимопониманию. Более того, оно может оказать болезненное, мучительное воздействие на психику человека.

Список литературы:

1. Авдеева Н.Н. Понятие идентификации и его применение к проблеме понимания человека человеком. Теоретические и прикладные проблемы психологии познания людьми друг друга. Краснодар, 1975.
2. Агеев В.С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. Москва : Наука, 1990, 174 с.
3. Али-заде А.А. Особенности анализа и синтеза в деятельности творческого воображения учащихся : автореф. дисс. ... канд. пед. наук (по психологии). Баку, 1962, 39 с.
4. Алякринский Ю.С. О талантах и способностях. Москва : Знание, 1981, 178 с.

5. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 1, 2. Москва : Педагогика, 1980.
6. Кемеров В.Е. Взаимопонимание. Некоторые философские и психологические проблемы. Москва : Издательство политической литературы, 1984, 113 с.
7. Майерс Дж. Социальная психология. Москва : ПЛО-ПРЕСС, 2007, 478 с.
8. Меджидова С.М. Социально-психологические типы «69» : дисс. ... д-ра психол. наук. 2007, 319 с.
9. Немов Р.С. Общие основы психологии. В 3-х томах. Москва : Психология, 2005.

Ragimova K.A. MUTUAL UNDERSTANDING AS ONE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE SOCIAL ENVIRONMENT

While forming and developing in society, human being is included in many social contacts and interacts with different people in regard of different reasons. The huge spectrum of these many-sided and multifaceted ties can be fully comprehended by a notion "communication between people" and presupposes the determining of a certain mutual understanding. The more the role of the human factor in solving of the social, economic, ideological tasks of our society is increasing, the more the level of a person's inner culture becomes higher, the mutual understanding gets greater practical importance.

From the scientific position of social psychology, the importance of understanding and mutual understanding as the ability to navigate in new conditions, in a new circumstances, as the ability to overcome established stereotypes of behavior and thinking, the ability to change, if necessary, one's own views on mentioned problem also increase. Each person goes his own individual path in mastering the skills of mutual understanding, in the development of personal abilities. At the same time, this process has its own logical regularities.

Mutual understanding plays an important role throughout all human life, it creates the internal foundation for intelligent and responsible interaction between people, for their social life. In cognizing the world around him, in understanding himself a human being cannot do without the support provided by the experience of other people or by the very fact of their direct involvement. An understanding himself by individual is formed through his understanding of other humans. So, the versatility of the surrounding world is revealed to him also thanks to other people. This is the kind of mutual understanding that is primarily included in the sphere of social psychology. The process of mutual understanding from the modern social psychology point of view let person reveal more deeply and then increase his internal stimulants and potentialities.

Key words: social psychology, personality, communication, understanding, interaction, empathy, cognition, individual, individuality.

Ющенко І.М.

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

ЗМІНИ У ІЄРАРХІЧНІЙ СТРУКТУРІ АКТУАЛЬНИХ СТРАХІВ МОЛОДІ У КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОГО СВІТУ

У статті йдеться про тенденції змін структури та змісту ієрархії актуальних страхів молоді у сучасних соціокультурних умовах. Аналізуються сучасні наукові публікації, що відображають широкий спектр поглядів науковців на визначення поняття «страх», його сутність, функції, джерела, чинники й умови виникнення в контексті соціальних змін, пов'язаних насамперед із пандемією та іншими викликами, що постають перед українським суспільством. Особливу увагу приділено методологічним підходам у їхній класифікації страхів. Висвітлені методи, процедура та результати емпіричного дослідження актуальних страхів сучасної української молоді. Дослідження актуальних страхів молоді проводилось у 2018 році та у 2021, що дало змогу порівняти актуальні страхи та виявити певні тенденції змін у їх зміні та ієрархічній структурі.

З'ясовано, що у 2021 році порівняно з 2018 роком збільшився загальний рівень страху. У дослідженні були виявлені ті види страхів, показники яких перевищують середні показники. Кількість таких страхів у вибірці 2021 року зростає до дев'яти, серед них – страх негативних змін у психічному стані, хвороби близьких, страх стати жертвою злочинності, негараздів в особистому житті, перспектива бідності, невизначеності майбутнього, невдачі на екзамені, страх війни, страх негативних наслідків хвороби близьких. Натомість у 2018 році таких страхів було виявлено лише два, а саме страх зазнати невдачі в особистому житті та страх екзаменів. Значно посилюється порівняно з 2018 роком у молоді страх змін у власному психічному стані; збільшився страх негативних змін у житті внаслідок хвороби близьких людей, страх стосовно майбутнього та страх можливих негараздів у особистому житті.

Дослідження показало, що велике місце посідають соціальні страхи, так звані біологічні страхи, тобто ті, що первинно сформувалися як емоційна відповідь на усвідомлену людиною загрозу її життю та фізичному і психічному здоров'ю, значно актуалізуються у разі настання відповідної загрозової ситуації, насамперед пов'язаної із пандемією.

Ключові слова: ієрархічна структура актуальних страхів, біологічні страхи, соціальні страхи, екзистенційні страхи.

Постановка проблеми. Страх як феномен суспільної свідомості є невід'ємним аспектом людського життя. Окрім знань, переконань, цінностей, настановлень певного суспільства, людина, зростаючи, переймає його тривоги і страхи. Страх є головним суб'єктивним індикатором реальних та потенційних ризиків, загроз і небезпек.

У сучасному світі страх має численні прояви і різновиди через низку чинників. Втрата зв'язку з природою, зміна біологічних та соціальних ритмів, висока динаміка та стрімкість життя, темпоральність суспільного й культурного розвитку, надзвичайні соціальні потрясіння, економічні й політичні кризи, екологічні катаклізми, терористичні акти і війни, епідемії хвороб свідчать про крихкість буття людини у сучасних умовах та породжують численні страхи.

У сучасній Україні, крім вищезгаданих глобальних чинників, вони актуалізуються війною,

економічними негараздами, загальною невизначеністю майбутнього. Епідемія COVID-19, що триває в нашій країні третій рік, спричинила нову хвилю різноманітних страхів у населення [3; 8].

За таких умов виникає необхідність дослідження актуальних страхів різних соціальних груп, особливо молоді, та з'ясування змін у ієрархії страхів, що відбулися порівняно із «доковідним» періодом, що є необхідним для пошуку шляхів мінімізації їх негативного впливу на життя суспільства та кожної особистості.

Метою цієї статті є аналіз тенденцій зміни структури та змісту страхів молоді у сучасних соціокультурних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Глибокі традиції вивчення феномена страху були закладені у психоаналізі (З. Фройд, А. Адлер, Е. Еріксон, П.М. Якобсон, Е.Г. Шехтелта, ін.), біхевіоризмі (Дж. Уотсон, Р. Рейнер, Б. Скіннер)

та екзистенційній психології (В. Франкл, Р. Мей, Дж. Бьюдженталь та ін.). Теоретичні та експериментальні дослідження страху, що стали класичними у психології та психіатрії, були здійснені низкою видатних учених, серед яких – К. Ізард, Є. Ільїн, Ч. Спілбергер, Б. Карвасарський, А. Кемпінські, Х. Хекхаузен та ін.

Сучасні публікації, присвячені розгляду проблеми страху в житті людини, відображають широкий спектр поглядів науковців на сутність поняття «страх», його різновиди, функції та складники, джерела, чинники й умови генезису [7; 9]. Втім у найбільш загальному вигляді страх розуміється як певний внутрішній стан людини, що виникає як своєрідний спосіб реагування на реальні або уявні загрози її біологічному і соціальному існуванню. Дослідники, виокремлюючи сигнально-орієнтаційну, мобілізаційну, адаптаційну та інші, особливого значення надають прогностичній функції страху у сучасних цивілізаційних умовах, оскільки вона відображає ставлення людини до конкретної соціальної ситуації, її цілісну оцінку, забезпечуючи необхідні зміни діяльності та поведінки в умовах стрімких суспільних змін [2].

Представники клінічних підходів у психології розподіляють страхи на конструктивні та патологічні з виокремленням тривожних розладів [7]. Конструктивні страхи задіюють природний захисний механізм, що допомагає суб'єкту краще пристосуватися до екстремальної ситуації, патологічні – ті, що є неадекватною відповіддю на певний за інтенсивністю або тривалістю стимул, і часто призводять до ситуації психічної хвороби.

Досить поширеною, особливо у клінічній психології, є класифікація страхів за етіологією, виокремлюючи страхи, що пов'язані із соціальною взаємодією, – соціофобію; за своє здоров'я – нозофобію; страх смерті – танатофобію тощо [7]. Представники соціальної психології ґрунтують свої класифікаційні версії виключно за сферою виникнення, поділяючи страхи на біологічні, соціальні та екзистенційні [10].

До біологічних страхів належать ті, які так чи інакше можуть бути пояснені з погляду небезпеки для існування живого організму – страх болю, самотності, страх, викликаний раптовою й непередбаченою зміною ситуації.

Іншу групу страхів, що належать до ситуацій або соціальних об'єктів, що не мають прямого біологічного значення, називають соціальними страхами, до яких відносять: страх критики; страх бути знехтуваним; страх опинитися у центрі уваги; страх здатися неповноцінним; страх начальства тощо.

Соціальний страх відображає порушення у засвоєнні людиною інформації із довколишнього світу, що призводить до фізіологічних реакцій організму та відчуття небезпеки. У цьому сенсі соціальний страх є тотожним біологічному страху [2; 7].

Особливу групу становлять екзистенційні страхи, до яких відносять глибинний страх від усвідомлення людиною власної смертності, незворотності буття, страхи, пов'язані з процесом старіння, самотності, що супроводжують людство на всіх етапах розвитку, що, на думку науковців, є екзистенціалом людського буття [2].

Численні дослідження присвячуються встановленню детермінант та чинників вікових, статевих, професійних страхів [1; 5; 6].

Страх, що останнім часом охопив людство, не залишивши осторонь населення нашої країни, – це страх перед хворобою, інфекцією, епідемією. Саме на цей страх звертається увага у сучасних соціально-психологічних дослідженнях [3; 4; 5; 6; 8; 9]. У них підкреслюється, що загальний емоційний фон перебування українців в умовах епідемії та карантину характеризується розгубленістю, невпевненістю, відчуттям самотності, страхом смерті, страхом майбутнього, страхом безробіття, що і формує запит на їх ретельне вивчення.

Страх хвороби науковці відносять до змішаної форми страху, що одночасно належить до кількох його видів. З одного боку, страх перед можливістю захворіти має біологічний характер (страх болю, пошкодження, страждання), з іншого боку, він має соціальну природу (вилучення особистості з нормальної діяльності, соціальна ізоляція, зниження доходів, звільнення з роботи, загроза бідності тощо). Крім того, страх хвороби пов'язаний зі страхами смерті, втрати близьких, що є екзистенціальним, за своєю природою, страхом. Насправді, змішаний характер притаманний багатьом різновидам страху, оскільки тією чи іншою мірою у ньому можуть бути присутніми декілька складників, але один з них є домінуючим [8].

Також сучасні дослідники звертають увагу на вивчення механізмів масових емоційних станів, зокрема страху, розпачу, розчарування, колективних фобій, джерелом яких є неможливість прогнозувати та усвідомлювати власне майбутнє [8]. На погляд науковців, вказані масові стани вже вказують на певну первинну психічну обробку тривожного досвіду суспільною свідомістю. Всі ці масові емоційні стани виникають скоріше «після» тривоги, коли стає зрозумілим, на що спрямоване наше збудження, що стає об'єктом психічного опрацювання та, відповідно, як з ним слід поводитися.

Зусилля сучасних українських науковців спрямовуються також на розробку нового психологічного інструментарію для дослідження базових емоцій, зокрема страху, для подальших емпіричних розвідок [9].

Результати дослідження та їх аналіз. Для виявлення змін у змісті та ієрархічній структурі страхів молоді в контексті сучасних соціокультурних умов ми застосували «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів» Ю. Щербатих. Обробка даних відбувалася за допомогою методів математико-статистичної обробки даних: частотного аналізу та порівняльного аналізу незалежних вибірок за Т-критерієм Ст'юдента.

Вибірки 2018 та 2021 року були однакові за чисельністю, кожна становили 62 особи віком від 21 до 25 років – 32 дівчини та 30 хлопців. Отримані у 2021 році дані ми порівняли з даними, отриманими у 2018 році, тобто до пандемії COVID-19. Гіпотезою нашого дослідження було припущення, що за період пандемії рівень прояву та ієрархічна структура страхів молоді зазнала певних змін.

Виявилось, що у 2021 році порівняно з 2018 роком збільшився загальний рівень страху, оскільки загальний середній індекс страхів у 2021 році становить 90,85, тоді як у 2018 році він становив 81,5.

Значення різниці показників актуальних страхів молоді представлено у наступній таблиці (табл. 1). Було визначено різницю середніх значень показників страхів за двома вибірками та нормативними середніми значеннями показників страхів, згідно з методикою ІСАС Ю. Щербатих та Є. Івлевої. Найбільше нас цікавили ті різновиди страхів, показники яких перевищують нормативні показники. Таких страхів у досліджуваних 2021 року виявилось 9 із 24 страхів переліку. Отримані дані ми порівняли із даними 2018 року. При цьому з'ясувалось, що у досліджуваних 2021 року середні значення показників усіх страхів вищі ніж у 2018 році (табл. 1).

Виявилось, що обидві групи досліджуваних юнаків та дівчат найбільше бояться негараздів в особистому житті (погіршення взаємин з близькою людиною, невірність партнера, розлучення тощо) та негативних змін у психічному стані. Значно вищі за нормативні показники страху перед іспитами, страху хвороби близьких та тих несприятливих змін у власному житті, що відбудуться через хворобу близьких, страхів, пов'язаних із невизначеністю майбутнього, злочинністю, бідністю та можливістю війни.

На нашу думку, високий рівень страху наших респондентів негараздів в особистому житті відображає певну «приватизацію» життя сучасної молоді. Ймовірно, особисті стосунки виступають як певний буфер між сучасною людиною та реаліями досить небезпечного та байдужого соціального світу, як своєрідний захист від можливих небезпек життя, оскільки в умовах суспільних негараздів людина особливо цінує особисті взаємини.

Виявленим страхам був присвоєний ранг відповідно до різниці між середнім значенням показника у вибірці та нормативним показником. Порівняння рангових показників виявило таке (табл. 2). Сильніше за все молодь боїться негараздів в особистому житті. Друге місце у структурі актуальних страхів у 2021 році посідає страх негативних змін у власному психічному стані, натомість у 2018 році такий вид страху перебував на сьомому місці рейтингу. Можна припустити, що актуалізація у молоді цього страху пов'язана із загальною соціально-психологічною атмосферою в умовах пандемії, наявними обмеженнями у роботі, пересуванні та дозвіллі, соціальною ізоляцією, віртуалізацією життя, навчання, спілкування, що може створювати відчуття небезпеки погіршення психічного стану. Третю позицію в ієрархії страхів у 2021 році та другу у 2018 році посідає страх перед випробуваннями, іспитами тощо. Такий страх пов'язаний з побоюванням

Таблиця 1

Актуальні страхи осіб юнацького віку

№ зп	Страх, його зміст	Середнє значення		Нормативний показник
		2021	2018	
1	негативних змін у психічному стані	5,52	2,76	4
2	хвороби близьких	8,70	6,31	8
3	стати жертвою злочинності	5,19	4,82	5
4	негараздів в особистому житті	6,95	5,43	5
5	перспектива бідності	5,07	4,84	5
6	невизначеність майбутнього	5,31	3,72	5
7	невдачі (екзаменів)	5,85	5,11	5
8	можливість війни	6,01	5,85	6
9	негативних наслідків хвороби близьких	6,62	5,97	6

заснати невдачі у певній сфері життєдіяльності – кар’єрі, бізнесі, особистому житті. Його різноманітним є поширений серед студентської молоді страх перед екзаменами.

Велика частина респондентів обох груп бояться хвороби близьких. Страх перед хворобою близьких є одним з основних страхів людства, але до початку пандемії молоді українці значно менше боялися цього, ніж у час пандемії. Крім того, юнаки та дівчата набагато сильніше, ніж це було раніше, бояться негативних змін, що можуть трапитись внаслідок хвороби близьких.

Юнаки та дівчата у вибірці 2021 року значно більше бояться невизначеного майбутнього, що також, на нашу думку, може бути пов’язане із пандемією хвороби та її наслідками.

Значна частина досліджуваних із обох вибірок боїться злочинності та війни як такої. Також страх перед перспективою бідності став хвилювати молодь більше ніж раніше, що не дивно з огляду на зростання останнім часом цін на базові продукти харчування, комунальні послуги, загрозу втрати роботи як джерело статків тощо.

Порівняння середніх значень показників в ієрархічній структурі актуальних страхів молоді 2021 року та 2018 року виявило такі статистично значущі відмінності (табл. 3).

Як бачимо з представлених даних, найбільша різниця показників страху перед можливістю хворобливих змін у власному психічному стані. Молоді люди у 2021 році стали сильніше боятися, що їхній близький захворіє, ніж це було до початку пандемії. Значно сильнішим став страх через можливі негаразди в особистому житті, страх перед невизначеністю майбутнього.

Висновки. Дослідження актуальних страхів молоді показало, що велике місце посідають соціальні страхи, так звані біологічні страхи, тобто ті, що первинно сформувалися як емоційна відповідь на усвідомлену людиною загрозу її життю та здоров’ю, значно актуалізуються у разі настання відповідної загрозової ситуації, насамперед пов’язаної із пандемією.

Страх перед можливістю захворіти як фізично, так і психічно, поза сумнівом, має біологічний

характер (страх болю, уражень, страждання), з іншого боку, він має соціальну природу (вилучення особистості з нормальної діяльності, соціальна ізоляція, зниження доходів, звільнення з роботи, загроза бідності тощо). Крім того, страх хвороби пов’язаний із екзистенціальними страхами, такими як страх смерті, страх втрати близьких.

У ієрархічній структурі актуальних страхів молоді з 2018 року по 2021 рік виявлено такі зміни:

- зріс загальний інтегральний показник страху;
- значно посилюється страх молоді стосовно негативних змін у власному психічному стані, що, вірогідно, пов’язане із перебуванням в умовах пандемії, посиленням соціальної ізоляції, віртуалізації навчання, спілкування тощо, що створює психоемоційне напруження та відображається у свідомості та відчуттях як страх «з’їхати з глузду»;
- суттєво посилюється страх негативних змін у житті внаслідок хвороби близьких людей;
- посилюється страх стосовно майбутнього та страх можливих негараздів у особистому житті.

Останній показник, на нашу думку, відображає певну «приватизацію» життя сучасної молоді. Ймовірно, особисті стосунки виступають як певний буфер між сучасною людиною та реаліями досить загрозового та байдужого соціального світу, як своєрідний захист від можливих небезпек життя, що молода людина особливо боїться їх втратити.

Таблиця 2

Ієрархічна структура актуальних страхів молоді

Страх, його зміст	Ранг	
	2021	2018
Страх негараздів в особистому житті	1	1
Страх негативних змін у психічному стані	2	7
Страх невдачі на іспитах	3	2
Страх хвороби близьких	4	3
Страх негативних змін у житті внаслідок хвороби близьких	5	9
Страх невизначеності майбутнього	6	8
Страх стати жертвою злочинності	7	6
Страх перспективи бідності	8	5
Страх перед можливістю війни	9	4

Таблиця 3

Відмінності показників прояву актуальних страхів молоді

№ зп	Страхи, їх зміст	Середні значення		Різниця середніх значень	Значущість різниці
		2018 р.	2021 р.		
1	Можливість хворобливих змін у психічному стані	2,76	5,52	2,76	p≤0,01
2	Можливість хвороби близьких людей	6,31	8,07	1,76	p≤0,05
3	Можливі негаразди в особистому житті	5,43	6,95	1,52	p≤0,05
4	Невизначеність майбутнього	3,72	5,85	2,12	p≤0,05

Список літератури:

1. Василенко А.А., Плотникова Е.С. Возрастное изменение актуальных страхов человека. *Современные научные исследования и инновации*. 2014. № 12. Ч. 3. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2014/12/43015> (дата звернення: 09.12.2021).
2. Горохова Л.В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини : автореф. дис. канд. філософ. наук : 09.00.03 Житомир, 2012. 18 с.
3. Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка 2020 року та дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року та 15 травня 2020 року. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf.
4. Лушин П.В. Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию : монографія. Киев, 2017. 144 с. (Серія «Живая книга». Т. 4).
5. Карпів Т. Особливості страхів чоловіків у період ранньої дорослості : тези 12-ї науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 14–15 травня 2015 року (дата звернення: 20.09.2020).
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін. ; заг ред. Т.М. Титаренко. НАПН України. ІСПП. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
7. Стасюк В.В. Поняття страху та його види: спроба детермінації. *Вісник Національного університету оборони України*. № 3 (34). 2013. С. 313–315.
8. Савінов В.В., Тітова К. Авторське дослідження базових емоцій особистості «ЕМО-COVID-19»: методика створення, поширення та перші результати. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 2(1). 2020. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>.
9. Слюсаревський М.В. «Онлайн-Коло»: досвід психологічної підтримки та допомоги населенню під час пандемії COVID-19. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. № 2(1). 2020. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8>.
10. Щербатых Ю.В. «Психология страха». Москва : «Эксмо». 2002. 507 с.

Yushchenko I.M. CHANGES IN THE HIERARCHICAL STRUCTURE OF CURRENT FEARS OF YOUNG PEOPLE IN THE CONTEXT OF THE CHALLENGES OF THE MODERN WORLD

The article deals with trends in the structure and content of the hierarchy of current fears of young people in modern socio-cultural conditions. Modern scientific publications are analyzed, which reflect a wide range of views of scientists on the definition of “fear”, its essence, source, functions, factors and conditions of appearance in the context of social change, primarily pandemic and other challenges facing Ukrainian society. Particular attention is paid to methodological approaches in their classification of fears. Methods, procedure and results of empirical research of current fears of modern Ukrainian youth are highlighted. The study of current fears of young people was conducted in 2018 and in 2021, which allowed to compare current fears and identify certain trends in their content and hierarchical structure.

It was found that in 2021, compared to 2018, the overall level of fear has increased. The study identified those types of fears that exceed the average. The number of such fears in the 2021 sample increased to nine, including fear of negative changes in mental state, illness of loved ones, fear of becoming a victim of crime, personal problems, the prospect of poverty, uncertainty of the future, exam failure, fear of war, fear of negative consequences of the illness of loved ones, instead of such fears in 2018, when only two were revealed, namely the fear of failure in personal life and the fear of exams. Compared to 2018, young people’s fear of changes in their own mental state has significantly increased; increased fear of negative changes in life due to illness of loved ones, fear of the future and fear of possible troubles in personal life.

The study showed that social fears predominate, however, the so-called biological fears, i.e. those that were initially formed as an emotional response to a perceived threat to human life, physical and mental health, are significantly relevant in the event of a threatening situation, first of all, associated with the pandemic.

Key words: hierarchical structure of actual fears, biological fears, social fears, existential fears.

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.4

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/04>

Азаренков О.Г.

Донецький державний університет внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ КУРСАНТАМИ У СПЕЦИФІЧНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

У статті йдеться про вивчення факторів стресу, які відчують курсанти у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України. Стрес-фактори побуту, навчання і виконання службових обов'язків вивчалися за допомогою анкетування. У другій частині анкетування з'ясувалось уявлення курсантів про значні стресори їх майбутньої професійної діяльності. Отримані результати було проаналізовано окремо для кожного курсу курсантів з урахуванням зміни умов навчання на молодших і старших курсах.

Рівень наявного психологічного стресу у курсантів було визначено із застосуванням методики «Шкала психологічного стресу PSM-25».

У ході дослідження було встановлено, що курсанти першого курсу відчували вплив стрес-факторів: недостатність часу на відпочинок, ранній підйом, проживання в гуртожитку казарменого типу, ранкова зарядка, великий колектив, гомін, черги, побудова міжособистісних відносин між курсантами, екзамени, закриття заборгованостей по навчанню, добові наряди, стройова підготовка, нічний підйом по тривозі, шиккування, вивчення статуту.

Більшість курсантів 2, 3, 4 курсів зазначило, що стрес-факторів у побуті курсантів за останній рік вони особисто не відчували. За напрямом навчання чутливим стресором для курсантів 3 і 4 курсів була підготовка і здача державних іспитів.

В уявленнях курсантів випускних курсів про умови і обов'язки майбутньої професійної діяльності були значно виражені такі стрес-фактори: ненормований робочий день, праця у вихідні, відсутність часу на особисте життя, дуже інтенсивний режим праці, негативне ставлення до поліцейського з боку населення, ситуації де потрібно задіяти силові дії.

В уявленнях курсантів першого курсу щодо стрес-факторів у роботі поліцейського зазначені: відповідальність за життя людей, власні вчинки та загроза для власного життя і здоров'я.

Аналіз результатів дослідження надав змогу прийти до висновку, що стресори, дію яких відчують курсанти на різних етапах навчання, мають обмежений, короткотривалий вплив на особистість і з часом інтегруються в систему необхідних для професійної діяльності поліцейського якостей.

Ключеві слова: стрес, професійний стрес, стресори в роботі поліцейського, стрес-фактори навчання курсантів ЗВО МВС України.

Постановка проблеми. Діяльність правоохоронців належить до групи професій екстремального профілю і характеризується значним впливом стресогених факторів, що зумовлює особливі вимоги до психологічних якостей особистості, які забезпечують ефективність її праці [8]. Специфіка діяльності в особливих та екстремальних умовах праці висуває додаткові вимоги до особистісних

та індивідуальних якостей майбутніх поліцейських, таких як ситуації підвищеної фізіологічної та психологічної напруги, швидкий темп виконання обов'язків, велика відповідальність за професійні дії. Для розвитку професійно важливих особистісних якостей та формування стресостійкості в закладах вищої освіти МВС України створюються специфічні умови навчання курсантів, які суворо

регламентують: правила поведінки й спілкування в курсантських колективах, вибудовування відносин на принципі субординації, проживання в приміщенні казармового типу, примусове обмеження спілкування з сім'єю та близьким оточенням, чітке визначення часу, який виділяється для власних потреб та інше. Під час проходження практики курсанти можуть стикаються з вербальною і фізичною агресією правопорушників під час їх затримання, емоційними проявами постраждалих і свідків, що є значним стресором для юної людини.

Сьогодні психологічна наука відходить від розуміння особистості як набору автономних рис, компонентів і властивостей – це розуміння поступово заміщується уявленням про її цілісну, системну, інтегративну природу. Інтегративні характеристики стресостійкості курсантів включають у себе: адекватну самооцінку, рівень особистісної та ситуативної тривожності, рівень нервово-психічного напруженості, працездатність, вмотивованість, емоційну стійкість, що реалізуються в когнітивній, емоційній, вольовій, мотиваційній, поведінковій сферах діяльності та забезпечують успішне досягнення цілей у складній емоційно складній обстановці, а також збереження біологічного, фізіологічного й психічного гомеостазу особистості. Відтак психологічне дослідження стресостійкості курсантів закладів вищої освіти МВС України передбачає опертя щонайменше на два наукові підходи – інтегративно-особистісний та діяльнісний.

На цей час актуальним залишається питання про інтеграцію існуючих парадигмальних диспозицій щодо стресостійкості особистості як психологічної умови формування професійної стресостійкості курсантів ЗВО МВС України.

Аналіз наукових досліджень та публікацій.

Із першої половини минулого століття по теперішній час стрес і його наслідки є об'єктом досліджень для багатьох вітчизняних і закордонних науковців. Традиційна теорія, в межах якої стрес визначається як неспецифічна фізіологічна реакція організму на вплив різних несприятливих стрес-факторів [2], була доповнена і збагачена дослідженнями інших науковців. Науковці поділяють стрес на гострий і хронічний [15]. Вплив стресорів на людину вивчають з урахуванням когнітивної оцінки людиною ситуації, яка склалася, та її особистісних ресурсів для подолання цієї ситуації [3]. Сучасні дослідження доводять вплив стресу на мислення, поведінку людини [4], пам'ять [5], увагу, моторно-зорову

координацію та процеси прийняття рішень [6]. Науковці продовжують поглиблено вивчати дію тривалого стресу на організм людини, вважають його значним фактором ризику розвитку серцево-судинних, інфекційних захворювань, головного болю або запальних захворювань кишечника [7]. Разом із наслідками дії стресу на людину активно вивчається природа його виникнення, тобто стресори, що його породжують. Такі дослідження проводяться з метою попередження виникнення стресу шляхом реорганізації умов праці, які викликають тривалий стрес у людини, та розвитку стресостійкості особистості, якщо такі умови змінити не можливо. Правоохоронна діяльність входить до переліку найбільш стресових професій [8], суттю якої є реагування на надзвичайні події. Такі події можуть викликати у поліцейського гострий травматичний стрес, який завдає шкоди психологічному і фізичному здоров'ю правоохоронця. Таку вірогідність підтверджують проведені в США [12] та Європі [13] дослідження, в яких було з'ясовано, що 12–35% працівників поліції страждають різними розладами психологічного здоров'я – від тривожного розладу до ПТСР.

Вітчизняні дослідники основними факторами гострого (операційного) стресу в роботі поліцейського визначають: необхідність застосовувати силу та примус, високу відповідальність за свої дії, необхідність приймати швидкі рішення в умовах інформаційної невизначеності, зіткнення з асоціальними елементами, професійний ризик, який несе загрозу життю чи здоров'ю поліцейського [1].

Водночас дослідження Wexler і Logan з'ясували, що самі співробітники поліції не схильні часто згадувати небезпеку як стресор [9]. Всупереч загальним уявленням про гострі професійні обставини, які викликають найбільш руйнівний стрес в роботі поліцейського, дослідниками був виявлений домінуючий вплив рутинних, щоденних чинників, які створюють умови для розвитку у правоохоронця хронічного стресу, що містить в собі повільну патологічну загрозу [10]. Більш того, Violanti і Aron повідомили, що вплив групи організаційних стресорів на загальний рівень стресу в 6,3 рази вагомий за чинники гострого стресу, якій виникає безпосередньо під час надзвичайної події. Такими чинниками можуть бути робота за змінами, нестача часу, відсутність підтримки керівництва та інші.

Продовжуючи дослідження в цьому напрямі, вітчизняними дослідниками були виявлені рівні незадоволеності сучасних українських поліцей-

ських своєю роботою [14], які вони пояснюють впливом негативних наслідків стресу, що потребує ретельного аналізу механізму його виникнення, розпочинаючи зі стрес-факторів.

Мета статті – дослідити особливості стрес-факторів у специфічних умовах навчання в закладах вищої освіти МВС України та з'ясувати уявлення курсантів про стресори їхньої майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний – аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої в ході емпіричного дослідження інформації; емпіричний – анкетне опитування «Причини стресу» та методика «Шкала психологічного стресу PSM-25»; для математичного і статистичного аналізу був використаний критерій кутового перетворення Фішера.

Виклад основного матеріалу.

Вибірку дослідження склали 620 курсантів Донецького національного університету внутрішніх справ (далі ДонДУВС). Дослідженням було охоплено 240 курсантів першого курсу, 236 курсантів другого курсу, 84 курсанти третього курсу і 60 курсантів четвертого курсу. Дослідження проводилось в останній тиждень навчання навчального року 2020/21 напередодні випуску для 120 курсантів (3, 4 курс) та навчальної чи службової практики й літніх канікул для інших.

На першому етапі дослідження з курсантами було проведено анкетування для визначення стрес-факторів (специфіки побутових, навчальних і службових умов освітнього процесу), які відчули курсанти за останній рік, та їх уявлення про стрес-фактори майбутньої професійної діяльності. Курсанти в довільній формі відповідали на такі питання:

1) опишіть побутові ситуації, в яких у Вас особисто виникало психоемоційне напруження за минулий рік;

2) опишіть навчальні ситуації, в яких у Вас особисто виникало психоемоційне напруження за минулий рік;

3) опишіть ситуації, що виникали під час виконання службових обов'язків курсантів, в яких у Вас особисто виникало психоемоційне напруження за минулий рік;

4) опишіть стрес-фактори Вашої майбутньої професійної діяльності на посаді поліцейського (як Ви це собі уявляєте).

Відповіді на перше питання були оформлені у вигляді таблиці (табл. 1). Стрес-фактори, наявні в першокурсників та відсутні в курсантів інших курсів, у таблиці позначені прочерками.

Як видно з таблиці, більшість курсантів 2, 3, 4 курсів зазначило, що стрес-факторів у побуті курсантів за останній рік вони особисто не відчували (80,7%, 85,4%, 81,7%). Така істотна різниця в порівнянні з першим курсом (28,1%) зумовлена двома факторами: по-перше, старші курси за роки навчання мали час адаптуватися до специфічних умов навчання в закладі, по-друге це зумовлено тим, що старші курси переважно не проживають в курсантських гуртожитках казарменого типу та мають інший розклад дня. Відтак статистично значимими факторами ($p \geq 0,05$), які зумовлюють психоемоційне напруження у курсантів першого курсу, є: брак часу на відпочинок (52,1%), ранній підйом (29,2%), проживання в гуртожитку казарменого типу (20,3%), ранкова зарядка (18,1%), великий колектив, гамір, черги та інше (9,0%), труднощі побудови міжособистісних стосунків між курсантами, необхідність пошуку компромісних рішень (6,3%).

Таблиця 1

Стрес-фактори побуту курсантів (%)

Стрес-фактори побуту курсантів	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Фемп між 1 і 4 курсом	p1-2
Ранній підйом	29,2	11,1	3,5	3,3	5,383	0,01
Проживання у гуртожитку казарменого типу	20,3	-	-	-	-	-
Ранкова зарядка	18,1	-	-	-	-	-
Великий колектив (гамір, черги і інше)	8,3	4,5	1,2	1,7	2,231	0,05
Побудова міжособистісних відносин між курсантами, пошук компромісних рішень	6,3	4,1	1,19	3,3	0,984	-
Обов'язкове виконання розкладу дня курсанта	0,4	11,3	14,0	16,7	4,95	0,01
Обмеження користування власними речами (телефонами тощо)	4,5	-	-	-	-	-
Недостатньо часу на відпочинок	52,1	11,4	7,3	6,3	8,646	0,01
Відсутність вільного часу для інших справ	1,25	12,3	9,5	11,7	3,249	0,01
Відсутність будь-яких стрес-факторів у побуті курсантів	28,3	80,7	85,4	81,7	7,87	0,01

На трьох старших курсах домінують такі статистично значимі стрес-фактори ($p \geq 0,01$): обов'язкове виконання розкладу дня курсанта (11,3%, 14%, 16,7%), відсутність вільного часу для інших справ (12,3%, 9,5%, 11,7%).

Домінування стрес-фактора (відсутність вільного часу для інших справ), який викликає психоемоційне напруження у курсантів старших курсів, можна пояснити тим, що курсанти не проживають в гуртожитках казарменого типу та після навчання розходяться по своїх домівок, мають звичайні юнацькі потреби, які потребують додаткового часу. Додається до цих обставин і той факт, що курсанти з першого дня навчання є працівниками поліції і перебувають у закладі повний робочий день, а після закінчення навчання займаються самостійною підготовкою на території закладу.

Відповіді на друге питання виявили стрес-фактори навчання курсантів, які викликали психоемоційне напруження (таблиця 2).

Отримані результати демонструють, що значна кількість курсантів різних курсів не відчула стрес-факторів під час навчання (56,2%, 70,1%, 61,5%, 65,0%). Статистично значимими стрес-факторами ($p \geq 0,05$) на першому курсі визначені: екзамени (36%), закриття сесії (37,5%). Закриття заборгованостей з навчання як стрес-фактор відзначили курсанти в меншій кількості; на всіх курсах цей показник представлений відносно рівномірно.

На третьому й четвертому курсах домінуючим стрес-фактором були державні іспити (30,0%, 33,3%). Незначна кількість курсантів другого, третього, четвертого курсів визначили як стрес-фактор захист курсової роботи (3,4%, 6,5%, 4,6%).

У відповідях на третє питання (таблиця 3) домінантними, статистично значимими стрес-факторами ($p \geq 0,05$) на першому курсі визначені: добові наряди та стройова підготовка (52,5%, 20,8%).

Інші наведені в таблиці стрес-фактори – нічний підйом по тривозі (13,4%), шиккування (10,4%), вивчення статуту (6,5%) – назвали стресорами виключно курсанти першого курсу. Переважна більшість курсантів старших курсів не відчули жодних стрес-факторів виконання службових обов'язків курсантів (82,3%, 84,4%, 96,7%).

В уявленнях курсантів випускних третього і четвертого курсу про стрес-фактори майбутньої професійної діяльності (таблиця 4) домінантними, статистично значимими стрес-факторами ($p \geq 0,05$) виступили: ненормований робочий день, праця у вихідні, відсутність часу на особисте життя (32,3%, 31,7%), велике навантаження, дуже інтенсивний режим праці (26,1%, 25%).

На першому курсі такі уявлення про майбутню професійну діяльність виступають стресорами для значно меншої кількості курсантів, що можна пояснити тим, що курсанти першого курсу ще не

Таблиця 2

Стрес-фактори навчання курсантів, (%)

Стрес-фактори навчання курсантів	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	фемп між 1 і 4 курсом	p1-2
Екзамени	36,3	14,3	16,1	21,7	2.245	0,05
Закриття сесії	37,5	23,3	20,1	11,7	4.295	0,01
Захист курсової роботи	-	3,4	6,5	4,6	-	-
Закриття заборгованостей по навчанню	14,6	9,1	7,4	8,3	1.386	-
Державні іспити	-	-	30,0	33,3	-	-
Не відчули ні яких стрес-факторів під час навчання курсантів	54,2	70,1	61,5	65,0	1.524	-

Таблиця 3

Стрес-фактори виконання службових обов'язків курсантів, (%)

Стрес-фактори виконання службових обов'язків курсантів	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	фемп між 1 і 4 курсом	p1-2
Добові наряди	52,5	15,5	14,3	3,4	8,106	0,01
Нічний підйом по тривозі	13,4	0	0	0	-	-
Вивчення статуту, службових положень і обов'язків курсанта	6,5	0	0	0	-	-
Шиккування	10,4	0	0	0	-	-
Стройова підготовка	20,8	4,2	2,6	1,7	4,746	0,01
Не відчули жодних стрес-факторів виконання службових обов'язків курсантів	37,1	82,3	84,4	96,7	10,157	0,01

Стрес-фактори майбутньої професійної діяльності в уявленнях курсантів, (%)

Стрес-фактори професійної діяльності поліцейського	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	фемп між 1 і 4 курсом	p1-2
Ненормований робочий день, праця по вихідним, відсутність часу на особисте життя	1,7	18,8	32,3	31,7	6,47	0,01
Велике навантаження, дуже інтенсивний режим праці	13,8	19,3	26,1	25,0	1,981	0,05
Адаптація на новому місці праці	4,6	8,8	6,3	8,3	1,053	-
Загроза для власного життя і здоров'я	16,7	7,7	5,5	5,0	2,709	0,01
Відповідальність за життя людей і власні вчинки	17,9	8,4	3,8	3,3	3,526	0,01
Негативне ставлення до поліцейського з боку населення, різні стереотипи	13,3	14,4	15,0	18,3	0,949	-
Силові дії, затримання особи чи групи осіб	15,8	12,7	15,0	13,3	0,492	-
Робота з особою чи з групою осіб, які оскорбляють поліцейського, провокують, агресивно поведуться	6,3	6,3	8,8	11,7	1,323	-
Огляд міста злочину чи надзвичайної події (вбивства, загибель людей)	5,4	4,2	6,3	5,0	0,125	-
Масові заворушення	5,0	4,6	6,3	8,3	0,921	-
Необхідність втрутитися в масову бійку	4,6	2,4	2,6	3,3	0,464	-
Застосування вогнепальної зброї, стрілянина	3,3	3,4	1,3	1,7	0,714	-
Спілкування зі злочинцями (допит і інше)	2,9	2,5	1,3	1,7	0,554	-
Надзвичайні ситуації (постраждалі, робота с родичами і близьким які перебувають в стані істерики, шоку, горювання)	0,4	0,8	2,6	1,7	0,939	-
Спілкування з «привілейованими» категоріями населення, почуття незахищеності	0,8	1,2	3,8	1,7	0,836	-
Не уявляють жодних стрес-факторів	20,4	19,7	21,3	28,3	1,282	-

були на навчальній практиці в діючих підрозділах Національної поліції. Ці стресори переважають у старшокурсників навіть над екстремальними аспектами їх майбутньої професії.

Також значними стресорами старшокурсники вважають: негативне ставлення до поліцейського з боку населення, різні стереотипи (15%, 18,3%), силові дії, затримання особи чи групи осіб (15%, 13,3%), робота з особою чи з групою осіб, які принижують поліцейського, провокують, агресивно поведуться (11,7%), адаптація до нового місця праці (8,3%), масові заворушення (8,3%), огляд міста злочину чи надзвичайної події, вбивства, загибель людей (5,0%). Поряд із цим ці ж самі стресори у значній кількості представлені у відповідях першокурсників, і статистично значимої різниці між ними не встановлено.

На першому курсі статистично значимими стрес-факторами ($p \geq 0,05$) встановлені: відповідальність за життя людей і власні вчинки (17,9%) і загроза для власного життя і здоров'я (16,7%). Перший із них вказує на те, що на даному етапі професіоналізації у значній кількості першокурсників відповідальність ще не інтегрувалася у структуру особистості, тому залишається стресором. Надалі, як ми можемо бачити з таблиці, представленість цього фактора у відповідях курсантів

спадає: другий курс (8,4%), третій (3,8%), четвертий (3,3%).

Усі інші стресори: необхідність втрутитися в масову бійку (перший курс – 4,6%, четвертий курс – 3,3%), застосування вогнепальної зброї, стрілянина (перший курс – 3,3%, четвертий курс – 1,7%), спілкування зі злочинцями, допит та інше (перший курс – 2,9%, четвертий курс – 1,7%), надзвичайні ситуації – постраждалі, робота с родичами й близькими, що перебувають в стані істерики, шоку, горювання (перший курс – 0,4%, четвертий курс – 1,7%), спілкування з «привілейованими» категоріями населення, почуття незахищеності (перший курс – 0,8%, четвертий курс – 1,7%) – представлені у відповідях курсантів усіх курсів у незначній кількості.

Отже, можемо констатувати, що в очікуваннях курсантів старших курсів щодо майбутньої професії домінують аспекти організаційного стресу, на першому курсі домінує стрес не інтегрованої відповідальності та побоювання за власну безпеку.

Надалі із застосуванням методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» було визначено рівень переживання психологічного стресу курсантами в актуальний період часу (дивись таблиця № 5).

Рівень психологічного стресу курсантів (%)

Рівень стресу	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	фемп між 1 і 4 курсом	p1-2
Високий	0,4	0	1,3	1,7	0,939	-
Середній	4,6	2,4	3,9	3,3	0,464	-
Низький	95,0	97,6	94,8	95,0	-	-

Із таблиці бачимо, що в більшості курсантів виявився низький рівень психологічного стресу (1 курс – 95%, 2 курс – 97,6%, 3 курс – 94,8%, 4 курс – 95,0%), що свідчить про їхню психологічну адаптивність до специфічних умов навчання в університеті. Отже, можемо констатувати, що всі стрес-фактори, які зазначали курсанти, не мають довготривалого впливу на особистість, а більшість юнаків на адаптувалися умов специфічних умов навчання.

Висновки та перспектива подальших досліджень.

У ході дослідження було встановлено, що курсанти першого курсу за час навчання відчували вплив таких стрес-факторів, як: недостатність часу на відпочинок, ранній підйом, проживання в гуртожитку казарменого типу, ранкова зарядка, великий колектив, гомін, черги, побудова міжособистісних відносин між курсантами, пошук компромісних рішень, екзамени, закриття заборгованостей по навчанню, добові наряди, стройова підготовка, нічний підйом по тривозі, шиккування, вивчення статуту.

Більшість курсантів 2, 3, 4 курсів зазначило, що стрес-факторів у побуті курсантів за останній рік вони особисто не відчували. Дещо менша частина старшокурсників вказала на відсутність вільного часу для інших справ, брак якого викликає в них певне психоемоційне напруження. За напрямом навчання чутливим стресором для курсантів 3 і 4 курсів була підготовка і здача державних іспитів. У ситуаціях виконання службових обов'язків акцентоване психоемоційне напруження у старшокурсників не виникало.

В уявленнях курсантів випускних курсів про умови і обов'язки майбутньої професійної діяльності були значно виражені такі стрес-фактори: ненормований робочий день, праця у вихідні, від-

сутність часу на особисте життя, велике навантаження, дуже інтенсивний режим праці. Трохи менше акцентованими стресорами старшокурсники вказали: негативне ставлення до поліцейського з боку населення, різні негативні стереотипи, ситуації де потрібно задіяти силові дії, затримання особи чи групи осіб.

В уявленнях курсантів першого курсу щодо стрес-факторів у роботі поліцейського зазначені: відповідальність за життя людей, власні вчинки та загроза для власного життя і здоров'я.

Отже, можемо констатувати, що в очікуваннях курсантів старших курсів щодо майбутньої професії значно виражені аспекти організаційного стресу, на першому курсі значним стрес-фактором курсанти вважають відповідальність за свої дії чи бездіяльність та побоювання за власну безпеку.

Рівень психологічного стресу під час дослідження майже у всіх курсантів був низький або середній. Це дозволяє зробити висновок про те, що система специфічних умов навчання в університеті розрахована таким чином, щоб особистість змогла поступово адаптуватися до умов майбутньої професійної діяльності. Стресори, дію яких відчують курсанти на різних етапах навчання, мають обмежений, короткотривалий вплив на особистість і з часом інтегруються в систему необхідних для професійної діяльності поліцейського якостей.

Перспективою подальших досліджень вважаємо можливість дослідити ступені вираженості стрес-факторів, які відчують першокурсники, протягом всього навчального року, починаючи з першого дня їх навчання. Це надасть змогу психологам ЗВО МВС України більш якісно забезпечувати психологічну підтримку курсантів на адаптаційному етапі освітнього процесу.

Список літератури:

1. Валєєв Р.Г., Герасимчук Ю.В. Стресори в роботі поліцейського: підходи західних науковців. *Вісник ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка*. 2019. Вип. 3(87). С. 220–234.
2. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 124 с.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y. : Springer Publishing Company, 1984. P. 445.
4. Gidron Y (2019) The Biology of Stress. In Gidron Y (ed), Behavioral medicine. P. 21–39. Springer International Publishing.
5. Morgan CA, Doran A, Steffian G, Hazlett G, Southwick SM (2006). Stress-induced deficits in working memory and visuo-constructive abilities in Special Operations soldiers. *Biol Psychiat* 60(7). P. 722–729.

6. Staal MA (2004) Stress, cognition, and human performance: a literature review and conceptual framework. California : National Aeronautics and Space Administration (NASA) – Center for AeroSpace Information. P. 168.
7. Gerber M, Schilling R (2018) Stress als Risikofaktor für körperliche und psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen. In Fuchs R, Gerber M (eds), Handbuch Stressregulation und Sport (pp. 93–122). Springer Berlin Heidelberg. Springer Reference Psychologie.
8. Johnson S., Cooper C., Cartwright, S., Donald I., Taylor, P., & Millet. C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*. 20(2). P. 178–187.
9. Zhao, J. S., He, N., & Lovrich, N. (2002). Predicting five dimensions of police officer stress: Looking more deeply into organizational settings for sources of police stress. *Police quarterly*. 5(1). P. 43–62.
10. Violanti, J. M., Ma, C. C., Mnatsakanova, A., Fekedulegn, D., Hartley, T. A. et al. Gu, J. K., & Andrew, M. E. (2018). Associations Between Police Work Stressors and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: Examining the Moderating Effects of Coping. *Journal of police and criminal psychology*. 33(3). P. 271–282.
11. Violanti, J. M., & Aron, F. (1994). Ranking police stressors. *Psychological Reports*, 75. P. 824–826.
12. Chopko B. A. Posttraumatic distress and growth: An empirical study of police officers. *American journal of psychotherapy*. 2010. T. 64. № 1. С. 55–72.
13. Van der Meulen E. et. al. (2018). Effects of mental strength training for police officers: A three-wave quasi-experimental study. *Journal of Police and Criminal Psychology*. T. 33. № 4. С. 385–397.
14. Valieiev, R., Tohochynskyi, O., Pekarchuk, V., Sobakar, A., & Iermakov, S. (2019). The Job Satisfaction of Ukrainian Police Officers: Condition, Structure and Key Predictors. *Romanian Journal for Multidimensional Education. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 11(1). P. 117–131.
15. Schulz P, Schlotz W. 1999. Trierer Inventar zur Erfassung von chronischem Streß (TICS): Skalenkonstruktion, teststatistische Überprüfung und Validierung der Skala Arbeitsüberlastung 45(1): 8–19.

Azarenkov O.G. PECULIARITIES OF CADETS' PERCEPTION OF STRESS FACTORS IN SPECIFIC CONDITIONS OF STUDY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF UKRAINE

The article deals with the study of stress factors that cadets experience in specific conditions of enlistment in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The stressors of life, training and job responsibilities were studied through questionnaires. In each private questionnaire there was an indication of a course about significant stressors of their future professional activity. The obtained results were analyzed separately for each course of the course, taking into account changes in learning conditions for young and senior courses.

The level of existing psychological stress in the cadets was determined by stagnant methods "Scale of psychological stress PSM-25.

During the study, it was found that the course of the first year was affected by stress factors: lack of time for rest, early rise, living in a dormitory, barracks, morning solitude, a large team, side studies, medical course, training drawings, day clothes, combat training, night rise on alarm, line-up, study of the charter.

The majority of cadets of 2, 3, 4 courses meant, for stress factors in a life of cadets for the last year they personally didn't feel. Beyond the direction, a sensitive stressor instruction for 3rd and 4th year courses will be prepared and there will be government responses.

The following stress factors were significantly expressed in the perceptions of cadets of graduation courses about the conditions and responsibilities of future professional activity: unregulated settlement day, weekend work, day off, weekend work, otdutnyantyayniya, zidnetsintiya, zidnetsintyanyta, mode of production where you need to use force.

In the disclosure of the first-year courses of stressors for the work of police significance: individuality for people's lives, their own actions and a threat to life and health.

The analytical results of the study created with the help of the system reach a state in which systems are created in which production systems are produced, as well as short-termization is performed.

Key words: stress, professional stress, stress in the work of a police officer, stress factors of training cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Бевзо Г.А.

Українсько-американський університет Конкордія

МІЖСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ У БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩІ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА МЕТОДИ РОЗВ'ЯЗАННЯ

У статті розглянуто основні положення концепту «міжособистісні конфлікти». Представлено різні наукові точки зору щодо процесу виникнення міжособистісних конфліктів, окреслено наслідки нерозв'язаного конфлікту для сторін. Уточнено принципи відмінності міжособистісного конфлікту та особистісного конфлікту з точки зору мотивів, цінностей та стилів у відносинах з людьми. Подана типологія міжособистісного конфлікту в контексті конфлікту завдань та відносин.

З'ясовано передумови міжособистісних конфліктів: індивідуальні відмінності; міжособистісні проблеми; організаційні фактори; позаорганізаційні проблеми. Охарактеризовано кожен із видів міжособистісних конфліктів: псевдоконфлікт; конфлікт фактів; конфлікт цінностей; конфлікт політики; Его-конфлікт; метаконфлікт. Уточнено фази перебігу міжособистісних конфліктів: розбіжності в певному питанні; розбіжності у відносинах; конфлікт через конфлікт; конфлікт через вирішення конфлікту. Надано розуміння поняттю ефективного управління міжособистісними конфліктами.

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволив проілюструвати певні спостереження щодо міжособистісних конфліктів у бізнес-середовищі. Подано пояснення найбільш поширених конфліктів у сучасних бізнес-спільнотах (клубах), виділено категорії міжособистісних конфліктів, які можуть виникати в бізнес-спільнотах. Представлено головні причини виникнення міжособистісних конфліктів у середовищі бізнес-спільнот: між засновниками клубів – конкурентами на ринку; засновником клубу та керуючим партнером; між членами наглядової ради та ідеологами (засновниками); топ-менеджментом клубу та ком'юніті-менеджментом; між іншими членами команди, бізнес-менеджерами, проєкт менеджерами та менеджерами з розвитку тощо. Для розв'язання конфліктів може бути обрано один із варіантів: Win/Win, Win/Lose, Lose/Win, Lose/Lose. Як рекомендовану стратегію розв'язання міжособистісних конфліктів у бізнес-спільнотах обрано Win/Win – стратегію безпрограшних переговорів, об'єднання сил, а також залучення третьої сторони (медіатора).

Ключові слова: конфлікт, міжособистісні конфлікти, бізнес-середовище, розв'язання конфліктів, стратегія Win/Win.

Актуальність теми дослідження. Міжособистісні конфлікти трапляються скрізь і в будь-який час та притаманні всім суспільствам. Однак методи управління такими конфліктами з точки зору бізнес-психології, психології організацій та управління, психології конфлікту дуже відрізняються від країни (континенту) до країни (Азія, Європа, Америка, Австралія, Африка); від компанії до компанії у розрізі здійснення своєї місії (B2B, B2C, B2B2C, B2G). Адже менталітет, культура, цінності з точки зору бізнес-середовища не стійкі категорії у міру своєї тектоніки, здатні стати каталізатором винайдення нових сучасних способів врегулювання міжособових конфліктів.

За останні роки спостерігаються різкі зміни в економіці та бізнесі у багатьох країнах. Багато українських бізнесменів, прагнучи реалізувати

свої проекти та інвестиції за кордоном, вступають у міжнародні співтовариства підприємців (бізнес-клуби). Головна функція бізнес-клубу – об'єднання партнерів із різних країн, взаємодія між ними, взаємодопомога в розвитку бізнесу, а також встановлення корисних ділових знайомств. Тут захоплюються інвестиційні проекти не лише всередині країни, а й за кордоном. Тому чим масштабніший бізнес-клуб, більші капіталовкладення, тим більший ризик виникнення міжособових конфліктів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема міжособистісних конфліктів була предметом дискусій як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Серед них Bengtsson & Kock (2014), Billman (1978), Burlew (1977), Brown (1983), Dahrendorf (1961), Fisher (2000), Elsayed-Elkhoully,

(1996), Nistorescu (2006), Rahim (2001), Williams (2011); Ємельяненко (2003), Олексієнко & Андрієті (2010), Мазоха (2020), Сивогракова (2020) та ін. Питання міжособистісних конфліктів у бізнес-середовищі, зокрема у сучасних бізнес-спільнотах, поки що недостатньо досліджені та потребують уваги з боку науковців.

Метою статті є виявлення причинно-наслідкових факторів міжособистісних конфліктів у бізнес-середовищі та пояснення найбільш поширених із них у сучасних бізнес-спільнотах (клубах).

Виклад основного матеріалу. Є підстави вважати, що конфлікти – повсякденна реальність. Справді, конфлікти властиві контексту робочих місць, від власника бізнесу до рядового працівника. У будь-якій спільноті людей, які взаємозалежні та дотримуються індивідуальних мотивів, цілей та поглядів, а також різних способів мислення та дій, певний ступінь конфлікту неминучий.

З'ясуємо, що ж таке конфлікт, розглянувши визначення конфліктів у спеціальній літературі: «Конфлікт існує, коли є внутрішні розбіжності»; «конфлікт описує будь-які відносини елементів, які можуть характеризуватися об'єктивними (латентними) або суб'єктивними (явними) протилежностями»; «конфлікт виникає, якщо між конфліктуєчими сторонами спостерігаються несумісні тенденції дій» [12]. Багато англо-американських авторів підкреслюють суперечності між цілями/інтересами, які переслідують сторони. «Конфлікт має місце, коли дві сторони переслідують несумісні цілі так, що одна сторона може досягти своєї мети, тільки якщо інша не досягає своєї мети»; «конфлікт є несумісною поведінкою між сторонами, чий інтереси відрізняються»; «конфлікт описує процес, який включає сприйняття, емоції, поведінку та результати двох сторін». Безсумнівно, конфлікт – це розбіжності будь-якого характеру, які у кінцевому результаті впливають на психоемоційний стан людини, на подальше формування її світогляду через призму подій на наслідків [12].

Надалі зупинимося більш докладніше на тому, що являє собою міжособистісний конфлікт. Міжособистісний конфлікт – це процес, з якого людина (група осіб) заважають іншим отримати бажаний результат. Спостереження за конфліктом такого роду дуже важливе із самого початку, щоб його зупинити, і для цього хороший фахівець має певні підказки, які він може використовувати непомітно [1]. Інакше кажучи, міжособистісний конфлікт – це конфлікт, що виникає між двома чи більше людьми, які працюють разом у гру-

пах чи командах. Це конфлікт, який виникає між двома чи більше людьми. Багато індивідуальних відмінностей призводять до міжособистісного конфлікту, включаючи особистості, культуру, відносини, цінності, сприйняття та інші відмінності [8]. При цьому нерозв'язаний конфлікт влади зазвичай повторюється і переростає у точку розриву та припинення будь-яких відносин.

На противагу міжособистісному конфлікту особистісний конфлікт – це, передусім, дуже сильні відмінності в мотивах, цінностях чи стилях у відносинах з людьми, які не можна розв'язати. Звичайна тактика, що використовується в міжособистісній боротьбі за владу, включає надмірне використання винагород і покарань, обман та ухилення, погрози та емоційний шантаж, а також лестощі чи поблажливості.

Міжособистісний конфлікт може включати грубу поведінку, але, на відміну від неввічливості на робочому місці, міжособистісний конфлікт може включати випадки шанобливості, але спірної незгоди. Як слушно вказано, міжособистісний конфлікт тривалий час вважався стресовою вимогою до роботи і, як такий, повинен позитивно впливати на робоче навантаження відповідно до моделі контролю вимог. Тобто в моделі управління вимогами – це «вимоги до робочого навантаження, конфлікти чи інші фактори стресу». . . поставити людину в мотивований чи збуджений стан «стресу», і якщо вона не зможе будь-яким чином вжити дій, щоб впоратися зі стресором, невиділена енергія, спричинена стресовими факторами на роботі, виявиться внутрішньо, викликаючи стрес та напругу [13]. Можна стверджувати, що міжособистісний конфлікт – це будь-яка форма конфлікту (і він може бути емоційним, фізичним, особистим або професійним) між двома або більше людьми.

Типологія міжособистісного конфлікту включає конфлікт завдань та відносин. Цей погляд на міжособистісний конфлікт передбачає, що обидва типи міжособистісного конфлікту різні, ґрунтуючись на різних концептуальних відносинах, які, як очікується, матимуть кожен свій результат. Однак два типи сприйняття конфлікту можуть бути взаємопов'язані, тому група з безліччю конфліктів у відносинах може також мати велику кількість конфліктів завдань і навпаки. Конфлікт завдань та відносин також може мати деякий концептуальний збіг, оскільки кожен тип конфлікту може впливати на інший. Конфлікт завдань може перерости в конфлікт відносин, якщо буде сприйматися як особиста розбіжність.

Неправильна атрибуція точок зору чи думок може змусити людину припустити, що її компетентність піддається сумніву, що може призвести до конфлікту у відносинах [17]. Це досить часто трапляється між новопризначеними і досвідченими керівниками; між старожилами-працівниками та новачками тільки після закінчення закладу вищої освіти.

Видається доцільним у рамках даного дослідження розглянути види міжособистісних конфліктів: псевдоконфлікт; конфлікт фактів; конфлікт цінностей; конфлікт політики; Его-конфлікт; мета конфлікт [16]. Деталізуємо кожен із конфліктів:

– псевдоконфлікт – це конфлікт через різницю у сприйнятті між партнерами, доволі легко розв'язується, адже пов'язаний може бути з елементарним кепкуванням та глузуванням;

– конфлікт фактів – це конфлікт через суперечку щодо істинності чи точності інформації;

– конфлікт цінностей – це конфлікт через розбіжності щодо глибоких моральних переконань;

– конфлікт політики – це конфлікт, який виникає через суперечку щодо плану чи курсу дій;

– его-конфлікт – це конфлікт, який виникає через те, що обидві сторони в суперечці наполягають на тому, щоб бути «переможцем» суперечки;

– метаконфлікт – це конфлікт, який виникає через розбіжності щодо самого процесу спілкування під час суперечки, його вирішення.

Це різні типи міжособистісних конфліктів, які можуть мати місце в бізнес-середовищі, в усіх сферах бізнес-життя. Очевидно, що для кожного з міжособистісних конфліктів мають місце відповідні точки, зокрема пік напруги та психоемоційного дисбалансу.

У процесі атрибуції (приписування) люди систематично роблять два типи помилок: (1) фундаментальна помилка атрибуції та (2) корислива упередженість. Уточнимо:

– фундаментальна помилка атрибуції (відноситься до схильності людей під час оцінки інших людей недооцінювати вплив об'єктивних факторів на їхню поведінку та переоцінювати вплив самих людей та їх характеристик);

– корислива упередженість стосується схильності людини приписувати собі все хороше і виправдовувати все погане зовнішніми факторами.

Структура сучасних організацій також сприяє цьому. Зростаюча складність фірм, соціальна та культурна різноманітність співробітників – це лише деякі з елементів, які сприяють цьому явищу. Передумови міжособистісних конфліктів свого

часу були класифіковані за чотирма вимірами, а саме: (1) індивідуальні відмінності, (2) міжособистісні проблеми, (3) організаційні фактори та (4) позаорганізаційні проблеми [1]. Причини непорозуміння у міжособистісному спілкуванні можуть бути на стороні відправника, одержувача або у відносинах зворотного зв'язку. Деякі з перешкод: семантичне спотворення; необережне слухання та передчасні висновки; втрата інформації у процесі передачі; неправильне формулювання та постановка завдання [5].

Щодо фаз перебігу міжособистісних конфліктів, то тут доцільно виділити такі, як: (1) розбіжності в певному питанні; (2) розбіжності у відносинах; (3) конфлікт через конфлікт; (4) конфлікт через вирішення конфлікту. Уточним інформацію з кожної фази [13; 14]:

– розбіжності в певному питанні – сторони борються через фактичні аргументи. На цьому першому рівні обидві сторони вважають інтереси своїх колег настільки ж зрозумілими і законними, як і їхні власні. Проблема: «інша сторона мене не розуміє»;

– розбіжності у відносинах – поступово стирається взаємне сприйняття: якщо противник раніше був «у порядку» і мав вагомий та добрий аргументи, то тепер він «напружує нерви». Фактично обґрунтований погляд «інший не розуміє мене» стає на цьому рівні: «інший не хоче зрозуміти мене»;

– конфлікт через конфлікт – ситуація стає заплутаною: у всіх виникає власний погляд на причину конфлікту. Отже, противники розходяться все далі. Наслідки: посилення поляризації, взаємних звинувачень. Кожен малює різну картину конфлікту;

– конфлікт через вирішення конфлікту – сторони більше не можуть дійти згоди про рішення, тому що одна більше не розуміє іншу, і кожна звинувачує іншу у суперечці.

Управління міжособистісними конфліктами, по суті, передбачає навчання членів організації стилям врегулювання міжособистісних конфліктів для ефективного вирішення різних ситуацій та встановлення відповідних механізмів для належного вирішення невирішених питань [13].

Згідно з поглядами [6] двійка понять «співпраці/конкуренції» вважається важливим організаційним парадоксом. Справді, хоча вони, безперечно, і конфліктують, обидва типи соціальної взаємодії необхідні в ділових відносинах, і виявляється, що вони співіснують і спільно розвиваються в незліченних контекстах. Проте наукові

погляди на співпрацю та конкуренцію значною мірою засновані на часткових та поляризованих теоріях [7; 9]. Найважливіша література про співпрацю зазвичай ігнорує вплив конкуренції на відносини чи просто розглядає це як негативний вплив. Так само література про конкуренцію схильна розглядати співпрацю як недосконалість ринку, що перешкоджає динаміці конкуренції та випливаючим із цього перевагам [4].

Зібраний і проаналізований фактичний матеріал дозволяє проілюструвати певні спостереження. Результативність кожного бізнесу є сумою багатьох різних факторів, таких як прибутковість, частка ринку, продажі, просування, а також якості відносин між членами колективу. У сфері бізнес-ком'юніті ці відносини особливо впливають на загальний бізнес-результат через різноманітність людей, які співпрацюють і спільно виконують завдання. Конфлікти між цими особами або групами неминучі і їх неможливо вирішити назавжди. На відміну від традиційного розуміння конфлікту, яке призвело до того, що конфлікти розглядалися як негативне явище, сучасні теорії розглядають конфлікт як можливість перепроєктувати більш ефективну та продуктивну систему. Щоб зменшити міжособистісні конфлікти як найпоширенішу форму конфлікту в кожній сфері бізнесу, необхідно знати, що до них призводить. І особливо у сфері сучасних бізнес-спільнот.

Тож зупинимось докладніше на проблемі міжособистісних конфліктів у середовищі бізнес-спільнот. Бізнес-клуб (бізнес-спільнота, бізнес-ком'юніті) – це ресурс, де підприємці обмінюються питаннями та вирішують проблеми. Як правило, членами клубу можуть бути україномовні, російськомовні та англійськомовні підприємці (і не тільки), які діляться своїми ідеями, досвідом. головною метою таких утворень є об'єднати бізнес-лідерів, створити довіру, відкрити можливості для ефективної взаємодії та позитивних зрушень у бізнес-середовищі. На сьогодні міжнародні клуби бізнесменів досить активно розвиваються і в Україні. Учасники клубу не лише власники фірм та компаній, але також корисні експерти у сфері економіки, такі як банкіри, економісти, фінансисти, топ-менеджери та ін. Приємна робоча атмосфера є однією із ключових особливостей успішних організацій і здійснює великий вплив на результативність у конкурентному середовищі завдяки нетворкінгу.

У цьому розумінні можна з упевненістю виділити такі категорії міжособистісних конфліктів бізнес-спільнот:

- між засновниками клубів – конкурентами на ринку;
- між засновником клубу та керуючим партнером;
- між членами наглядової ради та ідеологами (засновниками);
- між топ-менеджментом клубу та ком'юніті-менеджментом;
- між іншими членами команди, зокрема бізнес-менеджерами, проєкт менеджерами та менеджерами з розвитку тощо.

При цьому варто наголосити на тому, що серед учасників таких клубів можуть бути особи з річним доходом, який обчислюється \$млн. США. А плата за участь у клубу може досягати колосальних сум. Тож лідери думок таких клубів встановлюють вже тренди, а тому сила міжособистісних конфліктів здатна ударною хвилею відобразитися і на інших учасниках та іміджі міжнародного клубу.

Причини виникнення міжособистісних конфліктів у середовищі бізнес-спільнот можуть бути такими: індивідуальні відмінності – засновників / партнерів-спонсорів / резидентів клубу тощо; загрози статусу – лідер думок/резидент клубу / спікер / модератор тощо; несправедливе ставлення однієї сторони до іншої сторони, різні компетенції(можливості) щодо здатності підсилити інших учасників – заниження / переоцінка досягнень / можливостей; рольова неоднозначність та рольова несумісність – невідповідність заявленим позиціям «вір-наставництва, навчання та підтримки» у даному бізнес-клубі; організаційні зміни / відкриття філіалів; відсутність довіри у розрізі таких пар (B2B, B2C, B2B2C, B2G,); обмеження ресурсів – зон впливу, необхідних зовнішніх партнерських заходів; стресові ситуації – форс-мажори / підстави конкурентів, партнерів, резидентів клубу тощо. Звичайно, всіх цих негативних явищ у межах однієї бізнес-спільноти може і не відбуватися, але в цілому це має місце бути в контексті бізнес-клубів як глобального бізнесу із власним «голосом» бренду та позиціонуванням на ринку.

Знаменита Гарвардська стратегія безпрограшних переговорів – спосіб побудови відносин, що ґрунтуються на взаємовигідній співпраці. Засновники бізнес-клубів можуть піти будь-яким шляхом: Win/Win, Win/Lose, Lose/Win, Lose/Lose. Із точки зору уникнення міжособистісних конфліктів у середовищі бізнес-спільнот дуже добре зарекомендувала себе стратегія Win/Win, де програвших немає. Клуби об'єднуються час від часу для проведення гучних заходів, а різні компетенції

резидентів дозволяють посилити один одного та запустити новий бізнес, залучаючись підтримкою нових партнерів. Діловий світ надає зелене світло такій кооперації. Як свідчить практика, якщо зовсім недавно засновники та бізнес-партнери мали незгоду із деяких питань, то у недалекому минулому це вже можуть бути створені спільні альянси. Якщо слідувати правилу «давати і брати», то в бізнес-середовищі багатьох конфліктів можна бути уникнути. Навіть у конфліктних ситуаціях, які можуть виникати між резидентами клубу, стратегія Win/Win також спрацює, хоча ймовірно доведеться залучити третю сторону (медіатора). У міру розростання клубу нові рішення проблем потрібно шукати знову і знову.

Поєднання знань із психології нетворкінгу, психології спільноти, психології бізнесу дозволять засновникам побудувати сильну регіональну мережу бізнес-клубів, уникати міжособистісних конфліктів, правильно позиціонувати себе на LinkedIn, Facebook тощо.

Висновки. Здійснене дослідження дає можливість стверджувати, що незалежно від того, чи є конфлікт всередині організації бажаним, факт залишається фактом: конфлікт існує і є звичайною культурою. Знання причинно-наслідкових факторів міжособистісних конфліктів у бізнес-серед-

овищі та пояснення найбільш поширених з них дозволяє винайти різні способи управління ним. А всеосяжний погляд на передумови міжособистісних конфліктів сприятиме розробленню цілісної системи вирішення конфліктів, заснованої на першопричинах, а не на окремих інцидентах по частинах.

Управління міжособистісними конфліктами передбачає зміни у ставленні, поведінці та організаційній структурі, щоб члени бізнес-спільноти могли ефективно працювати один з одним для досягнення своїх індивідуальних та/або спільних цілей. Можна стверджувати, що лідерство впливає на стратегії управління конфліктами в бізнес-середовищі, і це не обов'язково повинні бути санкції. Збалансоване управління цінностями бізнес-спільнот стає обов'язковим підходом сьогодні для тих, хто хоче бути визнаною партнерською організацією для різних зацікавлених сторін, для досягнення безпрограшних результатів для всіх посередництвом стратегії Win/Win. Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є вивчення природи міжособистісних конфліктів та способів розв'язання у жіночих бізнес-спільнотах (бізнес-клубах) та їх вплив, як негативний, так і позитивний, на подальший професійний розвиток особистості business-woman.

Список літератури:

1. Олексієнко С.Б., Андриєті А.В. Конструктивна та деструктивна функція міжособистісних конфліктів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2010. № 24-25. С. 120–123.
2. Мазоха І.С. Аналіз основних функцій міжособистісних конфліктів. ВВК, 2020. 239 с.
3. Сивогракова З.А. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами: конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
4. Bengtsson M., Kock S. Coopetition – Quo vadis? Past accomplishments and future challenges. *Industrial Marketing Management*. 2014. № 43(2). P. 180–188.
5. Ємельяненко Л.М. Конфліктологія. Київ : КНЕУ, 2003. 315 с.
6. Crick J. M., Crick, D. The yin and yang nature of coopetition activities: Nonlinear effects and the moderating role of competitive intensity for internationalised firms. *International marketing review*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1108/IMR-01-2019-0018>.
7. Devece C., Ribeiro-Soriano D. E., Palacios-Marque D. Coopetition as the new trend in inter-firm alliances: Literature review and research patterns. *Review of Managerial Science*, 2019. № 13. P. 207–226.
8. Elsayed-Elkhouly S. M. Styles of Handling Personal Conflict in Egypt. *United States, Africa, and the Gulf States, Cross Cultural Management: An International Journal*. 1999. Vol. 3. No. 1. P. 20–32
9. Gnyawali D. R., Ryan Charleton T. Nuances in the interplay of competition and cooperation: Towards a theory of coopetition. *Journal of Management*. 2018. № 44(7). P. 2511–2534.
10. Gnyawali D. R., Madhavan R., He J., & Bengtsson M. The competition–cooperation paradox in inter-firm relationships: A conceptual framework. *Industrial Marketing Management*. 2016. № 53. P. 7–18.
11. Grenyer B. F., Luborsky L. Dynamic change in psychotherapy: Mastery of interpersonal conflicts. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996. № 64(2). P. 411–416.
12. Grundlagen Konfliktmanagement Referat: Martina Siems / Irina Rosa Kumschick Seminar 12577 / Dr.Ulrike Schrapf / A&O-Psychologie / WS 2006/2007. 1999. URL: <https://bit.ly/32346Br>.
13. Rahim M. A. Managing conflicts in organizations. Westport, CT : Quorum Books, 2001. 309 p.
14. Rahim M.A. Toward a theory of managing organizational conflict. *International Journal of Conflict Management*. 2002. Vol. 13 No. 3. P. 206–235.

15. Robey D. Modelling interpersonal process during system development: Further thoughts and suggestions. *Information Systems Research*. 1994. Vol. 5. No. 4. P. 439–445.

16. Walter O. Types of Interpersonal Conflict at Work. URL: <https://projectionsinc.com/abetterleader/interpersonal-conflict-at-work/>.

17. Williams F. Interpersonal Conflict: The Importance of Clarifying Manifest Conflict Behavior. *International Journal of Business, Humanities and Technology*. 2001. Vol. 1 No. 3. P. 149.

Bevzo G.A. INTERPERSONAL CONFLICTS IN THE BUSINESS ENVIRONMENT: REASONS AND METHODS OF RESOLUTION

The article discusses the main position the concept of interpersonal conflicts. Various scientific points of view on the process of the emergence of interpersonal conflicts are presented; the consequences of an unresolved conflict for the parties are outlined. The fundamental differences between interpersonal conflict and personal conflict have been clarified in terms of motives, values and styles in relations with people. The typology of interpersonal conflict in the context of tasks on conflict and relationships is presented.

The prerequisites for interpersonal conflicts have been clarified: individual differences; interpersonal problems; organizational factors; non-organizational problems. Each type of interpersonal conflicts is characterized by: pseudo-conflict; conflict of facts; conflict of values; policy conflict; Ego conflict; meta conflict. The phases of the conflicts progression have been clarified: disagreements on a certain issue; disagreements in relationships; conflict due to conflict; conflict due to the resolution of the conflict. An understanding of the concept of effective management of interpersonal conflicts is given.

The collected and analyzed factual material made it possible to illustrate certain observations about interpersonal conflicts in the business environment. The explanations of the most common conflicts in modern business communities (clubs) are given; the categories of interpersonal conflicts that can arise in business communities are highlighted. The main reasons for the emergence of interpersonal conflicts in the business community are presented: between the founders of clubs – competitors in the market; club founder and managing partner; between members of the supervisory board and ideologists (founders); top management of the club and community management; between other team members, business managers, project managers and development managers, etc. One of the following options can be selected for resolving conflicts: Win / Win, Win / Lose, Lose / Win, Lose / Lose. Win / Win was chosen as the recommended strategy for resolving interpersonal conflicts in business communities – a strategy of win-win negotiations, joining forces, as well as attracting a third party (mediator).

Key words: *conflict, interpersonal conflicts, business environment, conflict resolution, Win / Win strategy.*

Бовдир О.С.

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Вельдбрехт О.О.

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Самкова О.М.

Херсонський інститут Приватного акціонерного товариства
«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

У статті подано теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання особистості. Окреслено психологічні чинники, що впливають на появу синдрому емоційного вигорання, зокрема пов'язані з професійною діяльністю, де висококваліфіковані спеціалісти не можуть справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо продукту своєї праці. Також зазначено про роль соціально-економічної ситуації в країні, що негативно впливає на психологічне здоров'я населення та працівників різних сфер і призводить до великої кількості стресогенних факторів у житті людини. Розкрито значення поняття «емоційне вигорання» як синдрому постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється із часом. Зважаючи на швидкість, мінливість, складність сучасного життя, його називають синдромом двадцять першого століття. Охарактеризовано різні чинники, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності, воно особливо часто виникає тоді, коли особа стикається з необхідністю постійних контактів з іншими людьми.

Подано інформацію про основні симптоми емоційного вигорання та як його можна відрізнити від інших психічних станів. Зроблено акцент на важливості і необхідності профілактики і подолання синдрому емоційного вигорання, зокрема зазначено, що цю проблему варто вирішувати комплексно, а не змінювати лише щось одне. Надано загальні рекомендації із запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання, і вони пов'язані з можливістю розібратися із собою, зрозуміти свої цілі, перейти у сферу, що цікавить, віднайти новий сенс у житті і перетворити його в інструмент саморозвитку.

Підкреслено важливість використання власних індивідуальних ресурсів для набуття стресостійкості. Психологічні ресурси і опора на них, як правило, є ключовим моментом як у саморегуляції, так і в реабілітації в екстремальних умовах.

Зроблено висновок про те, що емоційне вигорання має негативний вплив на людину, її діяльність і самопочуття, тому важливим є його психопрофілактика і подолання.

Ключові слова: емоції, вигорання, психопрофілактика, синдром, стресостійкість, професійна діяльність, подолання, відновлення.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років все більше своєї уваги науковці надають емоційному вигоранню індивіда. Така необхідність зумовлена низкою чинників, серед них є психологічні фактори, зокрема пов'язані з професійною діяльністю, що можуть призвести до того, що кваліфіковані спеціалісти не зможуть справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо продукту своєї праці. Разом із тим іншим чинником є непроста соціально-економічна ситуація в країні, що не є сприят-

ливою для психічного здоров'я населення та працівників різних сфер, а також призводить до великої кількості стресогенних факторів у житті людини. Також сучасна людина постійно знаходиться в інформаційному і емоційному перевантаженні, наслідками якого є емоційне вигорання, професійна деформація, відхилення в соматичних або психічних станах тощо. Тому збереження психічного здоров'я особистості є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства.

Наразі цілком очевидно, що особливо схильними до емоційного вигоряння є особи, які працюють із людьми. Науковці зазначають, що це пов'язане з високими вимогами, які ставляться перед представниками різних професій, особливою відповідальністю та емоційним навантаженням, а це потенційно містить у собі небезпеку тяжких переживань, пов'язаних із робочими ситуаціями, і ймовірність виникнення професійного стресу. У зв'язку із цим важливою є робота з психопрофілактики та подолання синдрому емоційного вигоряння.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічне здоров'я та чинники психологічного благополуччя особистості досліджували Б. Братусь, Н. Бредберн, Л. Куликов, В. Павленко; питання, пов'язані із задоволеністю професійною діяльністю, особливості професійного стресу, прояви синдрому емоційного вигоряння під час роботи, професійну деформацію досліджували С. Безносів, В. Заусенко, Л. Карамушка, Б. Новиков, В. Медведєв, Т. Ранинська, А. Реан. Р. Шаміонов.

Про зміст, структуру і методи діагностики синдрому «емоційного вигоряння» писали у своїх дослідженнях як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, зокрема: М. Буріш, В. Бойко, Н. Водоп'янова С. Джексон, В. Дудяк, Л. Карамушка, М. Лейтер К. Маслач, В. Орел, Т. Ронгинська, О. Старченкова, В. Форманюк Х. Фрейденбергер, У. Шауфелі та ін.

Низка науковців приділяли особливої уваги дослідженню прояву цього синдрому в різних професіях, досліджуючи здебільшого фахові ознаки й специфіку їх дії на спеціаліста, серед них – І. Ващенко К. Гренліф, В. Клименко, Ю. Кулюткін, Л. Леженіна, К. Маслач Н. Побірченко, О. Полуніна Б. Содерфельдт, Г. Сухобська, Н. Чепелева, Т. Форманюк.

Проблема емоційного вигоряння вищевказаними дослідниками визначається по-різному, що свідчить про відсутність єдиного підходу до неї, зокрема наявні відмінності в поглядах на місце емоційного вигоряння серед інших понять, пов'язаних із професійною дезадаптацією особистості. Також не існує єдиних діагностичних критеріїв, тому синдром складно виявити. Різняться думки науковців і щодо класифікації симптомів. Зважаючи на це, виникла необхідність ґрунтовніше розкрити питання емоційного вигоряння, зокрема в напрямку профілактики і подолання.

Мета статті – розкриття необхідності психопрофілактики та подолання синдрому емоційного вигоряння в людей, що працюють у різних професійних сферах.

Методи і прийоми. Використовувалися теоретичні методи і прийоми, зокрема аналіз наукової літератури з обраної теми, узагальнення, систематизація та інтерпретація теоретичних та емпіричних даних для розуміння феномена емоційного вигоряння.

Виклад основного матеріалу. Сучасний розвиток суспільства поставив черговий виклик науковцям щодо вивчення проблеми синдрому емоційного вигоряння. Ними останнім часом все активніше обговорюються питання, пов'язані з великою напругою у професійній діяльності. Учені аналізують різні чинники, що викликають подібні симптоми в різних видах діяльності, і зазначають, що існує низка професій, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності, спричинене необхідністю постійних контактів з іншими людьми. Тобто більшою мірою схильні до вигоряння особи, діяльність яких пов'язана з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікацій з нерегламентованим графіком роботи, з високою мірою відповідальності за результати праці, знаходженням в емоційно насиченій атмосфері. Зважаючи на це, важливо вміти розпізнавати та усувати причини емоційного вигоряння.

У психологічній літературі проблема професійного вигоряння розглядається в межах трьох основних напрямів: що це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигоряння – це двовимірний модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію; редукцію особистісних прагнень [6].

Маємо зазначити про те, що професійне вигоряння – це дискомфортний емоційний стан, який заважає виконанню звичайних робочих обов'язків. Звична професійна діяльність стає нестерпно важкою для людини, людина стає нервовою і непродуктивною. Природно в результаті страждає і робота, і колектив, і сама людина.

При цьому часто професійне вигоряння зачіпає відразу весь колектив або групу співробітників, пов'язаних одними завданнями. І це невипадково, оскільки багато в чому на емоційну атмосферу всередині колективу впливають процеси всієї організації, і в тому числі дії керівництва. Компанія і колектив працюють як єдиний організм, тому всі взаємно впливають один на одного. Якщо один

із учасників «дає збій», це відразу відображається на роботі всієї команди. Саме тому професійне вигорання не вигідно ні власникам бізнесу, ні самим співробітникам. І чим раніше його виявити й усунути, тим краще для всіх [7].

Вигорання, як правило, розвивається в осіб, чия діяльність передбачає взаємодію з іншими людьми, від якості якої залежить моральний чи матеріальний її результат. Тому поряд із поняттям «емоційного вигорання» використовується і «професійне вигорання» – багатовимірний, пов'язаний із роботою синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей та характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії, виявляючись у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи [11].

Оскільки будь-яка діяльність людини відображається на її особистості, а також залишає відбиток на особистісних якостях, формує свідомість, то під впливом деформуючих факторів певної діяльності виникає синдром емоційного вигорання. Тобто синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється із часом і впливає на професійну діяльність, є емоційним вигоранням. Його називають синдромом двадцять першого століття. Це пов'язано з тим, що на людину щодня звалюється все більше справ, які потрібно зробити терміново і за короткий проміжок часу. Наслідком цього є моральне виснаження, все важче прокидатись вранці та налаштовуватись на роботу, псується стосунки з оточенням тощо.

Емоційне вигорання розвивається під впливом хронічного стресу і постійного навантаження, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та індивідуальних ресурсів людини. Воно виникає в результаті накопичення негативних емоцій, що не були своєчасно вивільнені. Наслідком цього є зниження якості роботи, втрата інтересу до неї і навіть зміна професійної діяльності, порушення психічного і фізичного здоров'я, що призводить до професійної дезадаптації людини.

Синдром емоційного вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Цей синдром зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на виробничі та емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі. Водночас характерна супутня зневага до сімейного життя або відпочинку [3].

Науковці, психологи серед основних причин появи цього синдрому вважають психологічну

перевтому. Більш помітним він є у осіб, які за своїми службовими обов'язками працюють з людьми, зокрема в тому випадку, де ці особи знаходяться в критичній ситуації або у стані сильної емоційної напруги.

На жаль, часто людина не здогадується, що перебуває у стані емоційного вигорання, адже ця проблема непомітна заздалегідь, а виявляється тоді, коли в роботі має місце криза й відновити ситуацію швидко вже неможливо. Тож після затяжного емоційного вигорання особі доводиться відновлюватися дуже довго. Відповідно, для відновлення важливою буде робота з профілактики і подолання цього синдрому.

Для правильної психопрофілактики спеціалісту варто знати його симптоми. Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я існує три основні симптоми емоційного вигорання:

1. *Почуття виснаження або втоми*: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією.

2. *Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою*: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.

3. *Зниження професійної ефективності*: наслідком цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності [2].

Також серед симптомів виділяють:

1. Психофізичні.
2. Соціально-психологічні.
3. Поведінкові.

Перші пов'язані з відчуттям постійної втоми; це емоційне і фізичне виснаження; безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння; постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

До других відносяться: байдужість, нудьга, пасивність і депресія; підвищена дратівливість на незначні події; часті нервові зриви; постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин; відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності; відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

Поведінкові симптоми: відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче; співробітник помітно змінює свій робочий режим; постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить; керівникові важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях; дистанційність від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів [2].

Психологи (Н. Коїнкова, І. Новікова, П. Сидоров, В. Тропов) виділяють такі групи симптомів, які є характерними для синдрому емоційного вигорання:

– фізичні симптоми: втома, фізичне виснаження; безсоння; утруднене дихання, запаморочення, нудота, погане самопочуття; надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; захворювання шкіри, виразки;

– емоційні симптоми: нестача емоцій; песимізм, цинізм в роботі та особистому житті; байдужість, відчуття фрустрації, безпорадності, дратівливості, агресивності, тривожності, нездатність зосередитися, депресія, почуття провини, втрата ідеалів, надії та професійних перспектив, домінування почуття самотності;

– поведінкові симптоми: робочий час більше 45 годин на тиждень, під час робочого дня проявляється втома та бажання відпочити, байдужість до їжі, недостатнє фізичне навантаження, куріння, вживання алкоголю, ліків, імпульсивна емоційна поведінка;

– інтелектуальний стан: зменшення інтересу до нових теорій та ідей в роботі, виникнення втоми, апатії, інтересу до життя, байдужість до нововведень, формальне виконання роботи;

– соціальні симптоми: відсутність часу чи енергії для соціальної активності, зменшення активності та інтересу до відпочинку, обмеження соціальних контактів роботою, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег тощо [4; 10].

Тож ці симптоми більшою мірою проявляються в людей із слабкою нервовою системою. Тобто якщо така людина часто потрапляє у стресові ситуації та має високу відповідальність, у свідомості спрацьовує ефект відстороненості, який називають захисною реакцією організму – нервова система для захисту відключає емоцій, відповідно, настає апатія.

Разом із тим варто емоційне вигорання відрізнити від інших психічних станів, зокрема перетомі: коли людина втомилася, вона може вирішити цю проблему за кілька днів, тобто для цього достатньо виспатися, провести вихідні за улюбленими справами (зустрітися з друзями, переглянути фільми, сходити в спортзал або прийняти гарячу ванну тощо), головне, щоб нічого не заважало.

Щодо емоційного вигорання, то його не позбутися просто так, оскільки цей стан з часом тільки погіршується. Нервова та емоційне напруження і стреси призводять до погіршення сну, викликають дратівливість, що стають причиною конфліктів на роботі. Все це впливає на сімейні та особистісні стосунки. Отже, якщо людина помітила у себе ознаки емоційного вигорання, то першочергово варто визнати проблему та усвідомлено почати діяти у напрямку його подолання.

Якщо сама особа не може усвідомити наявність цього синдрому, то варто звернутися до спеціаліста щодо його діагностування. Наразі популярною і комплексною є діагностика емоційного вигорання за методикою психолога В. Бойка, в якій перевіряється вияв напруження, резистенції та виснаження.

Перший компонент – «Напруження»:

1. Переживання психотравмуючих обставин.
2. Незадоволеність собою.
3. «Загнаність у кут».
4. Тривога і депресія.

Другий компонент – «Резистенція»:

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування.
2. Емоційно-моральна дезорієнтація.
3. Розширення сфери економії емоцій.
4. Редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «Виснаження»:

1. Емоційний дефіцит.
2. Емоційне відчуження.
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація).
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення [5].

Запитання автор склав таким чином, що кожне з них відповідає одному із поширених симптомів вигорання. Зокрема, діагностика відчуття емоційної виснаженості, втоми, зумовленої професійною діяльністю, виявляється за критерієм «напруження». Основними симптомами напруження є сприйняття людиною умов своєї праці, професійних та міжособистісних стосунків як психотравмуючих; поява незадоволеності собою як особистістю та професіоналом; виникнення відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити професійну діяльність; розвиток тривожності, посилення нервових і депресивних настроїв [1].

Надмірне емоційне виснаження, що зумовлює виникнення та розвиток захисних реакцій, які формують людину як емоційно закриту систему, відсторонену, байдужу, науковець назвав резистенцією. Також він зазначав, що будь-яке надмірне емоційне залучення до професійних справ і спілкування викликає в неї відчуття перевтоми.

Виснаження як третій компонент вигорання діагностуються за такими ознаками: психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійного спілкування, розвитком цинічного ставлення до професійної когорти, психосоматичними порушеннями.

Отже, використовуючи методику В. Бойка, психологи можуть дати досить змістовну характеристику щодо проявів синдрому вигорання в особистості, а також визначити індивідуальні та групові заходи психопрофілактики та подолання.

Існують й інші діагностичні методики: «Визначення психічного «вигорання», Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина», «Оцінка власного потенціалу «вигорання», «Дослідження синдрому «вигорання». Кожна із цих методик, як і попередня, спрямована на виявлення рівня розвитку синдрому вигорання та його окремих складових як у професійній, так і в інших сферах життєдіяльності людини.

Після діагностування емоційного вигорання варто задіяти систему заходів щодо психологічної профілактики та подолання цього синдрому в людини. Вони мають бути спрямовані на:

- 1) забезпечення психічного здоров'я;
- 2) попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства;
- 3) створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку [8].

Психопрофілактична робота є тією діяльністю, що спрямована не тільки на розв'язання сьогоденних проблем, а також працює на перспективу.

Психологи зазначають, що профілактику варто розпочинати тоді, коли ще немає особливих складнощів у житті людини чи групи. Спеціалісти прогнозують можливість появи тих чи інших ускладнень і проводять попереджувальну роботу, спираючись на особливості та умови індивідуального розвитку особистості, соціально-психологічні зміни у житті суспільства, в якому проживає індивід.

Психологічна профілактика – це сприяння повноцінному соціально-професійному розви-

тку особистості, попередження можливих криз, особистих та міжособистісних конфліктів, включаючи напрацювання рекомендацій щодо покращання соціально-професійних умов її самореалізації з урахуванням суспільно-економічних відносин [8].

Наразі існує низка підходів щодо подолання емоційного вигорання. Ми погоджуємося з думкою фахівців про те, що:

1. Насамперед, варто зменшити навантаження (на роботі або у побуті). Подумайте, хто вам у цьому може допомогти, щоб звільнити більше часу для відновлення. Робіть невеликі перерви протягом дня.
2. Варто знизити рівень відповідальності. Попросіть колег або родичів «підстрахувати» вас у важливих справах.
3. Визначте нову особисту мету та зробіть нижчим рівень власних очікувань.
4. Зосередьтесь на собі. Виділіть більше часу, щоб відпочити, відімкнувши телефон.
5. Окремим пунктом варто виділити сон, адже це найкращий спосіб поновити сили.
6. Покращуйте стан власного здоров'я. Регулярно займайтесь спортом та гуляйте на свіжому повітрі.
7. Пройдіть курс масажу, що розслабляє.
8. Медитація та дихальні вправи. Це щоденні практики на очищення розуму [9].

У психопрофілактиці емоційного вигорання важливо, щоб людина була відкрита до нового, прагнула отримати різноманітний досвід, а також до того, чого хоче, а головне щоб не поспішала в цьому процесі і дала собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів в роботі та житті. Для подолання синдрому треба, щоб особа мала підтримку із соціального життя, це може бути близьке оточення, друзі, родичі. Щодо професійного вигорання, то його ризик може бути зменшений завдяки інноваційним перетворенням внутрішнього середовища організації, навчання працівників веденню здорового способу життя, навичкам ефективного ділового спілкування, стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях, підвищенню стресостійкості.

До загальних рекомендацій із запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання відносять:

- 1) *перший крок до подолання вигорання* – розібратися із собою, зрозуміти свої цілі та уявити образ свого майбутнього, зрозуміти сенс того, чим саме людина займається;
- 2) *другий (інший спосіб)* – перехід у сферу, яка лежить поруч. Тоді попередні знання, уміння та

навички знаходять застосування. Людина робить так звану горизонтальну кар'єру;

3) *третій* – не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей;

4) *четвертий* – людина, залишаючись у тій же ситуації, починає робити акценти не на тому, що вона вже добре знає, уміє та засвоїла, а на тому, що являється для неї проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигорання [9].

Звичайно не існує універсальних рекомендацій від вигорання, але це не означає, що проблему не варто вирішувати. Зокрема, необхідно індивіду вміти розділяти робочу частину життя та сімейну й не змішувати їх, не брати роботу додому, не занадто затримуватись на роботі. Корисні фізичні вправи та прогулянки, творча діяльність, хобі, щоб відволіктись від роботи. Також досить корисно брати короточасні перерви для отримання ресурсу, коли відчуваєте, що ситуація занадто напружена [9].

Продуктивною у практиці подолання синдрому емоційного вигорання є використання власних індивідуальних ресурсів. Тільки впевнена у своїх силах людина здатна контролювати те, що відбувається, готова активно діяти і долати труднощі, тобто навчитися підтримувати баланс всіх сил власного організму, а також всіх сфер свого життя. А стрес просто показує, де цей баланс порушено і куди варто направити свою увагу.

Щоб уникнути емоційного виснаження, необхідно аналізувати та оцінювати задоволеність власним життям. Таким чином, вироблення стратегії долаючої поведінки та усвідомлена регуляція

життєвого шляху виступають важливим компонентом із психопрофілактики та подолання синдрому емоційного вигорання та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Висновки. Вищевказане дає можливість зробити висновки про те, що професійне вигорання є проблемою двадцять першого століття, яку варто вирішувати і що воно має негативний вплив на людину, її діяльність і самопочуття, тому важливою є психопрофілактика і подолання цього синдрому. Для цього варто розробляти низку заходів, використовувати методики діагностики. Емоційне вигорання має негативний вплив на людину її діяльність, зокрема професійну, і самопочуття, тому варто його правильно діагностувати, а для подолання дотримуватись рекомендацій спеціалістів. Ми зазначили, що серед симптомів, що негативно впливають на психологічне здоров'я населення та працівників різних сфер і призводить до великої кількості стресогенних факторів у житті людини, належать: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові. Отже, психопрофілактику і подолання синдрому емоційного вигорання можна здійснити різними способами, зокрема підтримувати баланс сил власного організму у всіх сферах свого життя або за потреби звернутися до спеціаліста.

Перспективи. Подальші дослідження ватро проводити в напрямках, пов'язаних із впливом емоційного вигорання на професійну деформацію особистості, застосуванням різних методик щодо виявлення рівня розвитку синдрому та його окремих складових частин, розкриттям його впливу на людину в інших сферах життєдіяльності.

Список літератури:

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Свнкт-Петербург : Питер, 1999. 105 с.
2. Емоційне вигорання. URL: <https://healthcenter.od.ua/psychichne-zdorovya/emoczijne-vygorannya/> (дата звернення: 03.11.2021).
3. Емоційне вигорання чи втома? URL: <https://ohoronapraci.kiev.ua/article/medicina-praci/emocijne-vigoranna-ci-vtoma> (дата звернення: 05.11.2021).
4. Коинкова Н.А. Особые условия профессиональной деятельности как причина возможных личностных деформаций. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2001. № 1(15). С. 11–15.
5. Методики для діагностики синдрому «професійного вигорання» в організаціях (діагностичний компонент технології). URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-7610.html> (дата звернення: 07.11.2021).
6. Павелків Р.В., Василюк В.М., Юджіна Х.В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Випуск 10. 2018. С. 6–13.
7. Професійне вигорання – профілактика і відновлення. URL: <https://powerpact.com.ua/articles/profesiine-vyhorannya-profilaktyka-i-vidnovlennia?hl=uk> (дата звернення: 05.11.2021).
8. Психопрофілактика та подолання синдрому «Професійного вигорання» у поліцейських Національної поліції України (на прикладі Херсонській області). URL: <https://www.dutmo.ks.ua/archives/1267> (дата звернення: 05.11.2021).

9. Самостереження та самоконтроль у профілактиці емоційного вигорання для здійснення ефективної професійної діяльності. URL: http://nowpal.at.ua/index/profilaktika_profesijnogo_emocijnogo_vigorannja/0-91 (дата звернення: 12.10.2021).

10. Тропов В.А., Новикова И.А., Сиידоров П.И. Особенности синдрома эмоционального выгорания и профессионально-личностных изменений у оперативных сотрудников уголовно-исполнительной системы. *Экология человека*. 2008. № 4. С. 14–18.

11. Etzion D. Burnout: The hidden agenda of human distress, IIBR series in Organizational Behavior and Human Resources: working paper no 930/87. Israel : The Israel Institute of Business Research, Faculty of Management, Tel Aviv University, 1987. P. 16.

Bovdyr O.S., Veldbrekht O.O., Samkova O.M. PSYCHOPROPHYLAXIS AND OVERCOMING THE EMOTIONAL BURNING SYNDROME

The article presents a theoretical analysis of the problem of emotional burnout. The psychological factors influencing the appearance of emotional burnout syndrome, in particular, related to professional activities, where highly qualified specialists can not cope with their responsibilities, lose their creative mood about the product of their work. It also mentions the role of the socio-economic situation in the country, which negatively affects the psychological health of the population and workers in various fields and leads to a large number of stressors in human life. The meaning of the concept of “emotional burnout” as a syndrome of constant fatigue, emotional exhaustion, which increases with time. Given the speed, variability, complexity of modern life, it is called the syndrome of the twenty-first century. Various factors are described in which a person begins to experience feelings of inner emotional devastation, it especially often occurs when a person is faced with the need for constant close contact with other people.

Information on the main symptoms of emotional burnout and how it can be distinguished from other mental states is given. Emphasis is placed on the importance and necessity of prevention and overcoming of emotional burnout, in particular, it is noted that this problem should be addressed comprehensively, and not change just one thing. There are general recommendations for preventing the development of emotional burnout and they are related to the ability to understand yourself, understand your goals, move to a nearby field, find a new meaning in life and turn it into a tool for self-development.

The importance of using one’s own individual resources to acquire stress resistance is emphasized. Psychological resources and reliance on them, as a rule, are a key point in both self-regulation and rehabilitation in extreme conditions.

It is concluded that emotional burnout has a negative impact on a person’s activities and well-being, so it is important to prevent and overcome it.

Key words: *emotions, burnout, prevention, syndrome, stress resistance, professional activity, overcoming, recovery.*

Гаврюшенко В.В.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА З ГАРМОНІЗАЦІЇ ВЗАЄМОДІЇ ОФІЦЕРІВ У ПРОБЛЕМНИХ СИТУАЦІЯХ

Актуальність статті полягає в тому, що військовий психолог разом з командирами і начальниками організує і здійснює психологічну роботу, спрямовуючи її на виховання особового складу, зміцнення його морально-психологічного стану і підтримку психологічної стійкості військовослужбовців. У різноманітності завдань, які вирішує військовий психолог, значне місце посідає завдання щодо забезпечення оптимальної взаємодії офіцерів у процесі служби, у тому числі в умовах проблемних ситуацій. Наявні певні етичні принципи, відповідно до яких організовується посередницька діяльність психолога. Нейтральність стосовно опонентів – психолог не прагне виявити праву і неправу сторону, плюси або мінуси позиції кожного з учасників. Свою діяльність він будує на основі об'єктивного ставлення до проблемної міжособистісної ситуації. Психолог не повинен з яких-небудь причин залежати від опонентів. Безоціночність позиції – психолог не дає оцінок діям або позиціям опонентів. Він підводить їх до аналізу і оцінки того, як вони діяли, що відстоювали; допомагає прогнозувати рішення і наслідки. Конфіденційність – будь-яка інформація особистого, а тим паче інтимного характеру, отримана від учасника проблемної міжособистісної ситуації, не може бути використана у збиток йому або передана іншим особам без його згоди. Процедурний характер діяльності – головне завдання психолога – організувати процедуру обговорення, орієнтуючи опонентів на майбутнє. Утримання процесу залежить від учасників. Стимулювання співпраці – психолог заохочує будь-які кроки опонентів, спрямовані на нормалізацію стосунків. Зроблено висновок, що діяльність військового психолога з урегулювання проблемних ситуацій полягає не лише у сприянні вирішенню проблеми, але і в наданні психологічної допомоги учасникам, в якій реалізуються елементи психодіагностики, консультування і психотерапевтичної роботи. Таким чином, основними напрямками діяльності військового психолога щодо оптимізації взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях є: формування сприятливого соціально-психологічного клімату в офіцерських колективах; підвищення конфліктологічної компетентності офіцерів; формування у них конфліктостійкості; успішна діяльність з регулювання передконфліктних і конфліктних ситуацій у взаєминах офіцерів.

Ключові слова: передконфліктна ситуація, аналіз, протиріччя, проблемна ситуація, особистість, поведінка.

Актуальність теми. Протягом останніх десятиліть вітчизняними вченими проведена значна кількість фундаментальних досліджень психології військових підрозділів і частин, в яких подано глибокий аналіз соціально-психологічних процесів, що відбуваються у військових підрозділах, запропоновано шляхи і способи гармонізації соціально-психологічного клімату в них, розроблено рекомендації з покращення управління, спілкування, підвищення ефективності індивідуальної спільної діяльності. Нині у вітчизняній психології залишається дискусійне розуміння проблемних ситуацій життєдіяльності офіцерів, украй мало фундаментальних прикладних досліджень соціально-психологічних процесів з проблемних ситуацій, у тому числі й у міжособистісній взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Військовий психолог разом з командирами і начальниками організує і здійснює психологічну роботу, спрямовуючи її на виховання особового складу, зміцнення його морально-психологічного стану і підтримку психологічної стійкості військовослужбовців. У різноманітності завдань, які вирішує військовий психолог, значне місце посідає завдання щодо забезпечення оптимальної взаємодії офіцерів у процесі служби, у тому числі в умовах проблемних ситуацій. Серед них основними, на наш погляд, є: формування сприятливого соціально-психологічного клімату в офіцерських колективах; підвищення конфліктної компетентності офіцерів; формування у офіцерського складу конфліктостійкості; посередницька діяльність військового

психолога з урегулювання проблемних ситуацій взаємодії офіцерів.

Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в офіцерських колективах. Одним з центральних завдань психологічної роботи є формування здорового морально-психологічного клімату у військових колективах. Дослідження військових психологів свідчать, що зріла громадська думка, здоровий психологічний настрій, доброзичливі міжособистісні стосунки офіцерів, розумне поєднання взаємної вимогливості і готовності надати допомогу і підтримку в проблемних ситуаціях, відсутність напружених конфліктних стосунків значною мірою сприяють успішному виконанню офіцерами завдань військової діяльності [1; 2]. Тому важливим напрямом у діяльності військового психолога із забезпечення оптимальної взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях є формування здорового морально-психологічного клімату в офіцерських колективах.

Важливим напрямом у діяльності військового психолога з оптимізації взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях є підвищення конфліктної компетентності офіцерського складу. Офіцер для успішного керівництва діяльністю підлеглих, організації спільної діяльності у військовому колективі повинен мати певний рівень соціально-психологічної компетентності. Однією зі складових частин соціально-психологічної компетентності виступає конфліктна компетентність.

Основні складники конфліктної компетентності офіцера містять: розуміння природи протиріч і конфліктів між військовослужбовцями; формування у себе і підлеглих конструктивного відношення до конфліктів у підрозділі (частині); володіння навичками безконфліктного спілкування у проблемних ситуаціях; уміння оцінювати і пояснювати виникаючі проблемні ситуації; наявність навичок управління конфліктними явищами; розвинені здібності щодо аналізу рефлексії; уміння розвивати конструктивні початки виникаючих конфліктів; уміння передбачати можливі наслідки проблемних ситуацій; уміння конструктивно регулювати протиріччя і конфлікти; наявність навичок усунення негативних наслідків конфліктів.

З метою підвищення конфліктної компетентності офіцерів військовим психологом можуть бути використані різноманітні форми соціально-психологічного навчання і насамперед соціально-психологічний тренінг. Дослідження, проведені останнім часом вітчизняними психологами [3; 4], показують, що такий тренінг може

бути використаний для корекції поведінки особи в конфлікті. Застосування тренінгу передбачає врахування таких принципів: «довірчого спілкування», що полягає у створенні обстановки довіри, почуття спільності під час тренінгу; «тут і тепер», який полягає в аналізі ситуацій спілкування, учасників, що виникають у процесі спільної роботи; «персоніфікації висловлювань», що вимагає від учасників відкритого висловлювання своєї думки, зняття захисних реакцій, готовності прийняти відповідальність за свою позицію; «активності», що реалізується в залученості всіх учасників у роботу, дискусію, вправи, ігри і тому подібне; «акцентування мови почуттів», що означає вільне вираження своїх почуттів, що виникають у спілкуванні, і відкрити передачу їх тому, хто ці почуття викликав; «конфіденційності», що вимагає збереження учасниками в таємниці інформації, отриманої від інших учасників.

Базові методи соціально-психологічного тренінгу – групова дискусія та ігрові методи. Групова дискусія як метод соціально-психологічного тренінгу є колективним обговоренням якої-небудь проблеми з метою досягнення загальної думки. В процесі дискусії відбувається співставлення думок з обговорюваної проблеми. Її цінність полягає в тому, що завдяки принципу зворотного зв'язку і майстерності модератора дискусії кожен учасник тренінгу отримує можливість побачити, наскільки великі індивідуальні відмінності людей у сприйнятті і поясненні одних і тих же конфліктних ситуацій.

Серед ігрових методів соціально-психологічного тренінгу найбільшого поширення набув метод ділової гри і метод рольової гри. У діловій грі більша увага приділяється відпрацюванню взаємодії учасників гри в діяльнісних ситуаціях. Значно менше уваги приділяється аналізу міжособистісних стосунків, причин і мотивів вчинків учасників конфліктної ситуації. На думку психологів, основний акцент тут робиться на інструментальний аспект навчання [5].

У рольовій грі предметом вивчення є закономірності міжособистісного спілкування, що розуміється в єдності всіх його сторін: комунікативної, перцептивної, емоційної та інтерактивної. Рольова гра – це групова дискусія, але «в обличчях», де кожному з тих, хто бере участь, пропонується виконати роль відповідно до його уявлень про характер поведінки учасника конфлікту, а також ситуацію, яку пропонується розіграти по ролях. Інші учасники тренінгу виступають

глядачами-експертами, яким належить обговорити, чия лінія поведінки була правильнішою.

Використання соціально-психологічного тренінгу для корекції конфліктної поведінки керівників повинне забезпечити зниження вірогідності використання стратегій уникнення і суперництва, збільшення вірогідності вибору компромісу і співпраці. За допомогою соціально-психологічного тренінгу можливий формувальний вплив на вибір оптимальних способів поведінки в конфлікті, який виражається в зниженні вірогідності вибору стратегій відкритого суперництва та орієнтації на компроміс та уникнення, а також на співпрацю.

Повсякденна практика діяльності військових психологів свідчить, що для корекції неконструктивної поведінки офіцерів у проблемних ситуаціях може з успіхом застосовуватися індивідуально-психологічне консультування. Відомо, що воно широко використовується з метою корекції спілкування і взаємодії людей. Психологічне консультування розглядається як спосіб надання психологічної допомоги, спрямованої на зміну світосприйняття і поведінки особистості. Військовий психолог у процесі консультування створює умови для зміни того, кого консультують. Ключем до цієї зміни є терапевтичні стосунки між консультантом і офіцером, що звернувся до нього. За допомогою психологічного консультування часто забезпечуються позитивні зміни в конфліктній поведінці офіцерів, що звернулися за допомогою.

Підвищенню конфліктологічної компетентності офіцерів сприяє навчання їх навичок аналізу своєї поведінки у проблемній ситуації. Такий самоаналіз здійснюється довільно або мимоволі, коли офіцер потрапляє у проблемну ситуацію або після її завершення. Під час самоаналізу важливе дотримання певних принципів: об'єктивності, нейтральності, рівності критеріїв, відсутності «подвійного стандарту». Самоаналіз, підкріплений самопостереженням, самоконтролем і самовладанням, дозволяє вдосконалювати стратегії, яким надається перевага, і тактики взаємодії з іншими військовослужбовцями.

Військовому психологу доцільно вказувати офіцерам, що під час аналізу своєї поведінки у проблемних ситуаціях важливо вміти поставити себе на місце опонента, зрозуміти його позицію та інтереси. Крім того, самоаналіз передбачає і розвинену здатність до рефлексії, тобто усвідомлення офіцером того, як він сприймається партнером по взаємодії [6].

Розвиток конфліктної компетентності офіцерів здійснюється за допомогою зміни їхнього став-

лення до проблемних ситуацій, які більшістю керівників сприймаються як вкрай небажані явища у військових колективах. Це пов'язане з тим, що проблемні міжособистісні ситуації, особливо конфліктні ситуації, чинять певний негативний вплив на різні сторони життєдіяльності військових колективів. Хоча останні дослідження військових психологів свідчать про суперечливий вплив конфліктів, тобто вони можуть чинити як конструктивну, так і деструктивну дію на учасників конфліктної ситуації і найближче соціальне оточення. Психологи доцільно роз'яснювати офіцерам, що не потрібно боятися вирішувати службові і навіть особисті проблеми в умовах проблемних ситуацій, навіть якщо це конфлікт. Проведене дослідження показало, що не проблемна ситуація як така небезпечна і тому небажана, а та неконструктивна поведінка офіцерів, яку вони здійснюють у таких ситуаціях, намагаючись реалізувати свої інтереси.

Найчастіше погіршення працездатності офіцера пов'язане з тим, що йому не вдається реалізувати свої інтереси (чи вдається це лише частково), а також з більш повною реалізацією опонентом своїх інтересів. Найчастіше якість діяльності офіцера не змінюється, коли йому вдається здійснити свої інтереси і не допустити реалізації інтересів опонента. Найчастіше продуктивність діяльності офіцера покращується у разі повної (чи в основному) реалізації своїх інтересів.

Підвищення конфліктної компетентності офіцерів припускає набуття ними навичок та умінь успішної медіації, тобто регулювання як третьої сторони проблемної міжособистісної ситуації у стосунках підлеглих [7]. Так, лише в одному з чотирьох випадків офіцери, регулюючи ситуацію, прагнули допомогти розв'язати проблему. Тому необхідно, щоб вони чітко уявляли собі технологію своєї посередницької діяльності. Таким чином, діяльність офіцера-керівника з урегулювання проблемної міжособистісної ситуації серед підлеглих складається з аналізу проблемної ситуації і власне врегулювання самої ситуації.

Аналіз проблемної ситуації містить такі етапи, як: отримання інформації про ситуацію; збір даних про неї; аналіз отриманої інформації; перевірка її достовірності; оцінка проблемної ситуації. Процес врегулювання складається з вибору способу врегулювання проблемної міжособистісної ситуації, реалізації вибраного способу, уточнення інформації і рішень, що приймаються, зняття психологічного напруження у стосунках недавніх опонентів, аналізу досягнутого і недоліків у врегулюванні проблемної міжособистісної ситуації.

Отримання керівником інформації про проблемну ситуацію відбувається по різних каналах. Він сам може стати свідком виникнення проблемної ситуації між підлеглими і взяти участь в її регулюванні. Один з учасників або обидва можуть звернутися до керівника з проханням допомогти розв'язати проблему. Інформація може також надійти від свідків або найближчого оточення опонентів. Нарешті, інформація про необхідність вирішення проблемної міжособистісної ситуації між підлеглими може надійти від вищестоячого керівництва. Це відбувається у тому разі, коли відомості про ситуацію поширюються за межі підрозділу і сягають вищестоячих управлінських структур. Якщо отримана інформація вказує на небезпечний розвиток проблемної ситуації у бік конфлікту, то керівник оперативно припиняє конфліктне протистояння опонентів, обмежує їхню взаємодію або зовсім унеможливує її розвиток.

Збір даних про проблемну міжособистісну ситуацію може відбуватися як у стислі конкретні терміни, так і в процесі всієї аналітичної роботи. Як правило, це інформація про протиріччя, що лежить в основі ситуації, його головні причини, позиції учасників, цілі, що відстоюються, їхні стосунки. Джерелами цієї інформації є самі опоненти (керівник по черзі розмовляє з кожною зі сторін окремо, вживаючи заходів щодо зниження рівня їхніх негативних емоцій стосовно один одного), їхні безпосередні керівники або підлеглі, неформальні лідери колективу, їхні друзі, свідки проблемної міжособистісної ситуації, можливо, навіть члени їхніх сімей або близькі родичі.

Приступаючи до аналізу проблемної ситуації, керівникові доцільно з'ясувати сутність проблеми, в чому полягає протиріччя між опонентами. Керівник аналізує, на якій стадії розвитку перебуває проблемна ситуація, який збиток нанесений опонентами один одному.

Один з центральних моментів цього етапу – визначення головних причин виникнення протиріччя. Як правило, проблемні ситуації виникають у результаті дії декількох причин, причому одна-дві з них є домінуючими. Важливо виявити всі причини і відокремити привід від причин виникнення проблемної ситуації. Необхідно з'ясувати характер міжособистісних стосунків опонентів, і в якому стані вони перебувають на цей момент. Не менш важливо оцінити, хто підтримує кожную зі сторін, відношення оточення до цієї ситуації загалом. Не зайвим буде уточнення соціально-демографічних даних, індивідуально-психологічних особливостей опонентів, їхніх формальних

і неформальних статусів у колективі. Проводячи аналітичну роботу, необхідно постійно перевіряти достовірність отримуваної інформації, уточнювати і доповнювати її, використовуючи особисті спостереження і зустрічі з різними людьми.

Паралельно з аналізом проблемної ситуації військовий керівник здійснює її оцінку. Оцінюються ступінь правоти опонентів, можливі результати і наслідки за різних варіантів розвитку. Офіцерові необхідно розглянути можливості з урегулювання або припинення розвитку ситуації у бік конфлікту. Крім того, оцінюються особисті можливості опонентів, можливості громадськості, а також тимчасові і просторові можливості з урегулювання ситуації. Ключовим питанням, що впливає на ефективність процесу врегулювання проблемних ситуацій, є вибір керівником способу їх вирішення. Маючи владні повноваження стосовно своїх підлеглих, він може реалізувати будь-яку з ролей третьої сторони (третейського судді, арбітра, медіатора, помічника, спостерігача), а також запропонувати примирення без розгляду або відкласти вирішення проблеми на певний час.

Важливо тією або іншою мірою контролювати поведінку осіб, виведених з проблемної міжособистісної ситуації, і коригувати їхні вчинки, спонукаючи до прояву порядності. Як вказують психологи, негативна установка, що сформувалася, може зберігатися певний час, і людина мимоволі відчуватиме антипатію до свого колишнього опонента, мимоволі висловлювати про нього негативну думку і навіть діяти у збиток йому [8]. Виходячи з цього, офіцерові слід створювати умови для співпереживання успіху в завданні, що виконується спільними зусиллями раніше конфліктуючих військовослужбовців, заохочувати їх на кооперативну взаємодію.

Проведення аналізу досягнутого і недоліків дозволяє керівникові акумулювати позитивний досвід регулювання проблемних ситуацій, напрацьовувати «віяло» оптимальних вирішень стандартних і нестандартних проблемних ситуацій, коригувати алгоритм своєї діяльності з регулювання проблемних ситуацій у стосунках підлеглих.

Формування конфліктостійкості офіцерів. Оптимальній взаємодії офіцерів у проблемній міжособистісній ситуації сприяє високий рівень їхньої психологічної стійкості до стресорів проблемної ситуації. Тому військовий психолог, організовуючи і проводячи психологічну роботу в частині, повинен використовувати всі можливості для формування конфліктостійкості офіцерів.

Уперше поняття «конфліктостійкість» у психологію ввів О. Анцупов. На його думку, вона є видом психологічної стійкості і полягає у здатності людини зберігати звичайний неконфліктний стиль соціальної взаємодії в умовах передконфліктних і конфліктних ситуацій [9]. Вона сприяє попередженню конфліктів у міжособистісних стосунках, а також їх вирішенню неконфліктними способами.

Виходячи з положень, що проблемна ситуація є основним видом проблемних ситуацій життєдіяльності офіцера, а умовою оптимальної поведінки і діяльності особи у проблемній ситуації служить її психологічна стійкість, можна стверджувати, що конфліктостійкість є різновидом і проявом психологічної стійкості у соціальній взаємодії офіцерів. Натепер психологічна стійкість розглядається як характеристика особистості, що полягає у збереженні оптимального функціонування психіки в умовах фруструючої і стресогенної дії проблемних ситуацій. Вона не є природженою властивістю особистості, а формується водночас з її розвитком і залежить: від типу нервової системи людини; досвіду людини, її професійної підготовки; навичок і умінь поведінки і діяльності; рівня розвитку основних пізнавальних структур особистості. Серед компонентів психологічної стійкості виділяють: емоційний, вольовий, інтелектуальний (пізнавальний), мотиваційний і психомоторний. Одні дослідники вважають провідним компонентом пізнавальний. Часто емоційний і вольовий компоненти представляють як емоційно-вольову стійкість і вважають її провідною. Інші провідним компонентом психологічної стійкості розглядають мотиваційний компонент [10]. Незважаючи на відмінність точок зору стосовно ієрархії компонентів, більшість авторів єдина в думці, що психологічна стійкість – це не просто їх сума, а інтегральне психологічне утворення.

«Питома вага» складників структурних компонентів психологічної стійкості у конкретної людини не може бути однаковою. Неможливо бути стійким до всього, тобто психологічна стійкість – це не стійкість взагалі. Показником стійкості є не стабільність як така, а варіативність. Варіативність розглядається як гнучкість, швидкість пристосування до умов життєдіяльності, що постійно міняються, висока мобільність психіки у разі переходу від завдання до завдання. В результаті проведених досліджень встановлена залежність ефективності діяльності у проблемних ситуаціях від рівня психологічної стійкості і професійної майстерності. Так, О. Анцупов у процесі

експериментального дослідження виявив, що зі зростанням важкості ситуації ефективність діяльності все більше і більше починає залежати від психологічної стійкості, а не лише від професійної майстерності [9].

Конфліктостійкість особи є одним з показників психологічної стійкості і іноді трактується як стресостійкість у міжособистісних стосунках. Конфліктостійкість офіцера розглядається нами як його здатність оптимально організувати свою поведінку з іншими військовослужбовцями, в цілому із соціальним оточенням. Як вид психологічної стійкості конфліктостійкість має свою структуру, яка містить емоційний, вольовий, пізнавальний, мотиваційний і психомоторний компоненти.

Емоційний компонент конфліктостійкості відображає емоційний стан особистості у ситуації взаємодії, рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування у проблемній ситуації. Його сутність полягає в умінні особи управляти своїм емоційним станом у передконфліктних і конфліктних ситуаціях, здатності відкрито виражати свої емоції без образи опонента, не переходити в депресивні стани у разі затяжного конфлікту або програшу в ньому. Вольовий компонент конфліктостійкості розуміється як здатність особистості до свідомої мобілізації сил відповідно до ситуації взаємодії, до свідомого контролю та управління собою, своєю поведінкою і психічним станом. Саме вольовий компонент дозволяє регулювати емоційне збудження в проблемній міжособистісній ситуації. Багато в чому вольовий компонент забезпечує толерантність, терпимість до чужої думки, до незгоди іншого, самовладання і самоконтроль. Пізнавальний компонент – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості, несприйнятність до провокаційних дій опонента. Він містить: уміння визначити початок проблемної або передконфліктної ситуації; аналіз причин виникнення протиріччя; уміння зводити до мінімуму перекручування сприйняття проблемної ситуації та особистості опонента, а також своєї поведінки; уміння дати об'єктивну оцінку проблемній міжособистісній ситуації, прогнозувати її розвиток і можливі наслідки; здатність швидко приймати правильні рішення, виділяти ядро проблемної ситуації, висувати, обґрунтовувати альтернативні вирішення проблеми; здатність до аргументації і цивілізованої полеміки в умовах суперечки. Мотиваційний компонент – це стан внутрішніх спонукальних сил, що сприяють оптимальній поведінці

у проблемній ситуації взаємодії. Він забезпечує адекватність спонукань ситуації, що складається, їх спрямованість на спільний пошук шляхів вирішення протиріччя, спрямованість на вирішення проблеми, можливість коригування інтересів, що відстоюються, залежно від зміни обстановки і розстановки сил. Психомоторний компонент забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Його сутність полягає в умінні володіти своїм тілом, управляти жестикуляцією і мімікою, контролювати свої пози, положення рук, ніг, голови, не допускати тремора рук, тремтіння голосу, порушень координації і скруті рухів.

Високий рівень конфліктостійкості припускає психологічно грамотні дії і поведінку в проблемних і передконфліктних ситуаціях, оптимізацію взаємодії з опонентом у конфлікті, недопущення втягування себе в ескалацію, зосередження зусиль на конструктивному вирішенні проблеми.

Психологічна підготовка зі зміцнення психологічної стійкості офіцерського складу опосередковано сприяє підвищенню їхньої конфліктостійкості. З іншого боку, з певним рівнем вірогідності можна стверджувати, що здійснення військовим психологом, командирами і начальниками заходів зі зміцнення конфліктостійкості офіцерів буде опосередковано сприяти підвищенню їхньої психологічної стійкості загалом. Останнє твердження, проте, потребує експериментальної перевірки.

Готуючи офіцерів до оптимальної взаємодії в проблемних ситуаціях, ми тим самим підвищуємо їхню психологічну стійкість, у тому числі і готовність до успішних дій у проблемних ситуаціях професійної діяльності. Тому той багатий досвід, який накопичений у рамках військової психології з формування психологічної стійкості військовослужбовців, на наш погляд, може бути з успіхом використаний у діяльності командирів, офіцерів виховних структур, у тому числі й військових психологів, зі зміцнення конфліктостійкості офіцерського складу.

Успішна діяльність військового психолога як медіатора з урегулювання проблемних ситуацій серед офіцерів загалом сприятливо впливає на їхню взаємодію у ситуаціях протиріччя. Зарубіжний і вітчизняний досвід діяльності третьої сторони у проблемних ситуаціях, зокрема в кризових і конфліктних ситуаціях, свідчить, що існують фахівці, які, виконуючи функції медіатора, в основному орієнтуються на реалізацію такої ролі, як посередництво. За своєю суттю будучи не авторитарним типом дії на протидіючій стороні, посе-

редництво дозволяє активно впливати на комунікативний процес опонентів, організувати і перетворювати його. До таких фахівців зазвичай відносять психологів, професійних конфліктологів і соціальних працівників.

Посередницька діяльність військового психолога з урегулювання проблемних ситуацій офіцерів має свою специфіку. Аналіз проблемних ситуацій за участю військового психолога як медіатора показав, що він, як правило, залучається для вирішення конфліктних ситуацій і зрідка – передконфліктних. Тому ми розглядатимемо посередницьку діяльність військового психолога в конфліктній ситуації.

Ключовим у посередницькій діяльності військового психолога є створення і забезпечення такої комунікативної ситуації, правила взаємодії в якій фактично створюють нову ситуацію у стосунках офіцерів, що сприяє врегулюванню наявного між ними конфлікту. Тому для врегулювання конфліктної ситуації психолог своїм стратегічним завданням вважає не психологічну дію на протидіючі сторони, а спонукання їх до «реконструювання конфлікту» [11], переводу його в проблемну ситуацію, ситуацію спільного пошуку і вирішення.

На відміну від діяльності військового керівника з урегулювання проблемних ситуацій, змістом якої є вирішення проблеми, психолог організує свою роботу з опонентами наче в двох площинах. Першою є організація і проведення переговорного процесу, під час якого сторони за допомогою активної комунікації приходять до вироблення узгодженого рішення. Подібні зусилля психолога дозволяють копіювати основну причину проблемної ситуації, погоджувати і реалізувати інтереси обох сторін. Причому здійснення взаємодії за типом «тріади» (опонент – психолог – опонент) робить учасників конфлікту поступливішими, оскільки вони схильні розглядати свої поступки як поступки психологові, а не протилежній стороні. Таким чином, психолог дозволяє опонентам зберегти своє обличчя. Друга площина діяльності військового психолога у проблемній ситуації полягає в наданні психологічної допомоги його учасникам. Психолог діагностує психічні стани опонентів, характер їхніх міжособистісних стосунків. За допомогою різних психотерапевтичних дій виробляється корекція мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості кожного опонента, зниження ступеня перекручування сприйняття проблемної міжособистісної ситуації. Крім того, не менш важливим завданням

стає відновлення і збереження стосунків сторін. Ідеться не про збереження формальних стосунків, а про міжособистісні стосунки, які служать основою для їхньої подальшої конструктивної взаємодії. Це можуть бути стосунки як між рівними за посадовим статусом військовослужбовцями, так і стосунки в діаді «керівник–підлеглий». Психолог прагне відновити ці стосунки не лише на поведінковому рівні, але й на перцептивному, комунікативному і, що особливо важливо, емоційному рівнях. У разі успіху військовому психологові вдається інтегрувати стосунки недавніх опонентів у новий якісний стан. Таким чином, психолог, регулюючи проблемні міжособистісні ситуації, водночас вирішує три основні завдання: сприяння вирішенню проблеми, реалізацію інтересів опонентів і збереження міжособистісних стосунків.

Алгоритм діяльності військового психолога у регулюванні проблемних ситуацій містить, як правило, роздільні зустрічі з опонентами, формування позитивного настрою учасників на спільну роботу (можливо, впродовж декількох зустрічей), а також етап спільної роботи, яка може бути організована з використанням системи інтеграційного ухвалення рішення.

Найважливіші етичні принципи, відповідно до яких організовується посередницька діяльність психолога. Нейтральність стосовно опонентів – психолог не прагне виявити праву і неправу сторону, плюси або мінуси позиції кожного з учасників. Свою діяльність він будує на основі об'єктивного ставлення до проблемної міжособистісної ситуації. Психолог не повинен з яких-небудь причин залежати від опонентів. Безоціночність позиції – психолог не дає оцінок

діям або позиціям опонентів. Він підводить їх до аналізу і оцінки того, як вони діяли, що відстоювали; допомагає прогнозувати рішення і наслідки. Конфіденційність – будь-яка інформація особистого, а тим паче інтимного характеру, отримана від учасника проблемної міжособистісної ситуації, не може бути використана у збиток йому або передана іншим особам без його згоди. Процедурний характер діяльності – головне завдання психолога – організувати процедуру обговорення, орієнтуючи опонентів на майбутнє. Утримання процесу залежить від учасників. Стимулювання співпраці – психолог заохочує будь-які кроки опонентів, спрямовані на нормалізацію стосунків. Він спонукає їх робити взаємні кроки назустріч один одному. Цим забезпечується перехід учасників обговорення від конфронтації до домовленості. Робота з процесом, а не з рішенням – психолог несе відповідальність не за характер рішень, що приймаються, а лише за рух до цього рішення.

Висновки. Отже, діяльність військового психолога з урегулювання проблемних ситуацій полягає не лише у сприянні вирішенню проблеми, але і в наданні психологічної допомоги учасникам, в якій реалізуються елементи психодіагностики, консультування і психотерапевтичної роботи. Таким чином, основними напрямками діяльності військового психолога щодо оптимізації взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях є: формування сприятливого соціально-психологічного клімату в офіцерських колективах; підвищення конфліктологічної компетентності офіцерів; формування у них конфліктостійкості; успішна діяльність з регулювання передконфліктних і конфліктних ситуацій у взаєминах офіцерів.

Список літератури:

1. Алещенко В.І. Теорія і практика військового управління : навчальний посібник. Київ : Міністерство оборони України, 2010. 378 с.
2. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід) : монографія. Київ : НІКА-ЦЕНТР, 2003. 448 с.
3. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія. Т. І. Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк : ДЮІ, 2007. 242 с.
4. Мороз Л.І. Теоретичні та прикладні засади професійно-психологічного тренінгу працівників органів внутрішніх справ України : дис. ... д-ра психол. н. КНУВС, Київ, 2008. 375 с.
5. Сафин А.Д. Акмеологические аспекты педагогического менеджмента в учебном процессе : навчально-методичний посібник. Хмельницький : вид-во АПВУ, 1996. 144 с.
6. Демський В.В. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії офіцерів-прикордонників : дис. ... канд. психол. наук. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2009. 157 с.
7. Бучко В.Б. Психологічні чинники розв'язування майнових та немайнових спорів господарськими судами України : дис. ... канд. психол. наук. Академія управління Міністерства внутрішніх справ, Київ, 2010. 266 с.

8. Феденко Н.Ф., Галицкий В.П. Психологические аспекты преодоления конфликтных ситуаций в воинских коллективах. Москва, 1981. 116 с.
9. Анцупов А.Л. Социально-психологические проблемы предупреждения и разрешения межличностных конфликтов во взаимоотношениях офицеров. Москва : ГАВС, 1992. 261 с.
10. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 4-е изд., перераб. и доп. Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. 665 с.
11. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций. *Вопросы психологии*. 1997. № 1. С. 121–132.

Havriushenko V.V. PRINCIPAL DIRECTIONS OF A MILITARY PSYCHOLOGIST'S ACTIVITY HARMONIZING THE INTERACTION BETWEEN OFFICERS IN PROBLEM SITUATIONS

The relevance of the article is that the military psychologist together with commanders and superiors organizes and carries out psychological work, directing it to the education of personnel, strengthening their moral and psychological condition and maintaining the psychological stability of servicemen. In the variety of tasks solved by a military psychologist, a significant place is occupied by the task of ensuring optimal interaction of officers in the service process, including in problematic situations. There are certain ethical principles according to which the mediation activity of a psychologist is organized. Neutrality towards opponents – the psychologist does not seek to identify the right and wrong side, the pros or cons of the position of each of the participants. He builds his activities on the basis of an objective attitude to the problematic interpersonal situation. The psychologist should not depend on opponents for any reason. Invaluable position – the psychologist does not evaluate the actions or positions of opponents. He brings them to the analysis and evaluation of how they acted and defended; helps to predict decisions and consequences. Confidentiality – any information of a personal, and even more intimate nature, obtained from a participant in a problematic interpersonal situation, can not be used to his detriment or passed on to others without his consent. Procedural nature of the activity – the main task of the psychologist – to organize a discussion procedure, orienting opponents to the future. The content of the process depends on the participants. Stimulating cooperation – the psychologist encourages any steps taken by opponents to normalize the relationship. It is concluded that the activity of a military psychologist to resolve problem situations is not only to help solve the problem, but also to provide psychological assistance to participants, which implements elements of psychodiagnostics, counseling and psychotherapeutic work. Thus, the main activities of the military psychologist to optimize the interaction of officers in problematic situations are: the formation of a favorable socio-psychological climate in the officer corps; increasing the conflict competence of officers; formation of their conflict resilience; successful activities in the regulation of pre-conflict and conflict situations in the relationship of officers.

Key words: pre-conflict situation, analysis, contradictions, problem situation, personality, behavior.

Заграй Л.Д.

Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕНЕДЖЕРА

Мета статті – визначити ключові виміри емоційного інтелекту у структурі професійної компетентності менеджера (лідера). Завдання статті: здійснити теоретичний аналіз концепцій емоційного інтелекту у контексті професійної компетентності, зокрема менеджерів; визначити виміри емоційного інтелекту у структурі професійної компетентності менеджера. Визначено три групи досліджень емоційного інтелекту: EI розглядають як здібність, яка пов'язана зі здатністю розуміти та контролювати емоції; EI вважають особистісною характеристикою; дослідники розглядають емоційний інтелект як поєднання цих моделей – змішані моделі. Емоційний інтелект трактується як здатність обґрунтовано обмірковувати емоції та інформацію, пов'язану з емоціями, і використовувати емоції для підсилення мисленнєвого процесу. Окреслено моделі лідерства: ґрунтуються на цінностях конкуренції; ґрунтуються на цінностях взаємодії, впливу. Доведено актуальність емоційного інтелекту у структурі професійного профілю лідерства. Визначено чотири виміри здібностей: сприйняття емоцій, сприяння процесам мислення, використання емоцій, розуміння емоцій та управління емоціями, які виконують функцію компетентностей людини щодо емоційних переживань, проявів як своїх, так і інших людей. Кожен із вимірів EI є умовою реалізації компонентів професійного профілю менеджерів. У профілі виділено три компоненти: цінності; базові атрибути; знання, компетенції. Характеристики компонента «цінності» пов'язані із такими вимірами EI, як фасилітація та розуміння емоцій; компонента «базові атрибути» – фасилітація, управління, розуміння емоцій; компонента «знання і компетенції» – сприймання, управління, розуміння емоцій, що дозволяє робити попередні припущення про емоційний інтелект як інтегральну характеристику у професійному профілі менеджера, яка є необхідною умовою ефективної діяльності лідера.

Ключові слова: емоційний інтелект, компетентність, професійний профіль, менеджер, лідерство.

Постановка проблеми. В умовах сучасного менеджменту та лідерства все більшої актуальності набувають питання, які стосуються емоційного інтелекту як важливої здібності ефективного керівника. Наявності високих інтелектуальних здібностей та організаторських навичок не досить для ефективного менеджменту, а як наслідок цього – задоволення працівників та високих результатів організацій. Необхідні менеджери, які можуть розуміти власні емоції та інших людей, уміють контролювати їх у певному сенсі, які мають високі емоційні та соціальні можливості. Є дослідження, які доводять, що низька здатність до розуміння та контролю емоцій як своїх, так і інших людей призводить до численних проблем в організаціях, у неспроможності працівників до вирішення технологічних завдань, натомість високі показники емоційного інтелекту сприяють командоутворенню [15] та ефективній командній роботі, знижують рівень невпевненості та тривоги персоналу орга-

нізації [6]. У численних дослідженнях розкрито зв'язок між емоційним інтелектом, особистістю, загальним інтелектом та ефективністю лідерства. Результати дослідження показали, що вищий емоційний інтелект у керівників-лідерів, які досягають більш високих результатів і сприймаються як ефективні лідери, а між емоційним інтелектом, особистістю, загальним інтелектом та ефективністю лідерства не визначено зв'язку [3]. З іншого боку, дослідження показали, що емоційний інтелект людини може бути ключовою детермінантою в ефективності управління [13].

Емоційний інтелект я розглядаю як конструкт, який складається з п'яти основних елементів, таких як: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички. Важливо з'ясувати, наскільки вони важливі у структурі професійного профілю лідера. **Мета статті** – визначити ключові виміри емоційного інтелекту у структурі професійної компетентності

менеджера (лідера). **Завдання статті** – здійснити теоретичний аналіз концепцій емоційного інтелекту у контексті професійної компетентності, зокрема менеджерів; визначити виміри емоційного інтелекту у структурі професійної компетентності менеджера.

Термін «емоційний інтелект» був уперше використаний у 1990 році Саловеем та Майєром, які визначили емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями як власними, так і чужими. У міру розвитку досліджень усе більше учених починають займатися концепцією емоційного інтелекту. Натепер можна виділити три групи досліджень: емоційний інтелект розглядають як здібність (здатність EI), яка пов'язана зі здатністю розуміти та контролювати емоції; емоційний інтелект вважають особистісною характеристикою (риса EI); дослідники, які вважають емоційний інтелект поєднанням цих моделей і забезпечують більш широке тлумачення поняття, тому в цьому разі ми звертаємось до змішаних моделей [10]. У двох основних моделях EI відрізняється як концептуально, так і емпірично. Модель здібностей, здатностей спрямована на аналіз умов, які визначають способи вирішення різних ситуацій та управління емоціями. Модель емоційного інтелекту як риси більше пов'язана з особистістю та способом, який ми вибираємо для реагування у різних ситуаціях [5]. У змішаних моделях EI емоційний інтелект трактується не тільки як ментальна здібність індивіда, як здатність, в основі якої є механізми диференціації, розрізнення, розуміння, але й як особистісна характеристика. Дослідники К.В. Петрідес та Е. Фернхем довели зв'язок між аспектами прояву емоційного інтелекту (адаптивність, асертивність, усвідомлення емоцій, емоційна експресія, регулювання емоцій інших людей, емоційна саморегуляція, імпульсивність, міжособистісні взаємини, самооцінка, самомотивація, соціальна обізнаність, управління стресом, емпатія, щастя, оптимізм) та особистісними властивостями високого рівня розвитку (гнучкість і швидкість адаптації до нових умов життєдіяльності; прямолінійність, відвертість, готовність стати на захист інших людей; здатність адекватно сприймати як власні емоції та почуття, так і оточуючих людей; уміння адекватно передавати свої почуття іншим людям у процесі спілкування з ними; здатність впливати на почуття інших людей; самоконтроль емоцій; непаддатливість імпульсам; доброзичливість і гармонія у стосунках; впевненість і відчуття себе успішною людиною; орієнтація на

досягнення стійкого високого рівня самооцінки; високі соціальні здібності; стресостійкість; готовність до співчуття; відчуття радості й задоволення від життя; впевненість у завтрашньому дні).

Є вчені, які категорично заперечують доказовість концепції емоційного інтелекту, оскільки вони не вважають, що цей феномен має зв'язок з інтелектом, на їхню думку, не досить емпіричних доказів, що підтверджують існування окремих, відмінних факторів емоційного інтелекту від фактичного (когнітивного) інтелекту та логіки. У 2005 році Е. Локе стверджує, що ще раніше Саловей і Майєр (1990) представили концепцію соціального інтелекту, термін якого включав усі аспекти визначень емоційного інтелекту. Той факт, що визначення поняття постійно змінюється, створює проблеми в його наукових тлумаченнях. Далі Е. Локе зазначає, що визначення поняття емоційного інтелекту настільки розширено, що складно об'єднати всі дані, що подаються до єдиної концепції (наприклад, можливість сприймати емоції інших не вимагає інтелекту, але залежить від бажання людини зосередитися на чомусь, здатність індивіда керувати своїми емоціями чи реакціями вимагає використання логіки та саморегуляції). Е. Локе пропонує замінити концепцію емоційного інтелекту, не трактуючи його як здатність до самоаналізу чи як риси особистості [7].

Визначені три підходи у тлумаченні EI узагальнено у таблиці 1 [16].

Найбільш релевантною моделлю EI для аналізу його з точки зору складника профілю лідерства є нова модель [8], у якій EI трактується як «здатність обґрунтовано обмірковувати емоції та інформацію, пов'язану з емоціями, і використовувати емоції для підсилення мисленнєвого процесу» [8, с. 296]. Більше того, EI розглядають як конструкцію, яка включає у себе здібності людини спостерігати за своїми і емоціями інших людей, розрізняти позитивні і негативні емоції та використовувати цю інформацію для регулювання мислення і дій [6]. Ці здібності передбачають виявлення емоційного змісту, сприяння мисленню, розуміння значень емоцій та управління емоціями [8]. Отже, модель має чотири групи (виміри) здібностей: сприйняття емоцій (із сімома здібностями), сприяння процесам мислення, використання емоцій (п'ять здібностей), розуміння емоцій (вісім здібностей) та управління емоціями (шість здібностей), які утворюють ієрархічну структуру, де найнижчий рівень відображає відносно прості здібності сприйняття і вираження емоцій, а найвищий рівень – усвідомлене регулювання емоцій.

Таблиця 1

Майєр, Саловей	Бар-Он	Гоулмен	Купер, Савваф
Здібності до поєднання почуттів та думок, розуміння та аналізу емоцій, контролю емоцій; диференціації, оцінки і адекватного вираження емоції	Визначені особистісні характеристики та здібності: індивідуальні, емоційні і соціальні, які сприяють успішній протидії тиску навколишнього середовища	Це здатність розуміти власні та емоції інших людей, керувати своїми емоціями на індивідуальному рівні переживання та на рівні стосунків з іншими	Здатність відчувати, розуміти та активно використовувати як джерело сили власні емоції та швидко сприйняття, розуміння, енергію від стосунків з іншими людьми
Базові виміри			
1. Сприйняття, оцінка та вираження емоцій. 2. Використання емоцій. 3. Розуміння і судження про емоції. 4. Управління емоціями.	1. Міжособистісні навички: емоційна самосвідомість; упевненість; самоповага; самоактуалізація; незалежність. 2. Навички міжособистісного спілкування: міжособистісні відносини; соціальна відповідальність; емпатія. 3. Вимір адаптації: вирішення проблеми; тестування реальності; гнучкість. 4. Подолання стресу: стійкість до стресу; контроль імпульсів. 5. Загальний настрій: щастя; оптимізм.	1. Індивідуальна достатність: самосвідомість; саморегуляція; мотивація. 2. Соціальна достатність: емпатія; соціальні можливості.	1. Розуміти емоції: емоційна доброчесність, справедливість; емоційна енергія; емоційний відгук; практична інтуїція. 2. Емоційна життєва сила: базове існування; коло довіри; конструктивна невдячність; гнучкість та оновлення. 3. Емоційна глибина: унікальний потенціал та ціль; прихильність; жити чесно; дія без дозволу. 4. Емоційна алхімія: інтуїтивний потік; ідеальне варіювання часу; розпізнавання можливості; створення майбутнього.
Тип моделі			
Модель здібностей	Змішана модель	Змішана модель	Змішана модель

Перший вимір моделі EI сприйняття емоцій передбачає вміння: визначати оманливі або несправжні, невідверті, неправдиві емоційні прояви; вирізняти точні та неточні емоційні прояви; розуміти, як проявляються емоції залежно від контексту та культурних особливостей; точно виражати емоції у разі бажання; сприймати емоційний зміст у навколишньому середовищі, образотворчому мистецтві та музиці; сприймати емоції інших людей через їхні голосові сигнали, вираз обличчя, мову та поведінку; визначати емоції у власних фізичних станах, почуттях та думках.

Другий вимір EI сприяння процесам мислення, використання емоцій ґрунтується на здібностях: вибирати проблеми виходячи із того, як емоційний стан людини може сприяти їх вирішенню (когнітивній роботі); використовувати зміни настрою, щоб створити різні когнітивні перспективи; пріоритетне мислення, спрямовувати увагу відповідно до актуальних (теперішніх) переживань; генерувати емоції як засіб співвідношення з переживаннями іншої людини; створювати емоції як допоміжний засіб для судження та пам'яті.

Третій вимір EI розуміння емоцій передбачає здібності: розпізнавати культурні відмінності в оцінці емоцій; розуміти, як може відчувати себе людина в майбутньому або за певних умов (афективне прогнозування); розпізнавати ймовірні переходи між емоціями, наприклад, від гніву до задоволення; розуміти складні та змішані емоції; розрізняти настрої та емоції; оцінювати ситуації, які можуть викликати відповідні емоції; визначати причини, значення та наслідки відповідних емоцій; позначати емоції та вирізняти взаємозв'язки між ними.

Четвертий вимір EI містить здібності: ефективно керувати емоціями інших людей для досягнення бажаного результату; ефективно керувати власними емоціями для досягнення бажаного результату; оцінювати стратегії підтримки, зменшення або посилення емоційного реагування; контролю за емоційними реакціями, щоб визначити їх відповідність, розумність застосування; залучення (активація) емоцій, якщо вони корисні, конструктивні, та відключення, якщо ні; залишатися відкритими для приємних і неприємних переживань, якщо це необхідно, та для інформації, яку вони передають. Отже, визначені виміри

ЕІ дозволяють вести мову про компетентність людини щодо емоційних переживань, проявів як своїх, так і інших людей.

Саме поняття «компетентність» трактується як широкі професійні знання, ставлення та навички, необхідні для роботи у спеціалізованій галузі чи професії [4]. Виділяють два виміри у трактуваннях компетентностей: специфічний професійний, який передбачає систему знань, умінь, навичок, необхідних для успішної реалізації діяльності; психологічний, що ґрунтується на поведінці і досліджує внутрішню мотивацію та стратегічні підходи індивідів [4]. Саме другий вимір актуальний у контексті цієї статті. Хоча самоконтроль емоцій та переживань також сприяє успішній реалізації професійних умінь, дій.

Дослідники А. Gonczі, J. Athanasou (2004) класифікують компетентності за трьома групами: компетентності як перелік завдань; компетентності як сукупність атрибутів; компетентності як цілісні або інтегровані відносини [8]. Менеджмент був однією з перших галузей, в яких були розроблені моделі компетентностей, які допомагають відбору та навчанню фахівців. Бояціс представив модель компетентностей, що складається з різних кластерів: 1. Кластер управління людськими ресурсами (управління груповими процесами, точна самооцінка та позитивне ставлення). 2. Кластер лідерства (включаючи впевненість у собі, концептуалізацію, логічну думку та використання усної презентації). 3. Кластер управління цілями та діями (включаючи орієнтацію на ефективність, діагностику використання концепцій, турбота про вплив та проактивність). 4. Спрямування групи підлеглих (зокрема, використання односторонньої сили, розвиток інших, спонтанність) та об'єктивне сприйняття [2, с. 194]. Бояціс починає свої міркування з поняття ефективного виконання, так само, як це робив Уайт у визначенні компетентності як ефективною взаємодії з навколишнім середовищем. Бояціс говорить про досягнення конкретних результатів шляхом конкретних дій, які мають відповідати організаційній політиці, процедурам та умовам [2, с. 12]. Ефективні конкретні дії чи поведінка є перетином компетенцій особистості, вимог роботи та середовища організації [2, с. 13]. Бояціс визначає компетентність як «... основну характеристику осіб, що призводить до ефективного та/або вищого результату в роботі» [2, с. 20–21]. Далі він описує основну характеристику як «мотив, рису, майстерність, аспект власного іміджу чи соціальної ролі, або сукупність знань <...> Мотиви є рушіями

поведінки, а ефективність компетентності – одна з них. Риси є досить сталими характеристиками особистості, такими як Велика п'ятірка. Я-образ є результатом компетентності та пов'язаний із самоефективністю. Соціальні ролі – це позиції на ринку праці, що зумовлені певним видом діяльності, передбачають права та обов'язки, що визначають соціальну взаємодію. Компетентність визначає професіоналізм, тому що без компетентності професіонал не зміг би виконати відповідну професійну роль. Компетенції – це вимоги до продуктивності, без яких професіонали не змогли б ефективно працювати у своїх професійних ситуаціях. Знання, вміння та ставлення є складниками компетентності.

Бояціс використав метод п'яти кроків для формування моделі компетентності [2, с. 42]: 1. Визначення критеріїв (йдеться про вибір відповідного виду роботи для визначення продуктивності та збір даних, у результаті чого отримуються дані про ефективність роботи менеджерів). 2. Аналіз (виявлення характеристик у кластерах, які впливають на ефективність, продуктивність за оцінками менеджерів). 3. Інтерв'ю щодо поведінкових проявів (опитування, кодування співбесід за характеристиками, пов'язування їх із даними про результати роботи та перелік підтверджених компетенцій). 4. Тести та заходи (тести для оцінки компетентності та їх співвіднесення з даними про результати роботи). 5. Модель компетентності (визначення причинно-наслідкових зв'язків між компетентностями та результатами роботи, що дозволяє перевірити модель компетентності). Така модель, за словами Бояціс, ґрунтується на ефективності. Однак не у всіх професіях легко знайти взаємозв'язок між компетентністю, видом діяльності (роботою) та продуктивністю, оскільки не у всіх професіях є чіткі критерії ефективності, зокрема у викладацькій діяльності. Наприклад, ефективність одного викладача може залежати від діяльності іншого викладача, який закладав основу знань студентіві.

Отже, розглянуті моделі компетентностей не виділяють професійний та психологічний виміри. Такі моделі компетентностей є більш релевантними для моделей менеджменту (лідерства), що ґрунтуються на цінностях конкуруючого лідерства. Вимоги сучасного світу потребують нових підходів до управління (лідерства). Сучасні теорії лідерства (діадична теорія, теорії харизматичного лідерства, трансформаційного лідерства) відкидають конкуренцію і за основу беруть вплив [1; 11; 14], ефективність, конструктивність якого

буде визначатися емоційним інтелектом. У чому сутність трансформаційного, діадичного лідерства? Трансформаційний лідер спрямований на довготривалі стосунки з підлеглими, на актуалізацію у них прагнення до досягнень та саморозвитку, трансформацію цілей організаційних у власні, створювач нових шляхів і способів, новатор, здатний до самолідерства та сервант-лідерства (обслуговуючого), який здатний організувати команду на вирішення складних завдань. Успішність взаємодії залежить від якості взаємин, які розвиваються в інтеракціях [1], інграціації (особливий тип впливу однієї людини на іншу за допомогою чарівності, привабливості), харизми. Безперечно, що всі ці процеси складно уявити без такої важливої компетентності, як здатність розуміти власні переживання та інших людей, уміння контролювати емоції та управляти ними. На підтвердження цієї тези є результати дослідження [9], які доводять важливість у структурі професійного профілю менеджерів психофізіологічного та емоційно-вольового потенціалу індивіда (комунікативні здібності, оволодіння своїми почуттями, мотивація тощо) та емоційного інтелекту [14].

Про актуальність емоційного інтелекту у структурі професійного профілю лідерства йдеться у Профілі культури лідерства, що прийнятий в ООН (Організації об'єднаних націй) [18]. Профіль має три компоненти: цінності (добросесність, професіоналізм та повага до різноманітності); базові атрибути (пристрасний, мужній, емоційно розумний, скромний, відкритий до нового досвіду, творчий, гнучкий, стійкий), знання, компетенції (здатність аналізувати складні середовища, визначати шляхи впливу у складних середовищах, здатність до спільної творчості, формування довірливих стосунків, сприяти колективним діям, зосереджуватися на успіхах, сприяти трансформаційним змінам, стимулювати інновації, провідні зміни).

Якщо розглядати окреслені компоненти профілю з точки зору його функційності, то є очевидною актуальність високого рівня усвідомлення, рефлексії лідера, що є інтегральною здатністю для ефективного виконання професійної ролі. Проаналізуємо компонент «цінності», який передбачає такі характеристики, як: цілісність, професіоналізм, повага до різноманітності. Така диспозиція, як цілісність, конгруентність, є, безперечно, результатом рефлексії, самоаналізу, завдяки яким відбувається прийняття власної Я-концепції, інтеграції різних аспектів Я. Саме конгруентна особистість здатна підпорядковувати власні інтереси суспільним, груповим, при цьому

не зловживати владою чи повноваженнями і брати відповідальність за прийняті рішення в інтересах організації. Професіоналізм, безперечно, є важливою цінністю, на якій ґрунтується профіль лідера, яка не обмежується володінням предметом, ефективним виконанням зобов'язань, досягненням результатів, але й, як зазначається у Профілі, передбачає стресостійкість, наполегливість у разі зіткнення зі складними проблемами, мотивування себе з позицій професійних, а не особистісних проблем. Саме останні характеристики – стресостійкість та професійне мотивування – певною мірою будуть залежати від здатності розуміти власні переживання, вміти ними вдало керувати, змінювати емоційний стан таким чином, щоб емоції сприяли продуктивності праці, зростанню професійної мотивації. Тому професіоналізм потребує емоційної компетентності створювати емоції як допоміжний засіб для судження та пам'яті, пріоритетне мислення, спрямовувати увагу відповідно до актуальних (теперішніх) переживань. Повага до різноманітності (цінність) передбачає професійну взаємодію із людьми з різним досвідом, точками зору, із повагою, гідністю, розумінням власних упереджень. Забезпечення діяльності лідера у межах такої цінності буде визначатися наявністю у нього здатності до розуміння емоцій, зокрема, здібності розпізнавати культурні відмінності в оцінці емоцій; розуміти, як може відчувати себе людина в майбутньому або за певних умов (афективне прогнозування); розуміти складні емоційні переживання, оцінювати ситуації, які можуть викликати відповідні емоції, визначати причини виникнення та значення, наслідки відповідних емоцій.

Наступний компонент профілю «базові атрибути» передбачає: емоційний інтелект, захопленість справою, мужність, скромність, відкритість до нового досвіду, творчість, гнучкість та стійкість. Ефективний лідер не може мотивувати своїх підлеглих до продуктивної діяльності, якщо він незахоплений справою, якою керує, немає толерантності до невизначеності та впливу умов середовища, гнучкого реагування на зміни умов середовища. Успішність його діяльності буде залежати від здатності відстояти цінності, позиції, ідеї групи, яку очолює, при цьому враховуючи інтереси різних сторін. Безперечно, що у такому випадку лідер повинен ефективно керувати власними емоціями, емоціями інших людей для досягнення бажаного результату, вміти оцінювати стратегії підтримки, зменшення або посилення емоційного реагування. Інакше кажучи, емоційний інтелект є важливим

атрибутом профілю лідера, який слугує основою, умовою для реалізації інших атрибутів.

Компонент профілю лідера-управлінця «знання і компетенції» передбачає здатність до системного мислення, фокусування, визначення шляхів впливу у складних середовищах (нові умови, вимоги, кризові періоди) та ключових результатів, здатність до співпраці, яка ґрунтується на довірі, створення умов для колективних дій, здатність до проведення трансформаційних змін, сприяння інноваціям. Корелятами здатності до системного мислення визначають пошук знань та розуміння, отриманих із різних джерел, розуміння різних точок зору та упереджень, уміння оперувати суперечливою інформацією; здатності аналізувати і розуміти основні організаційні принципи, моделі, відносини, зв'язки, залежності та взаємодії між різними елементами, компонентами середовища; виявляти, інтерпретувати нові тенденції, можливі ризики, розуміти вплив динамічних процесів (політичних, економічних, гендерних, соціальних) у середовищі, позитивні та негативні наслідки від них. Постійно перевіряти дані, припущення та уявлення у контексті змін обставин. Корелятами компетенції визначення шляхів впливу у складних середовищах визначають здатність до стратегічного позиціонування себе та організації як значущої ланки середовища, як спроможності реалізовувати політику дії у багато-профільних та політично складних середовищах; здатність бачити чутливі питання, проблеми та їхні наслідки, виявляти можливості для трансформаційних змін і впливів в організації, приймати швидкі рішення; здійснювати моніторинг та обмін інформацією із зацікавленими партнерами з метою виявлення актуальних проблем чи прогресу для вироблення подальших стратегій; здатність спрямовувати підлеглих на досягнення результату, що перевершує очікування, та спрямовувати на досягнення нових цілей.

Корелятами компетенції до співпраці, яка ґрунтується на довірі, визначено здатність до налагодження комунікації, взаємодії із різними групами людей (різних галузей, організацій, статі, поколінь, культурних, соціально-економічних відмінностей), зокрема, маргіналізованими групами шляхом розуміння їхніх потреб, пріоритетів, інтересів, цінностей; здатність створити психологічно безпечне середовище, в якому зацікавлені сторони можуть без остраху порушувати будь-які питання, демонструвати послідовність, надійність, дотримуватися взятих на себе зобов'язань. Сприяння колективній

співпраці визначається за корелятами: здатність залучати зацікавлені сторони до співавторства у виробленні спільного бачення, цілей, формувати уявлення про сприяння колективним результатам досягнення власних цілей; здатність спільно аналізувати проблеми і приймати рішення. Сприяння інноваціям та змінам визначається за поведінковими корелятами: здатність критично оцінювати та переглядати звичні способи ведення справ, підтримує експериментування, прототипування, інвестиції в інклюзивні інновації, проявляє обізнаність і захоплення інноваційністю, творчістю інших, підтримуючи їх від концепції впровадження ідеї до успіху, заохочує досягнення результатів через навчання на помилках та невдачах; керує трансформаційними змінами та створює середовище, яке адаптується до них; сприяє передбаченню та попередженню стратегічних ризиків, забезпечує бачення змін, встановлює зв'язки між ними, постійно і послідовно стимулює зміни, моделює бажані результати прогресу; модерує ставлення до змін середовища як у бізнес-процесах, так і людей з метою адаптації до трансформацій. Отже, аналіз корелятивів компонента «знання та компетенції» свідчить про необхідність володіння лідером-управлінцем здатностями аналізу, прогнозування, моделювання, проєктування бізнес-процесів, у які включені люди із певним досвідом реагування на ситуації, тому важливою умовою реалізації цих здатностей є наявність емоційного інтелекту, зокрема, володіння високим рівнем розуміння, управління емоціями як своїми, так і інших людей.

Висновки. Таким чином, проведений теоретичний аналіз визначення ролі емоційного інтелекту у структурі професійного профілю менеджера дозволяє зробити низку висновків. Вимоги сучасного світу потребують нових підходів до управління, які відкидають цінності конкурентного лідерства та за основу беруть взаємодію та вплив, ефективність, конструктивність яких буде визначатися емоційним інтелектом. Успішність взаємодії залежить від якості взаємин, які розвиваються в інтеракціях. Якість взаємин визначається ЕІ. Емоційний інтелект розглядається як здатність обмірковувати емоції та інформацію, пов'язану з ними, і використовувати їх для підсилення мисленнєвого процесу. Емоційний інтелект має чотири виміри здібностей: сприйняття емоцій, сприяння процесам мислення, використання емоцій, розуміння емоцій та управління емоціями, які виконують функцію компетентностей людини щодо емоційних переживань, проявів як своїх,

так і інших людей. Кожен із вимірів EI є умовою реалізації компонентів професійного профілю менеджерів. Характеристики компонента «цінності» пов'язані із такими вимірами EI, як фасилітація та розуміння емоцій; компонента «базові атрибути» – фасилітація, управління, розуміння

емоцій; компонента «знання і компетенції» – сприймання, управління, розуміння емоцій, що дозволяє робити попередні припущення про емоційний інтелект як інтегральну характеристику у професійному профілі менеджера, що є необхідною умовою ефективної діяльності лідера.

Список літератури:

1. Заграй Л.Д., Федорук О.Ф. Психосемантичні конструкції лідерства у свідомості молоді: гендерний вимір. *Психологія та соціальна робота*. Одеса : «Астропринт». Випуск 1(51). 2020. С. 84–100.
2. Boyatzis R.E., Goleman D., & Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). / In Bar-On, R. & J.D. Parker (Ed's.), *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco : Jossey-Bass. 1999.
3. Goleman D. (2005). *Emotional Intelligence*. 10th ed. New York : Bantam Books. 2005.
4. Guerrero, Dante, De los Ríos Ignacio. Professional competences: a classification of international. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012. 46. 1290–1296.
5. Jensen S., Kohn C., Rilea S., Hannon R., & Howells G. Emotional intelligence: A literature review. University of the Pacific, Department of Psychology, Stockton, CA. 2007, July 15. URL: <http://web.pacific.edu/Documents/library/acrobat/EI%20Lit%20Review%202007%20Final.pdf>.
6. Jordan P.J., & Troth A.C. Managing emotions during team problem solving: Emotional Intelligence and conflict resolution. In *Human Performance*, 2004. 17(2), 195–218.
7. Locke E.A. Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of Organizational Behavior*, 2005. 26, 425–431.
8. Mayer John D., Caruso David R., Salovey Peter. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. First Published August 18, 2016, pp. 290–300.
9. Orekhova T., Orekhov V., & Karandina I. HR Manager: New Innovative Requirements for His/Her Expertise. *Leadership and Management*. 2015. 2(3), 191–208.
10. Pappas B. The logic of emotion – Emotional Development and Emotional Intelligence. Athens : Eight publications. 2013.
11. Polston-Murdoch L. An Investigation of Path-Goal Theory, Relationship of Leadership Style Supervisor-Related Commitment, and Gender. *Emerging Leadership Journeys*. 2013. Vol. 6. Iss. 1. P. 13–44.
12. Reus T.H. & Liu, Y. “Rhyme and Reason: Emotional Capability and The Performance of Knowledge-Intensive Work Groups”. *Human Performance*, 2004. Vol. 17, pp. 245–266.
13. Rosete D., Ciarrochi J. Emotional intelligence and its relationship to workplace performance of leadership effectiveness. *Leadersh. Organ. Dev. J.* 2005. 26: 388–99.
14. Rubin R.S., Munz D.C., Bommer W.H. Leading from within: the effects of emotion recognition and personality on transformational leadership behavior. *Acad. Manage. J.* 2005. 48: 845–58.
15. Sala F. “Linking Emotional Intelligence and Performance at Work : Current Research Evidence with Individuals and Groups”. Mahwah, NJ, USA : Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, 2005. 292 p.
16. Salovey Peter & Mayer John D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9 (3) 1989; 1990, 185–211.
17. Sy T., Tram S., and O’Hara L.A. Relation of employee and manger emotional intelligence to job satisfaction and performance. In *Journal of Vocational Behavior*, 68, 461–473. 2006. URL: <http://www.emeraldinsight.com>.
18. The RC Leadership Profile was developed by the UNSDG Task Force on RC Talent Management. December 2020. URL: <https://interagencystandingcommittee.org/resident-coordinatorhumanitarian-cordinator-talent-pipeline>.

Zahrai L.D. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF A MANAGER

The purpose of the article is to determine the key dimensions of emotional intelligence in the structure of professional competence of the manager (leader). Objectives of the article: to make a theoretical analysis of the concepts of emotional intelligence in the context of professional competence; determine the dimensions of emotional intelligence in the structure of professional competence of the manager. Three groups of studies of emotional intelligence have been identified: EI is considered as an ability that is related to the ability to understand and control emotions; EI is considered a personal characteristic; EI is considered as a combination of these models – mixed models. Emotional intelligence is interpreted as the ability to reasonably reflect on emotions and information related to emotions, and use emotions to enhance the thought process.

Emotional intelligence is interpreted as the ability to reasonably ponder on emotions and information related to emotions, and use emotions to enhance the thought process. Leadership models are outlined: based on competition values; based on the values of interaction, influence. The relevance of emotional intelligence in the structure of the professional profile of leadership is proved. Four dimensions of abilities are identified: perception of emotions, facilitation of thought processes, use of emotions, understanding of emotions and emotion management, which perform the function of human competencies in relation to emotional experiences, manifestations of oneself and other people. EI dimensions are related to the components of the professional profile of managers. The Profile has three components: values; basic attributes; knowledge, competencies. The characteristics of the value component are related to EI dimensions such as facilitation and understanding of emotions; component “basic attributes” – facilitation, management, understanding of emotions; component “knowledge and competence” – perception, management, understanding of emotions, which allows to make preliminary assumptions about emotional intelligence as an integral characteristic in the professional profile of the manager, which is a necessary condition for effective leadership.

Key words: *emotional intelligence, competence, professional profile, manager, leadership.*

Сабадуха О.В.

Українська асоціація психосоматичної терапії

МЕХАНІЗМИ ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ КАРЛА ЮНГА ТА СУЧАСНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ЛЮДСЬКУ СУТНІСТЬ

У статті проаналізовано механізми психологічного розвитку людини в психології К. Юнга й встановлено кореляцію з механізмами духовного розвитку людини. Першим механізмом духовного розвитку людини є процес психологічного ототожнення з видатною людиною чи значущою ідеєю. Доведено, що приклад чинить психологічний вплив насамперед на ціннісно-сміслову сферу людини. У процесі такого впливу відбувається співвіднесення ціннісно-сміслові сфери особи із соціально-психологічними установками, менталітетом, формами поведінки Іншого, світоглядом, а отже, здійснюється наслідування або копіювання основних принципів її життєдіяльності. Це сприяє формуванню здатності бути суб'єктом діяльності. Змістом другого механізму духовного розвитку людини є подолання комплексу меншовартості. Доведено, що відчуття меншовартості пов'язане зі сферою несвідомого, а саме з архетипом «тінь». Акцентовано увагу на тому, що людині для духовного розвитку важливо на основі значущого прикладу активізувати сферу свідомого, яка б контролювала вплив несвідомого. Третім механізмом духовного розвитку є процес ототожнення себе із колективним несвідомим. Колективне несвідоме може містити у собі як негативний, так і позитивний досвід. Зрозуміло, що людину необхідно скеровувати на засвоєння позитивного досвіду колективного несвідомого за допомогою національних традицій. Четвертим механізмом духовного розвитку людини є її ототожнення з групою. Процес ототожнення з групою може мати як негативний момент (у разі попадання людини в залежність), так і позитивний аспект (відчуття єдності з групою), що надихатиме її на шляхетні вчинки, надаватиме мужності, формулюватиме почуття гідності, допомагатиме стати на чолі колективу, народу, отже, стати особистістю. У контексті позитивного ототожнення людина спочатку відчуває, а потім починає осмислювати інтереси групи, народу, нації. Це веде особу до духовного зростання. П'ятою формою духовного розвитку людини є її ототожнення з культовими героями. Аргументовано, що цей механізм має надзвичайно позитивний вплив на психологію не лише окремого індивіда, а й на великі групи людей та колективне несвідоме. Доведено, що виокремлені К. Юнгом п'ять форм духовного розвитку сприятимуть переходу від знеособленого буття до особистісного як на індивідуальному рівні, так і колективному.

Ключові слова: метафізична теорія особистості, залежна особистість, посередня особистість, зріла особистість, геній, духовний розвиток, ототожнення.

Постановка проблеми. Світоглядна матеріалістична орієнтація гальмує духовний розвиток людини, призвела до екзистенційного вакууму (В. Франкл) і формування суспільства споживання. Розв'язання проблеми гальмується необґрунтовано великою кількістю концепцій особистості. Кожна концепція абсолютизує окремі проблеми і якості людини. Потреба духовного розвитку людини потребує, з одного боку, переосмислення світоглядних засад людського буття, а з іншого – уточнення зв'язку психологічних проблем людського буття із філософськими поглядами на людину.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема духовного вдосконалення була пред-

метом роздумів ще у стародавній китайській, індійській, грецькій, римській, середньовічній філософії. Так, наприклад, Конфуцій, Платон, Арістотель, Сенека, Отці християнської Церкви виокремлювали три ступені духовного розвитку людини, а І. Ліствичник виділяв тридцять ступенів духовного вдосконалення [6]. Утім механізми трансформації із ступеня на ступінь залишаються не досить дослідженими і систематизованими. У К. Юнга проблема психічного розвитку людини постає під поняттям «відродження» [18, с. 149–150], але його погляди на психічний розвиток залишаються, з одного боку, неосмисленими, а з іншого – є потреба встановити

кореляцію із сучасними механізмами духовного розвитку людини. Зауважимо, що говорячи про психічний розвиток людини, К. Юнг насправді аналізує духовний розвиток.

Формулювання мети статті. Метою статті є аналіз механізмів психічного розвитку в психології К. Юнга й встановлення кореляції з механізмами духовного розвитку людини.

Виклад основного матеріалу. Погляди К. Юнга охоплюють як процес розвитку людини, так і деградації, які постають у психолога під поняттям «суб'єктивні перетворення» і стосуються як процесів «зменшення особистості» (деградації), так і її зростання (розвитку) [18, с. 157–159]. Повсякденна свідомість процесу «зменшення особистості» дала назву «втрата душі» [18, с. 157], змістом якого є втрата цілісності свідомості. «Окремі частини особистості, – пише К. Юнг, – стають самостійними й вивільнюються з-під контролю свідомості, як, наприклад, це стається у разі анестезії чи системної амнезії» [18, с. 158], тобто свідоме перестає відігравати керівну роль щодо несвідомого. Психолог вказує причини деградації: фізична й психічна втома, хвороби, афекти, шоки [18, с. 158].

К. Юнг описує й протилежний процес зростання, який у нього фігурує під поняттям «приріст особистості» [18, с. 159]. Психолог виокремлює зовнішні й внутрішні причини психічного зростання. Під зовнішніми причинами він розуміє прагнення до матеріального збагачення та підвищення соціального статусу, але попереджає, що це не стає причиною дійсного розвитку людини. «Справжній приріст особистості означає усвідомлення того зростання, що тече із внутрішнього джерела» [18, с. 159]. Тому дійсний розвиток людини – це духовний розвиток. Учений описує кілька механізмів духовного розвитку.

Перший – ототожнення. На духовне зростання суттєвий вплив чинять значущі цілі, а також зустріч із видатною людиною чи ознайомлення з геніальною ідеєю, твором. К. Юнг наводить такі приклади: зустріч Ф. Ніцше з ідеями Заратустри, Павла із християнським вченням. Учений докладно аналізує, які зміни відбуваються в психіці людини, зокрема у свідомості. Під впливом такої зустрічі думки, риси видатної людини здобувають владу над психікою конкретної особи й вона стає одержимою, відбувається ототожнення з видатною людиною та її думками. «Одержимість можна сформулювати як ототожнення Я-особистості з комплексом уявлень» [18, с. 162]. Навіть більше, до ототожнення людину спонукає,

з одного боку, саме життя, а з іншого – потреба до самовдосконалення. Щодо цього К. Юнг зазначає, що спокуса бути тим, ким ми видаємося, надзвичайно велика [18, с. 163].

Механізм ототожнення пропонував використувати в процесі виховання британський історик епохи Просвітництва Болінгброк. Він помітив, що засвоєння змісту загальних понять відбувається важко, бо вони багатозначні, їм складно знайти емпіричні аналоги. Про таку особливість людського розуму історик зауважив: «Така недосконалість людського мислення, такий склад розуму, що абстрактні чи загальні судження, навіть абсолютно правильні, здаються нам темними або непевними, поки не будуть роз'яснені за допомогою прикладів» [1, с. 11]. Цю особливість свідомості історик пояснює тим, що «коли нам наводять приклади, вони ніби звернені до наших почуттів та розуму, це нам лестить. У цьому випадку знання наче виходять із нас: ми самі формулюємо загальне правило, виходячи зі свого досвіду, поступаємося фактам, чинячи опір абстрактним судженням» [1, с. 12]. Осмислюючи ці роздуми, зауважимо: по-перше, людина, в якій несформоване абстрактне мислення, спирається на власні почуття і обмежений досвід, по-друге, приклад впливає переважно на почуття, а потім під їх впливом починає працювати здоровий глузд і мислення, що породжує потребу до їх наслідування.

Вважаємо, що на основі прикладів може успішно відбуватися процес вдосконалення людини, але в чому полягає психологічний зміст цього механізму? Болінгброк дає таку відповідь: «Удосконалюватися за допомогою прикладів означає вдосконалюватися шляхом наслідування. Ми маємо вловити сам дух, якщо це вдасться, та поєднатися з його смислом; але ми не маємо прагнути того, щоб по-рабськи копіювати <...> поведінку тих добродішних і великих мужів, чиї образи закарбувала історія» [1, с. 26]. Виховання на прикладах має охоплювати не лише негативні явища людського буття, але й аналізувати наслідки цих дій.

Роздуми Болінгброка узагальнив А. Тойнбі в понятті «мімезис». Механізм усвідомлення свого «Я» часто починається зі спостереження бажаних якостей в іншій людині, у якій суб'єкт спостерігає й відшукує те, що хотів би бачити й виховати у самому собі. Монархи, президенти, прем'єри, історичні діячі, видатні вчені завжди привертають до себе увагу, бо суспільна свідомість сприймає їх як носіїв найкращих рис людини. Процес усвідомлення самого себе йде поруч із процесом соціальної імітації, сутність якого полягає у засвоєнні

соціальних цінностей: «Мімізис сприяє набуванню суспільних «якостей» – здібностей, емоцій, або ідей, не властивих людині від природи, таких, якими вона ніколи не володіла би, коли б не зустріла й не наслідувала тих, хто ними володів» [12, с. 220]. А. Тойнбі підносить механізм мімізису до загальної риси соціального життя і вважає, що його дію можна спостерігати ще з доісторичних часів [12, с. 220].

Психологічну сутність мімізису уточнює О. Гуменюк, яка доводить, що він є універсальним методом оволодіння дійсністю. Приклад чинить психологічний вплив насамперед на ціннісно-смыслову сферу людини. У процесі такого впливу відбувається співвіднесення ціннісно-смыслові сфери особи з менталітетом, світоглядом, психологічними установками, манерами поведінки великої людини [4, с. 195–198]. Так пробуджується здатність бути суб'єктом діяльності. Отже, механізм психологічного ототожнення (наслідування, копіювання) є одним із механізмів духовного розвитку людини.

Другий механізм – це подолання комплексу меншовартості [18, с. 163]. На думку К. Юнга, меншовартість пов'язана з несвідомим, з архетипом «тінь». «Людина, одержима своєю тінню, завжди заступає сама собі світло і потрапляє у власні сілця» [18, с. 163]. Тому людина перебуває під впливом свого несвідомого. У такій ситуації психолог має дати пацієнту такі приклади, які б допомогли людині перемогти свою «тінь».

Третій механізм, що спонукає людину до ототожнення, – це «душа предків» [18, с. 164]. Змістом цього механізму є те, що людина ототожнює себе із колективним несвідомим. Тут теж можуть бути дві крайнощі: негативна і позитивна. Негативна: у несвідоме людини входить негативний досвід свого роду і людина його відтворює. Поетичною мовою Т. Шевченко це висловив у таких рядках: «Свою нудьгу переливала / В свою дитину...». Позитивний: людина успадковує досягнення своїх предків, наприклад, наслідує професію своїх батьків. Суттєву роль у цьому процесі відіграють народні й національні традиції, а тому історики й політики надзвичайну роль відводять міфам у процесі національного виховання та політичних дискусій.

Четвертий механізм – ототожнення з групою. У цьому процесі К. Юнг теж виокремлює як негативний момент (людина попадає в залежність), так і позитивний аспект (людина стає на чолі групи, колективу, народу й отримує шанс стати особистістю). Негативний аспект полягає в тому,

що людина втрачає своє «Я» і попадає у залежність від групи. Зазначена закономірність була покладена в основу комуністичного виховання. Людина мала підкорятися групі-колективу, а точніше колективному несвідомому. Особу розглядали частиною колективу і суспільства. «Не може бути особистості поза колективом, і тому не може бути відокремленої особистої долі та особистого шляху й щастя, протипоставлених долі та щастю колективу» [7, с. 47], – писав один із творців системи комуністичного виховання А. Макаренко. Колектив мав абсолютну владу над особою. За таких умов не могло бути відмінностей між поглядами окремої людини й колективом. Такий характер відносин доволі чітко охарактеризував А. Макаренко: «Відношення спільної та окремої мети в нас не є відношення протилежностей, а тільки відношення спільного (значить і мого) до окремого» [7, с. 47]. Отже, індивідуальне свідоме і несвідоме мало підкорятися колективному свідомому й несвідомому.

Ідею формування особистості як морально досконалої людини А. Макаренко категорично заперечує: «Наш вихованець, хто б він не був, ніколи не може поставати в житті як носій деякої особистої досконалості, тільки як добра або чесна людина. Вона завжди має поставати передусім як член свого колективу, як член суспільства, який відповідає за вчинки не лише свої, але і своїх товаришів [7, с. 48]. Отже, людина підпорядковувалася соціуму (колективному несвідомому), втрачала право вибору, не мала будь-якої духовної свободи.

Позитивний аспект взаємодії людини з групою, на думку К. Юнга, полягає в тому, що відчуття єдності з групою надихає людину на шляхетні вчинки, надає їй мужності, формує почуття гідності [18, с. 168]. У процесі такого ототожнення людина спочатку відчуває, а потім починає осмислювати інтереси групи, народу, нації. Цей процес веде особу до духовного зростання. Із взаємодії особи з колективним несвідомим і свідомим виростає архетип старого мудреця, який з часом вступає у взаємодію з представниками групи і спонукає їх до діяльності [18, с. 290]. (У К. Юнга особистість постає також під поняттями «самість», «магір»). Особа, яка доросла до старого мудреця, стає на шлях вихователя. «Старець знає, які шляхи ведуть до мети, і показує їх героєві» [18, с. 284]. Далі учений уточнює: «Старець являє собою, з одного боку, знання, пізнання, роздуми, мудрість, розсудливість та інтуїцію, а з іншого – моральні властивості...», що засвідчує

його «духовний» характер [18, с. 285]. Старий мудрець спонукає групу до розвитку запитаннями: «Чому?», «Звідки?», «Куди?». Під впливом мудреця починають формуватися інші особистості. У поетичній формі зв'язок особистості з групою геніально висловив В. Гете, який словами Мефістофеля сказав: «Я – тої сили частина, // Що робить лиш добро, бажаючи лиш злого».

П'ята форма психічного розвитку – ототожнення з культовими героями. Цей механізм має надзвичайно позитивний вплив на психологію не лише окремого індивіда, а на великі групи людей та колективне несвідоме. Як приклад К. Юнг наводить культ Осіріса. Спочатку цей культ стосувався лише фараонів, пізніше охопив єгипетську аристократію. Християнство завершило цей процес тим, що кожний вірянин отримав можливість здобути безсмертну душу і брав безпосередню участь у спілкуванні з божеством. У християнстві зовнішній Бог перетворюється на внутрішнього [18, с. 169–170]. В основі такого ототожнення відбувається взаємодія індивідуального й колективного несвідомого з Богами, культовими героями, релігійними цінностями. Цей підхід використовують усі релігії для подолання внутрішнього (психологічного) й зовнішнього (соціально-політичного) хаосу. Можна по-різному ставитися до релігійних культів, але однозначно те, що релігія була і є формою контролю над індивідуальним і колективним несвідомим, а також формою приборкання внутрішнього й зовнішнього хаосу.

З цієї позиції проаналізуємо роль Одкровення у духовному розвитку людини. Християнство за допомогою Одкровення переосмислює зміст істини, яка у християнстві стосується не природного буття, а людської сутності. Одкровення – це усвідомлення людиною істини *у собі*. Християнство доводить, що питання «Що є істина»? вже не актуальне. Актуальним є питання «Хто є істина?», на яке й дало відповідь: істина – це духовна людина, яка пройшла через внутрішнє очищення і для якої християнські цінності стали абсолютними нормами. Одкровення стало необхідним моментом духовного розвитку людини [11, с. 72].

Для полегшення процесу перетворення людство винайшло магичні процедури, призначенням яких є «спричинення перетворення» [18, с. 170], тобто сформувало механізми, що спонукали особу до духовного розвитку. Що спільного у цих механізмах? Відбувається взаємодія індивідуального і колективного несвідомого. Ця взаємодія, як правило, має стихійний характер і часто призводить

людину до страждань, але врешті-решт веде її до певного перетворення.

У взаємозв'язку людського буття і страждання є парадоксальний характер. З цього приводу М. Мамардашвілі зауважив, що людина «готова завжди страждати, аби не страждати» [8, с. 57]. Парадокс! Але якщо бути неупередженим, то треба визнати, що людина сама створює собі умови для страждань. Причина? Людина підсвідомо боїться визнати дійсний корінь страждань [8, с. 57], а тому постійно відтворює умови для своїх страждань. Сучасний етап людського буття потребує, щоб людина свідомо розвивала свій духовний потенціал на основі теоретично обґрунтованих теорій.

На основі осмислення історії філософії, психології, художньої культури сформульована метафізична теорія особистості, яка здатна дати відповідь на причини людських страждань. Об'єктивно існують чотири ступені духовного розвитку людини. Людина у своїй самореалізації може пройти такі ступені розвитку, як: залежна особистість, посередня особистість, зріла особистість і геній. Кожен ступінь – це необхідна форма життєдіяльності, ступінь реалізації людиною власної сутності, що відповідає її здібностям і свідомості, а, головне, спонуканням до діяльності. Проте за допомогою самосвідомості й власних зусиль людина спроможна подолати наявний спосіб життя й перейти на вищий [10, с. 315–323].

Життєдіяльність людини на кожному зі ступенів має доволі усталений характер, тому кожен тип людини веде такий спосіб життя, який відповідає її спонуканням. Якості людини конституюються навколо спонукань, які можуть бути чотирьох типів: стимул, мотив, інтерес та ідеал. Залежна й посередня особистість не рефлексують щодо себе, отожд, не знають себе, а тому нічого не можуть сказати про смисл свого життя, бо в них переважають тілесні потреби. Їхня свідомість «розірвана» і перебуває під впливом індивідуального й колективного несвідомого. Щоб осмислено жити, залежна й посередня особистість мають усвідомити свою залежність від власного і колективного несвідомого. Отже, залежна й посередня людина є особистістю в можливості. Перехід на ступінь зрілої особистості – це внутрішня революція, що пов'язана з якісною зміною соціально-психологічних установок і життям відповідно до категоричного імперативу [10, с. 318].

Особистість у процесі внутрішніх і зовнішніх зусиль перетворює свої потенційні можливості на актуальні і робить себе суб'єктом. Належне стає

для особистості дійсністю. Особистість відкриває сутність у собі, а не в об'єкті, що вперше зробило християнство, замінивши питання «що є істина»? на питання «хто є істина»? Правильно зазначає автор метафізичної теорії особистості, що перехід до істинного буття здійснюється як у внутрішньому, так і в зовнішньому житті. У внутрішньому світі людина рухається від актуального до потенційного. Це означає, що людина має своїми психологічними зусиллями змінити свої соціально-психологічні установки: стимул на мотив, мотив на інтерес. У зовнішньому світі людина має діяти відповідно до інтересів суспільства, незважаючи на те, що більшість ігнорує інтерес суспільства. Людина стає особистістю не за її природою, а за своїми соціально-психологічними зусиллями. Отже, свідомими зусиллями особистість здатна контролювати несвідоме і формувати конструктивні соціально-психологічні установки й домінанти. Особистість – це перемога свідомого над несвідомим.

Метафізична теорія особистості дає людині свободу вибору: залишатися на тому ступені, який є, чи власними зусиллями створити із себе зрілу особистість. Завдяки тому, що особистісне начало наявне у свідомості будь-якої людини, вона має критерій для відповіді на вічні запитання: «Хто Я? Хто є хто?» [10, с. 319]. Особистість стає взірцем буття, а тому є його субстанцією, оскільки не потребує додаткових умов для існування, а, навпаки, створює їх для інших. Знімаючи недоліки залежної й посередньої людини, зріла особистість постає носієм свободи, самосвідомості, волі, рівності і справедливості, що знайшло втілення у світоглядному законі: «Особистість – принцип буття». На жаль, сучасна філософія і психологія поділяють твердження: «кожна людина – особистість», яке у дійсності є ціннісним судженням [10, с. 325], що є відбиттям колективного несвідомого та соціальних уявлень народних мас. Людина звикла до цього концепту, точніше до свого несвідомого і не бажає рахуватися з науковими теоріями, щоб не страждати від споглядання власної сутності. Цей факт досить чітко висловив К. Роджерс. Людина сама себе сприймає як особистість. Такі її суб'єктивні уявлення, а точніше несвідоме, і людина, як правило, не прагне виходити за ці межі й приймає їх за реальність [9, с. 31–33].

Конкретизуючи ці роздуми, зауважимо, що людина боїться найбільшої Істини, яка зветься особистістю – боїться страждань. Зауважимо, що проблема страждання для психологів ще не стала

предметом аналізу. Більшість сучасних психологів поділяють погляди З. Фрейда, що людина живе за принципом задоволення, а тому, орієнтуючись на цей принцип і потреби пересічної людини, переймаються проблемою: як людину навчити бути щасливою. Утім В. Франкл довів, що чим більше людина прагне задоволення й намагається досягти щастя, тим швидше воно тікає від неї [15]. Психолог акцентував увагу, що страждання має глибинний конструктивний смисл, бо здатне змінити людину на краще.

Наведені вище роздуми щодо змісту Одкровення приводять нас до висновку, що воно пов'язане з подоланням власного несвідомого, народженням моралі й здатності думати й діяти в інтересах іншої людини й суспільства. Осмислюючи філософський зміст епохи Просвітництва, С. Франк доходить висновку, що філософи намагалися знайти певну заміну Одкровенню, а саме «природну релігію», яка б не спиралася на Одкровення, «не вимагала б сліпої віри в нього, а впливала б сама собою з природи людини й тому була б для неї і необхідна, і очевидна» [14, с. 574]. Такі пошуки філософ вважає хибними й доводить, що людині потрібні знання, які виходять за межі здорового глузду [14, с. 574]. Зміст цих знань філософ висловив через поняття особистості. «Особистість є незбагненна, надраціональна, вільно-спонтанна сутність людини, яка ні в які зовнішні рамки не вкладається, – той найглибший корінь душі, який сама людина усвідомлює як деяку абсолютно цінну, несказанну й непередавану таємницю й істинну реальність свого “Я”» [14, с. 576]. Отже, філософ тлумачить особистість як справжню реальність буття. На думку мислителя, християнство відкрило людині її сутність й орієнтувало її на життя відповідно до цієї сутності.

С. Франк стверджує, що Одкровення – це народження із тілесної людини особистості – духовного начала [13, с. 406]. Під час Одкровення людина сама себе пізнає і піднімається до самобуття. Перехід від знеособленого існування до особистісного буття логічно описати неможливо, що С. Франк висловив терміном «незбагненне». Філософ доводить, що Одкровення можливе лише через самоподолання [13, с. 339]. Припускаємо, що цей термін є синонімом страждань. Для того щоб людина наважилася на духовний розвиток, їй потрібний живий приклад і відповідний психологічний досвід. Християнство надало людині такий зразок духовного вдосконалення. Проте психологи не осмислили зміст Одкровення, його конструктивний зміст щодо механізмів духовного розвитку.

Проблема духовного вдосконалення людини була предметом роздумів письменника-мислителя В. Винниченка. Він звернув увагу на морально-психологічну недосконалість людини, яка орієнтується на пріоритет матеріального. «Людство не знало і не знає, що воно хворе <...>. А коли не було і немає усвідомлення своєї хвороби, то, розуміється, не могло бути і не має не тільки знання способів боротьби з нею, а навіть шукання походження та причин її» [2, с. 84]. В. Винниченко підкреслював суперечливий характер відносин між тілом і духом людини. Релігія, на його думку, несправедливо засуджувала людську природу, вважаючи її грішною. На протипагу релігійній моралі мислитель розробляє конкордистську мораль, яка «одкидає всякі заповіді-накази і дає тільки поради-правила» [2, с. 97]. Для подолання суперечностей між тілом і душею В. Винниченко сформулював тринадцять правил моралі. У найголовнішому принципі йдеться про ставлення людини до самої себе: «Будь суцільним» [2, с. 154]. Зміст цієї етичної вимоги мислитель трактує на основі поняття самовдосконалення, утім не враховує того, що ідея вдосконалення має християнські джерела. В. Винниченко розумів силу несвідомого, але водночас усвідомлював роль і значення моральних принципів. Він бачив, що людина схильна до самообману, а тому наставляє: «Будь чесним із собою, себто виводь на поверхню свідомості кожну підсвідому думку твою, кожне приховане почуття...» [2, с. 161]. Акцент на необхідності усвідомлювати власні емоції, почуття, спонукання до діяльності свідчить про те, що мислитель віддавав пріоритет свідомому. Для подолання суперечливості людського буття В. Винниченко формулює принцип: «Будь погодженим у слові й ділі, себто що визнаєш на словах, те виконуй на ділі» [2, с. 162]. Отже, В. Винниченко усвідомлював суперечності між тілесним існуванням і духовним буттям. Для розв'язання цих суперечностей він звертається до моралі і пропонує людині чесно рефлексувати щодо власних моральних якостей.

На думку А. Фурмана, суттєва роль у духовному розвитку людини належить смислу [17]. Особливу роль має смисл, коли людина прагне подолати посередній ступінь існування й піднятися на особистісний. Смисл життя людини полягає в особистісному зростанні. Утім проблема в тому, що людина схильна уникати самопізнання й особистісного самоконституювання. Досягнення ступеня особистісного буття, на думку психолога, пов'язане із саморефлексією [17, с. 51]. Але треба визнати, що більшість людей, як правило,

боїться рефлексії, бо вона демонструє їй її недоліки, гріхи, нагадує про аморальну поведінку. Рефлексія вимагає від людини чесності із собою – бути суб'єктом моральної діяльності щодо себе, а це ж знову-таки веде до страждань. Для того щоб полегшити людині процес самопізнання й вдосконалення, християнство створило символ Одкровення. Людина, маючи приклад, мала б швидше ставати на шлях духовного самонародження. Але дивує те, як людина повільно усвідомлює смисл свого життя, не хоче відкривати Істину в собі. Треба також визнати, що сучасна психологія не налаштовує людину на самопізнання й духовне вдосконалення, обмежуючись порадами про те, як досягти щасливого життя.

Процес психологічного й духовного розвитку починається з питання: «Хто я?», тобто з рефлексії над своїм актуальним духовним потенціалом, способом життя, спонуканнями, зв'язками із соціальним середовищем та ставленням до морального закону. Безумовно, це болісний процес, бо, як зауважив К. Юнг, людина боїться зустрічі зі своєю сутністю. Метафізичну теорію особистості слід розглядати як конструктивну відповідь на екзистенційні проблеми людського буття. Людина перед обличчям цієї теорії має визнати свою духовну недосконалість, але зрозуміти, що вона має можливість до розвитку. Метою метафізичної теорії особистості є пізнання механізмів трансформації знеособленого існування людини в особистісне буття. Утім в людини перед власною сутністю, на жаль, починають спрацьовувати механізми психологічного захисту, а тому їй треба готувати до цієї зустрічі, бо це може викликати шок і привести її до нових психологічних проблем. Людину треба попереджати про страждання, але треба сказати, що без страждань не може бути духовного розвитку. Психологічний зміст страждань полягає в тому, що тут зустрічаються індивідуальне свідоме і несвідоме із об'єктивною реальністю, яку людина дуже часто не усвідомлює і не приймає.

Як правило, життя залежної й посередньої людини підпорядковане соціально-економічній і політичній детермінації, утім К. Юнг підкреслював значущість мети в психічному розвитку людини. Мета має бути телеологічною детермінантою. Щодо цього Н. Гартман писав: «Адже цільовий зв'язок детермінує інакше, ніж причинно-наслідковий; він заздалегідь установлює цілі, тобто результати всіх процесів» [3, с. 240]. Таку трансформацію цілей залежній і посередній людині визнати важко, але вона мусить це зробити, якщо є бажання до духовного розвитку.

Телеологічний світогляд, на думку Н. Гартмана, ґрунтується на пріоритеті духовного над матеріальним. Телеологічний світогляд сприятиме тому, що повсякденна та соціально-політична детермінація втрачатиме свій пріоритет, а телеологічна набуватиме пріоритетного впливу. Життя людини має бути телеологічним процесом, суттю якого є розвиток особистісного начала.

Висновки. Підсумовуючи дослідження щодо механізмів духовного розвитку, зауважимо, що в них суттєва роль належить прикладам. Приклад чинить життєдайний вплив на духовний розвиток людини. Людина свідомо, а часто несвідомо робить висновок: «Якщо Він зумів, то зможу і я!». Тому правильно зауважив К. Юнг, що один відкриває дорогу іншим [19, с. 214]. З цієї позиції життєдайність особистості й генія має надзвичайно важливу роль, бо вони показують приклад подолання колективного несвідомого і свідомого. Наприкінці XIX ст. французький психолог Г. Жолі зауважив, що в людській спільноті не вистачає особистостей. Генії, розв'язуючи нагальні проблеми, завжди діють з позиції «гармонійного цілого» [5, с. 186], чим спонукають Інших до розвитку.

Приклад є універсальною формою психічного й духовного розвитку людини. Психолог на основі прикладів має підготувати пацієнта до поведінки в повсякденних та соціально-політичних ситуаціях, даючи точку оперття для свідомості й поведінки.

Психолог пропонує пацієнту віднайти приклад і може навіть запропонувати відповідні варіанти, але робити вибір має пацієнт. Приклад, з одного боку, має відповідати психологічним і духовним можливостям пацієнта, а з іншого – має виходити за межі його можливостей. Сучасна людина потребує сучасних прикладів. Але парадокс полягає в тому, що психологія не може запропонувати людині ідеал. Щодо цього Е. Фромм зауважив, що XIX ст. шукало ідеал людини, а XX показало, що такого ідеалу немає. У людській спільноті панують некрофільські тенденції [16, с. 435]. Проблемою знеособленого суспільства є те, що в ньому бракує особистостей. Для знеособленого суспільства характерна тотальність індивідуального й колективного несвідомого, а тому приклад особистісного буття знайти важко. І в цьому полягає парадигмальна криза знеособленого суспільства. Окрім прикладу, важлива роль належить смислу, рефлексії, яка має охоплювати моральні якості людини, а саме спонукати людину бути чесною перед собою. Рефлексія має допомагати людині здійснити психологічну ревізію свого внутрішнього світу. Отже, метафізична теорія особистості дозволяє уточнити теоретичне підґрунтя і методологічний апарат щодо осмислення причин людської деструктивності, а найголовніше, механізмів духовного вдосконалення людини.

Список літератури:

1. Болингброк. Письма об изучении и пользе истории. Москва : Наука 1978. 358 с.
2. Винниченко В. Конкордизм. Система будовання щастя: Етико-філософський трактат / передм. Т.І. Гундорової. Київ : Укр. письменник, 2011. 335 с.
3. Гартман Н. Этика / пер. с нем. А.Б. Глаголева ; под ред. Ю.С. Медведева и Д.В. Складнева. Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2002. 707 с.
4. Гуменюк О. Психологія інноваційної освіти: теоретико-методологічний аспект : монографія. Тернопіль : Екон. думка, 2007. 385 с.
5. Жолі Г. Психология великих людей. Санкт-Петербург : Типография Эдуарда Гоппа, 1884. 344 с.
6. Ліствичник І. Ліствиця духовна. Чернівці : Чернів. Єпархія, 2014. 252 с.
7. Макаренко А.С. Цель воспитания. Педагогические сочинения: в 8 т. Т. 4. Москва : Педагогика, 1984. С. 41–49.
8. Мамардашвили М. Беседы о мышлении. Санкт-Петербург : Азбука, Азбука-Аттикус. 2019. 480 с.
9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ., ред. и предисл. Е.И. Исениной. Москва : Прогресс, Универс, 1994. 480 с.
10. Сабадуха В.О. Метафізика суспільного та особистісного буття : монографія. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2019. 647 с.
11. Сабадуха В.О., Сабадуха О.В. Тайна Одкровення та Апокаліпсису: у змістовленні символіки. *Психологія і суспільство*. 2021. № 1. С. 66–81.
12. Тойнбі А.Дж. Дослідження історії (скорочена версія томів I–VI Д.Ч. Сомервелла): в 2 т. / пер. з англ. В. Шовкуна. Київ : Основи, 1995. Т. 1. 614 с.; Т. 2. 406 с.
13. Франк С.Л. Непостижимое: онтологическое введение в философию религии. Москва : Правда, 1990. С. 183–559.
14. Франк С.Л. Реальность и человек: метафизика человеческого бытия. *С нами Бог*. Москва : АСТ, 2003. С. 133–748.

15. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ. и нем. ; под общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
16. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : ЛСД-ЛТД. 1998. 672 с.
17. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ. 2017. 508 с.
18. Юнг К. Архетипи і колективне несвідоме / пер. з нім. К. Котюк ; наук. ред. О. Фешовець. 2-ге вид. Львів. 2018. 608 с.
19. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации : сборник статей / послесл. А.В. Брушлинского; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. Москва : Наука, 1996. 267 с.

**Sabadukha O.V. MECHANISMS OF SPIRITUAL HUMAN DEVELOPMENT
IN TERMS OF CARL JUNG PSYCHOLOGY AND CONTEMPORARY IDEAS
ABOUT THE HUMAN ESSENCE**

The article analyzes the mechanisms of psychological human development in terms of Carl Jung psychology and establishes a correlation with the mechanisms of spiritual human development. The first mechanism of human spiritual development is the process of psychological identification with a famous person or a significant idea. It is proved that the example has a psychological impact primarily on the value-semantic sphere of man. In the process of such influence there is a correlation of the value-semantic sphere of a person with socio-psychological attitudes, mentality, forms of behavior of Another, worldview, and thus, imitation or copying of the basic principles of their life. This helps to develop the ability to be a subject of activity. The content of the second mechanism of spiritual human development is to overcome the inferiority complex. The feeling of inferiority has been shown to be related to the realm of the unconscious, namely the "shadow" archetype. Emphasis is placed on the fact that it is important for a person's spiritual development to activate the sphere of the conscious on the basis of a significant example, which would control the influence of the unconscious. The third mechanism of spiritual development is the process of identifying oneself with the collective unconscious. The collective unconscious can contain both negative and positive experiences. It is understood that a person must be directed to learn the positive experience of the collective unconscious through national traditions. The fourth mechanism of a human spiritual development is their identification with a group. The process of identification with the group can have a negative moment (in case of dependence) and a positive aspect (feeling of unity with the group), which will inspire it to noble deeds, give courage, formulate a sense of dignity, help lead the team, people, hence to become a person. In the context of positive identification, a person first feels, and then begins to comprehend the interests of the group, people, nation. This leads a person to spiritual growth. The fifth form of human spiritual development is its identification with cult heroes. It is argued that this mechanism has an extremely positive effect on the psychology not only of the individual but also on large groups of people and the collective unconscious. It is proved that the five forms of spiritual development singled out by C. Jung will promote the transition from impersonal to personal existence both on an individual level and collectively.

Key words: metaphysical theory of personality, dependent personality, average personality, mature personality, genius, spiritual development, identification.

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923+343.261.1

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/10>**Бєлавін С.П.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Бєлавіна Т.І.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ДЕПРИВАЦІЙНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ СИТУАЦІЇ

У статті розглядаються актуальні питання безпосередньої соціальної ситуації, яка впливає визначальним чином на психічний стан особи, що може відбиватися на поведінці людини навіть більше, ніж її індивідуальні та стильові відмінності. Акцентовується увага на особливостях впливу деприваційної соціальної ситуації на адаптивний процес та процес ресоціалізації осіб, що перебувають у місцях позбавлення волі.

Відмічається, що в умовах соціальної ізоляції під час відбуття покарання в закладах пенітенціарної системи особистість та її психічний стан піддаються впливу кількох видів депривації: сенсорної, емоційної, рухової, сексуальної, просторової тощо. Але саме соціальна депривація виступає провідною причиною змін у психіці особистості та зниження її адаптивності.

Звертається окрема увага на проблеми детермінант соціально-психологічної адаптації особистості та її ресурсного потенціалу в умовах деприваційної соціальної ситуації. Особливу значущість у контексті нашого дослідження набуває вивчення тих психічних властивостей, які забезпечують адаптацію суб'єкта до соціального оточення і успішність його психічного функціонування. Це стосується особливостей самоставлення, саморозуміння, рівня та адекватності самооцінки, особливостей та ступеню розвинутої комунікативних здібностей, а також здатності до поведінкової саморегуляції. Крім того, розглянуто особливості та роль моральної нормативності особи з руйнівною поведінкою. Серед них особлива увага надається такій комплексній властивості, як рефлексивність, що забезпечує тип і рівень соціально-психологічної адаптації, яка характеризує особистість, здатну усвідомлювати та аналізувати власні психічні прояви і стани.

Визначено деякі дефініції, що досліджувались, а саме саморозуміння, самоставлення, рефлексія, соціально-психологічна адаптація, соціальна депривація тощо. В емпіричній частині встановлювались зв'язки між адаптаційними характеристиками, деякими властивостями особистості, дезадаптивною, руйнівною або деструктивною поведінкою. Показано, що існує певний зв'язок між рівнем самоставлення, саморозуміння, рефлексивності особи та її адаптивністю. Дефіцит адаптивних ресурсів в умовах деприваційної соціальної ситуації певним чином зумовлює деструктивну поведінку засуджених та знижує можливості їх виправлення, а відсутність бажань самозмін виступає захисним механізмом. Підкреслено значення розвитку совісності, каяття як важливої складової частини на шляху виправлення.

Ключові слова: дезадаптивна особистість, деприваційна соціальна ситуація, деструктивна поведінка, рефлексія, самоставлення, соціально-психологічна адаптація, соціальна депривація.

Постановка проблеми. Серед фундаментальних проблем соціальної психології є проблема соціально-психологічної адаптації особистості, а у контексті цього дослідження, зокрема, йдеться про визначальні детермінанти її ефективності, з одного боку, а також роль та значення наяв-

ності ресурсного потенціалу у процесі соціалізації особи, ресоціалізації в умовах деприваційної соціальної ситуації, з іншого.

Деприваційною соціальною ситуацією в нашому дослідженні виступає перебування в місцях позбавлення волі осіб, які скоїли злочин

та були засуджені. Недарма ізоляція людини від широкого соціуму, позбавлення її звичного способу життя та соціального середовища зазвичай вважалася найбільш дієвим покаранням. Заклади пенітенціарної системи пов'язують із так званою «тюремною ізоляцією» як різновидом деприваційної соціальної ситуації. В умовах соціальної ізоляції під час відбуття покарання в закладах пенітенціарної системи в індивіда виникає комплекс психічних, психосоматичних та інших змін. Особистість та її психічний стан піддаються впливу кількох видів депривації: сенсорної, емоційної, рухової, сексуальної, просторової тощо. Але саме соціальна депривація (радикальна обмеженість соціальних контактів при постійній регламентованій публічності) виступає провідною причиною змін у психіці особистості та виникнення в неї дефіциту адаптивного ресурсу.

Слід відзначити, що складний процес ресоціалізації, що спирається на адаптивність особистості, спрямований на виправлення людини, залежить не лише від деприваційної соціальної ситуації та її впливу на адаптивний потенціал. Успіх процесу виправлення і перевиховання у правопорушників закладів засуджених осіб забезпечується ще й персональними психологічними характеристиками, притаманними особистості властивостями, які можуть зумовити не лише адаптацію особи до оточуючого середовища, а також успішність психічного функціонування адаптаційного ресурсу людини у важких умовах деприваційної соціальної ситуації.

Таким чином, виникає необхідність як подальшої теоретичної розробки проблеми соціально-психологічної адаптації, її провідних складових частин, механізмів адаптаційного або деструктивного впливу рефлексивності, самоствавлення, самооцінки, само розуміння тощо, так і вивчення прикладних аспектів вирішення актуальних завдань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан розробленості проблеми соціально-психологічної адаптації дозволяє визначити низку аспектів, які не розроблені достатньою мірою. Як вже відмічалось, перш за все це стосується вивчення провідних компонентів, а також особливостей соціально-психологічної адаптації залежно від безпосередньої соціальної ситуації, у якій опинилася людина, від ступеня персональної рефлексивності та деяких особистих властивостей людини.

Концепції, які зумовили сучасні підходи до аналізу соціалізації в межах розробки проб-

леми ідентичності, пов'язані з іменами А. Тешфела, С. Московічі, які визначили ідентичність як «результат категоризації і самокатегоризації», що формують персональну та соціальну ідентичності, а соціалізація є процесом формування ідентичностей особистості».

У дослідженнях у галузі психологічної теорії ситуації (Л. Росс., Т. Нісбет, 2000) акцентується увага на ідеї сильного детермінуючого впливу безпосередньої соціальної ситуації, в якій знаходиться людина, зокрема впливу, який часто надходить із боку незначних, на перший погляд, особливостей ситуації (наявність певних «каналів», які сприяють виявленню активності індивіда).

Серед наукових теорій і концепцій, дотичних до нашого дослідження, заслуговують уваги актуальні роботи останнього десятиріччя сучасних вітчизняних науковців: про сутність і природу особистості (Т. Титаренко); про формування духовних цінностей (З. Карпенко, Л. Орбан-Лембрик, В. Татенко), питання пенітенціарної діяльності з ресоціалізації злочинців (Ю. Антонян, О. Беца, В. Кривуша, В. Синьов, М. Фіцула) та ін. У роботах різних авторів рефлексія виступає як комплексна психічна характеристика, що зумовлює особливості соціально-психологічної адаптації (Р. Павелків, А. Карпов, І. Скитяева).

Експериментальному дослідженню особистісного аспекту рефлексії присвячено роботи Н.І. Гуткіної, А.Б. Холмогорової, В.К. Зарецького (2010, 2011) та інших. Більшість робіт визначають рефлексію як «розуміння процесів усвідомлення і самопізнання особистості», переосмислення своїх вчинків «як механізму регуляції людиною своєї поведінки».

У роботі В. Семке, С. Гусева і Г. Снігіревої «Пенітенціарна психологія і психопатологія» (2007) «тюремний стрес» розглядається як «специфічний комплекс переживань за типом психопатологічних і психічних реакцій, а також здвигів особистісного складу («психопатізація», «тюремізація») за типом стійкого сприйняття засудженим тюремної субкультури».

Отже, проблема дослідження завжди знаходиться в полі зору дослідників, але зараз важливу роль набуває дослідження тих психічних властивостей, які забезпечують соціально-психологічну адаптацію суб'єкта в умовах деприваційної соціальної ситуації.

Формулювання цілей статті (постановка завдань).

Мета статті – визначення особливостей та провідних складових частин соціально-психологічної

адаптації, встановлення зв'язку соціально-психологічної адаптації з деприваційною соціальною ситуацією правопонавчого закладу пенітенціарної системи, особистим профілем самоставлення та рівнем рефлексивності досліджуваних; встановлення адаптаційних можливостей соціально-дезадаптивних досліджуваних, що відбувають покарання в пенітенціарних закладах, виходячи з особливостей їх психологічного та морального розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У межах поставлених завдань були надані характеристики основних понять, що задіяні в дослідженні. Визначалися такі дефініції, як соціально-психологічна дезадаптація, яка розглядається в структурі самосвідомості, а дефіцит адаптаційних ресурсів може виявитися в деструктивних формах поведінки, у руйнівних способах вирішення кризових ситуацій, насамперед, у ситуації міжособового або інтраперсонального конфлікту.

Рефлексивність – як комплексна психічна характеристика, як здатність суб'єкта до «розуміння процесів усвідомлення і самопізнання особистості», переосмислення своїх вчинків, «як механізму саморегуляції поведінки», що забезпечує тип і рівень соціально-психологічної адаптації, а також є показником додаткових адаптаційних факторів. Структура додаткових адаптаційних факторів виявлялася шляхом діагностики рівня рефлексивності досліджуваних за допомогою методик «Комунікативна компетентність» та «Шкала сумлінності».

Профіль особливостей самоставлення формувався через встановлення рівня самооцінки, ступеню розвитку комунікативних здібностей та їх особливостей, здатності до поведінкової саморегуляції, а також моральної нормативності особи з руйнівною поведінкою.

Вивчалися показники, виходячи з припущення, що прояв дихотомії адаптації та дезадаптації у структурі самосвідомості досліджуваних зумовлюється рівнем розвинутої адаптаційного потенціалу або його дефіцитом.

Було висунуто припущення про те, що психологічну основу деструкції досліджуваних у стратегіях загального світосприйняття, поведінкової регуляції, прийняття рішень тощо становить соціально-психологічна дезадаптація в умовах конфлікту, що переживається, дефіцит адаптаційних ресурсів, що знаходить свій прояв у порушеннях поведінки, в руйнівних способах вирішення кризових ситуацій.

Логіка проведення дослідження передбачала діагностування в досліджуваних показників адап-

тованості, отримані дані дозволили відібрати діагностичні методики, а введені в систему SPSS дані – потім піддати факторному аналізу, за допомогою якого визначити провідні та додаткові фактори соціально-психологічної адаптації особистості.

Було обрано такий інструментарій: методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; опитувальник САМОАЛ, адаптація тесту РОІ Е. Шостром; МЛЮ «Адаптивність».

Досліджуваними стали засуджені до різних термінів покарання особи, що відбувають покарання в пенітенціарних закладах м. Мелітополя та м. Павлограда: 17 осіб жіночої статі та 48 осіб чоловічої статі віком від 19 до 37 років. Отримані 20 параметрів адаптації зазнали факторизації. У результаті було отримано три фактори за значущими показниками. Перший фактор, що був визначений провідним (факторна вага 6,72), отримав умовну назву «здатність підтримувати внутрішню рівновагу та психологічне благополуччя», а ще два фактори є додатковими (їхня факторна вага нижча – 2,7 та 2,1 відповідно) під час визначення складових частин соціально-психологічної адаптації. Характеристики, що включені у цей фактор, показують здатність до чутливості до свого внутрішнього світу та здатність активно змінювати оточуючий соціум. Крім того, ці фактори відображують «високу моральну нормативність» та «комунікативну компетентність». Крім того, здійснювалась діагностика рівня розвитку рефлексивності в досліджуваних.

Обчислювалося середнє значення показників за кожною шкалою, за результатами виокремлено дві підгрупи: перша – з високими показниками рівня рефлексивності, друга – з низькими. Для оцінки достовірності відмінностей за кожною шкалою між двома групами досліджуваних був використаний непараметричний критерій – U-критерій Мана-Уїтні. Відмінності виявилися достовірними практично за всіма шкалами.

Рівень значимості відмінностей між цими групами за критерієм Манна-Уїтні склав виглядає таким чином:

1. Слухання ($p = 0,05$).
2. Здатність висловлювати думки (відмінності не значущі).
3. Контроль емоцій ($p = 0,05$).
4. Рефлексія процесу комунікації ($p = 0,001$).
5. Асертивна комунікація ($p = 0,01$).
6. Культура спілкування ($p = 0,1$).
7. Соціальна нормативність ($p = 0,05$).

Встановлення зв'язків між змінними показало, що біполярні характеристики у своїх крайніх результатах, а саме як високий, так і низький рівень розвитку рефлексивності, насамперед, супроводжується зниженням показників адаптованості. Тобто залежність між рівнем рефлексивності особистості та соціально-психологічною адаптованістю носить нелінійний характер.

Компенсаторні механізми, що підтримують психологічне благополуччя та рівновагу особистості як із високим рівнем рефлексії, так і з низьким, виступають у ролі вторинних, «додаткових» адаптаційних факторів, тобто моральна нормативність та комунікативна гнучкість та компетентність, але провідний фактор соціальної адаптації практично не задіяний в адаптаційному процесі.

Компоненти адаптаційного потенціалу досліджуваних перебувають у межах норми, крім дещо підвищення показників шкали «поведінкова регуляція», що свідчить про нестійкість процесу саморегуляції.

Нас цікавили також кореляції певних емпіричних даних у досліджуваних. Було виявлено, що у групі досліджуваних самооцінка незалежності корелює з аутосимпатією ($r = 0,31$), самооцінка інтелектуальності пов'язана із саморозумінням ($r = 0,39$), відбитим ставленням інших ($r = 0,41$) та поведінковою саморегуляцією ($r = -0,33$). У цих досліджених рівень саморегуляції узгоджується з рівнем самооцінки, емоційної стійкості ($r = 0,33$) та збудливості ($r = -0,31$). За результатами встановлено значимі зв'язки показників адаптаційного потенціалу, самооцінки та самоставлення: поведінкової саморегуляції – із самооцінкою інтелектуальності ($r = -0,33$); із самоповагою ($r = -0,31$); моральної нормативності – із самоповагою ($r = -0,30$); самооцінками напористості ($r = 0,45$) та дисциплінованості ($r = -0,31$). Узагальнюючи представлені кореляційні статистики, можна зробити висновок, що їм притаманна розбіжність декларованої і реальної самооцінки.

Отже, можна зробити такі **висновки**.

Соціально-психологічна адаптація – це складний феномен, в основі якого лежать 3 фактори: провідний – «здатність підтримувати внутрішню гармонію і психологічне благополуччя» і два додаткові – «висока моральна нормативність» і «комунікативна компетентність».

У структурі вторинних адаптаційних факторів осіб із високим рівнем рефлексивності базовими якостями є рефлексія процесу комунікації та здатність висловлювати та контролювати свої думки. У структурі вторинних адаптаційних факторів

особистостей із низьким рівнем рефлексії відсутні кореляційні зв'язки між змінними, тобто змінні структури не утворюють. Отже, адаптація особистостей здійснюється за допомогою окремих адаптаційних стратегій, які пов'язані одна з одною.

У цілому для низького рівня рефлексивного способу адаптації базовим є безпосереднє включення в будь-які життєві ситуації і здатність керувати їх розвитком за рахунок розвинених соціальних навичок. Порушення психологічного благополуччя, яке має місце при завищених значеннях рівня рефлексивності, є набагато складнішими і водночас більш ефективно «компенсуються» особистістю за рахунок їх повної усвідомленості та високого рівня саморегуляції.

У нашому дослідженні не ставилося завдання визначити гендерні особливості соціально-психологічної адаптації. Але засуджена жінка перебуває в колі таких же засуджених, як і вона, з низькою своєю проблем та страждань. Незважаючи на помилки, що призвели до позбавлення волі інших, вона аналізує свої помилки та усвідомлює, пізнає своє життя «до грат». Це питання ставить нові завдання перед дослідниками і чекає свого дослідження.

Відтак у результаті проведеного дослідження ми отримали несуперечливу та змістовну характеристику проявів дезадаптивної особистості та виявили її специфічні особливості. У досліджуваних із руйнівною поведінкою виявлено неузгодженість у когнітивних та емоційних компонентах самосвідомості, виражені захисні механізми збереження позитивного ставлення до себе, при якому низька самоповага компенсується високим самоприйняттям, а невдоволення собою не спонукає до самозміни, а веде до вимоги співчуття. Отримані дані поглиблюють уявлення про «адаптацію – дезадаптацію», роблять внесок у формування цілісного підходу до розуміння феномена спотворення соціалізації в умовах дериваційної соціальної ситуації і протиріч у відносинах із собою та оточуючими.

Разом із тим, незважаючи на показові результати досліджень, слід особливо підкреслити, що виявлений у підлітків синдром тюремної соціальної депривації потребує подальшого вивчення і всебічного аналізу. Великий інтерес представляють питання його поширеності.

Вельми непростою у зв'язку із цим представляється і проблема формування на основі вираженого дезадаптаційного синдрому так званих хвороб адаптації – патологічних станів, які розвиваються набагато пізніше – після звільнення з місць позбавлення волі

Особливу увагу, на нашу думку, слід привернути до розвитку почуття совісності. Щодо засуджених, то таке почуття насамперед пов'язане з негативною оцінкою свого злочину, усвідомленням своєї про-

вини. Отже, формування совісності займає важливе місце в ресоціалізації та виправленні засуджених. З іншого боку, через формування рефлексії відкривається шлях до формування та розвитку совісті.

Список літератури:

1. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2011.
2. Ипатов А.В. Личность аутодеструктивного подростка. Исследование и коррекция. Санкт-Петербург : Аура Инфо, 2012. 248 с.
3. Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология рефлексии : монография / Институт психологии РАН. Москва. Ярославль, 2002. 203 с. Илл. 11. Табл. 13. Библиогр.: 295 назв.
4. Павелків Р.В. Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. праць / упоряд. Р.В. Павелків, Р.В. Павелків, В.І. Безлюдна та ін. Рівне : РДГУ, 2018. Вип. 11. С. 5–10.
5. Пономарев С.Б., Половникова А.А., Тоцкий С.И. Синдром тюремной социальной депривации в молодом возрасте. Екатеринбург : УоО РАН, 2008. 148 с.
6. 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.
7. Tajfel H. Social Identity and intergroup behaviour. *Social Science Information/Information sur les Sciences Sociales*. 1974. 13(2), Apr. P. 65–93.

Belavina T.I., Bielavin S.P. SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE INDIVIDUAL IN A DEPRIVATION SOCIAL SITUATION

The article considers topical issues of the immediate social situation, which decisively affects the mental state of a person, which can affect a person's behavior even more than his individual and stylistic differences. Emphasis is placed on the peculiarities of the impact of the deprivation social situation on the adaptive process and the process of resocialization of persons in prisons.

It is noted that in conditions of social isolation while serving a sentence in the penitentiary system, the individual and his mental state are affected by several types of deprivation: sensory, emotional, motor, sexual, spatial, and so on. But it is social deprivation is the leading cause of changes in the psyche of the individual and reduce its adaptability.

Particular attention is paid to the problems of determinants of socio-psychological adaptation of the individual and its resource potential in a deprivation social situation. Of particular importance in the context of our research is the study of those mental properties that ensure the adaptation of the subject to the social environment and the success of his mental functioning. This applies to the peculiarities of self-attitude, self-understanding, level and adequacy of self-esteem, features and degree of development of communicative abilities, as well as the ability to behavioral self-regulation. In addition, the features and role of moral norms of a person with destructive behavior are considered. Among them, special attention is paid to such a complex property as reflexivity, which provides the type and level of socio-psychological adaptation that characterizes the individual able to understand and analyze their own mental manifestations and states.

Some definitions that have been studied have been identified, namely self-understanding, self-attitude, reflection, socio-psychological adaptation, social deprivation, etc. The empirical part established links between adaptive characteristics, certain personality traits, maladaptive, destructive or destructive behavior. It has been shown that there is a relationship between the level of self-esteem, self-understanding, reflexivity of the person and his adaptability. The lack of adaptive resources in the conditions of deprivation social situation in some way causes the destructive behavior of convicts and reduces the possibility of their correction, and the lack of desire for self-change is a protective mechanism. The importance of the development of conscience, repentance as an important component in the path of correction is emphasized.

Key words: maladaptive personality, deprivation social situation, destructive behavior, destruction, reflection, self-attitude, self-esteem, socio-psychological adaptation, social deprivation.

Паливода Л.І.

Державний вищий навчальний заклад

«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

ПРОБЛЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ «ПСИХІЧНА ТРАВМА», «ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА» І «ТРАВМА ВТРАТИ» У ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЄКЦІЯХ

У статті подано результати дослідження актуальних для сучасної соціальної психології понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Оскільки у сучасній психологічній літературі трапляються різні дефініції, які стосуються розгляду таких понять, то для проведення емпіричного дослідження особливостей переживання психічної травми різними категоріями людей у статті здійснено аналіз за допомогою теоретичних методів наукового дослідження різних підходів до їх визначення і змісту. У результаті теоретичного аналізу досліджень на таку тематику провідних психологів встановлено, що поняття «психічна травма», «психологічна травма» переважно розглядаються як синонімічні, але є ґрунтовні дослідження, в яких «психологічна травма» ґрунтується на суб'єктивній інтерпретації ситуації і є виокремленим поняттям, а поняття «травма втрати» визначається як один з різновидів психічної травми. Згідно з медичним підходом, психічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання, що зумовлені подіями, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування. З психологічної точки зору психічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів і викликає в подальшому глибокі емоційні переживання. У цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама травмуюча подія, а суб'єктивна її інтерпретація, яка притаманна і визначенню поняття «психологічна травма». Спільним, однак, для таких понять визначено те, що їх виникнення пов'язане, перш за все, з обставинами життя і подіями, які виходять за межі досвіду індивіда та його болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху. І саме це спільне для проведення емпіричного дослідження особливостей переживання психічної травми різними категоріями людей означається в підсумку як найважливіше.

Ключові слова: психічна травма, психологічна травма, травма втрати, травматичний стрес.

Актуальність теми. У сучасній психологічній літературі трапляються різні дефініції, які стосуються розгляду понять «психологічна травма», «психічна травма» і «травма втрати». Є дослідження, в яких ці поняття розглядаються як синоніми. В інших дослідженнях цим поняттям надають різного змісту. Для того щоб здійснити емпіричне дослідження особливостей переживання психічної травми різними категоріями людей, мати можливість систематизувати й оцінити вплив різних факторів на осіб, які переживають травму, визначити важкість і критичність травмування, актуальні етапи переживання горя та сприяти якнайшвидшому процесу реабілітації, нам видається важливим з'ясування сутності цих феноменів, розкриття їхнього онтологічного змісту.

Мета статті – розкрити онтологічний зміст понять «психічна травма», «психологічна

травма», «травма втрати»; окреслити їхні контекстуальності; здійснити аналіз за допомогою теоретичних методів наукового дослідження різних підходів до визначення понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Для реалізації мети застосовували теоретичні методи наукового дослідження.

Ми спробували класифікувати всі дослідження феномена психічної травми відповідно до їхнього застосування провідними фахівцями в галузі психології і максимально окреслити спільні точки дотику у їхній інтерпретації вищезазначених термінів.

ТРАВМА ПСИХІЧНА – травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації і здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання [1, с. 311].

Поняття «психічна травма» в науковій літературі з'являється вперше наприкінці XIX століття. Узагальнення еволюції перших наукових уявлень про природу і сутність поняття «психотравма» знаходимо в публікаціях Зігмунда Фрейда. Під час розгляду у своїх дослідженнях роботи Д. Брейера з однією зі своїх істеричних клієнток Фрейд зауважив, що майже всі симптоми її істерії виявлялись наслідком так званих психічних травм (З. Фрейд, 1989). Саме це і спричинило активне привернення уваги тогочасної психологічної спільноти до глибинного змісту цієї тематики і самого поняття «психічна травма».

Натепер поняття «психічна травма» є досить вживаним у сучасній психологічній науці. Проте наявні суттєві розбіжності в трактуванні зазначеного феномена. З одного боку, це пов'язане з висвітленням тільки одного певного аспекту (відповідно до наукової школи або напрямку), який видавався найважливішим. З іншого боку, невпорядкованість у визначенні зумовлена складністю та суб'єктивністю переживань травмивних подій, що утруднює їх чітку систематизацію і узагальнення за якимось критеріями. Термінологія, що використана для надання описових характеристик змістового складника поняття «психотравма», повністю віддзеркалює приналежність її автора до певного професійного напрямку (медицини, психології) або наукових течій (психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології, екзистенційної психології та ін.).

В основоположника методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана бачимо розподіл психотравм на макротравми та мікротравми. На думку цього автора, макротравма – це значуща подія в житті людини, яка потребує від неї вияву різноманітних особистісних якостей, що сприяють адаптації до мінливих умов, розглядаючи її як спонукальний чинник позитивних змін у житті особистості. Автор зазначає, що серед психотравм можуть бути не лише негативно оцінювані події життя, але й такі, які сприймаються як радісні [2].

Традиційні для нас визначення розуміння змісту і сутності поняття «психічна травма», що притаманні представникам медичного напрямку, були сформульовані О. Черепановою. Психічна травма нею трактується як «травматичний стрес» – подія, що сприймається людиною як загроза самому її існуванню, яка порушує її нормальну життєдіяльність, стає для неї подією травмивною, потрясінням, переживанням особливого роду [3, с. 6].

Отже, згідно з медичним підходом, психічна травма – це надто сильні, руйнівні переживання

(почуття жаху, страху та безпорадності), зумовлені такими подіями життя, які сприймаються людиною як загроза її безпеки та існування (О. Осипов, О. Захаров, О. Черепанова та ін.). Виникнення психічної травми пов'язане насамперед з подією, яка виходить за межі досвіду індивіда, та, як наслідок, болісними переживаннями – відчуттям тривоги, безпорадності та жаху. Хоча все ж варто зазначити, що у медичній літературі поняття «психотравма» відсутнє.

З психологічної точки зору психічна травма – це порушення цілісності функціонування психіки, спричинене такою ситуацією, яка суб'єктивно інтерпретується як непереборна та незвичайна внаслідок недостатності захисних механізмів; викликає в подальшому глибокі емоційні переживання (Н. Тарабріна, Л. Трубіцина, Н. Саржвеладзе, І. Погодіна). У цьому контексті важливим критерієм виникнення травми є не сама травмуюча подія, а суб'єктивна її інтерпретація (Н. Пов'якель, Л. Пергаменщик, С. Гончарова, М. Яковчук). Тут уже можна прослідкувати і вносити лінію розподілу психічної травми на суто психічну і психологічну, оскільки потенційно травмуюча подія може викликати або, навпаки, може не викликати психологічну травму в особистості залежно від суб'єктивної значущості ситуації для індивіда та системи механізмів психологічного захисту й інтерпретації її. Проте, незважаючи на певні відмінності в трактуваннях психологічної травми в медичному та психологічному аспектах, спільною рисою для них є те, що виникнення травми пов'язане з певними надзвичайними подіями та інтенсивними й негативними емоційними переживаннями (страху, жаху, безпорадності, втрати контролю тощо).

Представник юнгіанського психоаналізу Дональд Калшед у своїй праці «Внутрішній світ травми» пише, що поняття «психотравма» використовується для позначення будь-якого переживання, що викликає величезні душевні страждання [4, с. 5]. Д. Калшед констатував, що психічна травма виникає не тільки внаслідок зовнішніх травмивних подій, а і з причини внутрішньої роботи самої психіки. Психіка реагує на зовнішню травмивну подію за такою схемою: спочатку психіка трансформує зовнішню травму під внутрішню «самотравмуючу силу», а потім відбувається малігнізація, «злоякісне переродження» психологічних захистів, які перетворюються із системи самозбереження психіки на систему її самознищення. Психічні захисти переходять на примітивний «архаїчний» рівень (відхід від

реальності, розщеплення, аутизм, трансіві стани, виникнення множинних ідентичностей, стереотипних реакцій, втрата сенсу існування). Психіка регресує. Тому звернення до раціональної частини виявляється дуже скрутним. Друга лінія захистів, тобто примітивні «архаїчні» захисти, покликана відредагувати травму та запобігти руйнуванню особистості. Головний висновок, якого дійшов Д. Калшед, полягає в тому, що травмована психіка продовжує травмувати саму себе через синдром нав'язливого повторення. Так, травмовані люди починають постійно виявляти себе такими в життєвих ситуаціях, в яких вони піддаються повторній травматизації. З. Фройд так само писав про «невроз долі», який полягає в тому, що люди у своєму житті схильні постійно «наступати на одні й ті самі граблі», повторюючи таким чином свій травмівний досвід. Наприклад, людина з травмою приниження часто опиняється у ситуаціях приниження, ударів по самолюбству, людині з травмою зради постійно зраджують (З. Фройд «Тлумачення сновидінь». 1900).

Д. Калшед пише про те, що існують психічні травми, не сумісні з життям особистості, за аналогією несумісних із життям тіла фізичних травм. У цьому випадку тієї особистості, яка була до травми, після неї вже не існує. Але, на відміну від фізичної травми, не сумісної з життям, ця втрата не безповоротна. У зв'язку з цим терапія психічних травм повинна починатися із встановлення довіри, яка виникає через розуміння та співчуття психолога, і тільки після цього переходити до поступового відновлення нормальних, зрілих захистів з наступним переходом до відновлення втраченого сенсу існування [4].

Якщо проаналізувати і підсумувати такі визначення психічної травми, то можемо узагальнити, що на поточний момент психічна травма описується як стан дуже сильного переляку, що його переживає індивід, коли стикається з раптовою загрозливою подією, яка переважає можливості людини і через те є неконтрольованою, і на неї неможливо ефективно відреагувати. Це як прорив людського захисного бар'єру, що оберігає людину та обмежує вплив на психіку, і цей прорив супроводжується сильним відчуттям тривоги, безпорадності, невизначеності, втратою здатності до саморегуляції і смислу подальшої життєдіяльності.

Щодо поняття «психологічна травма», то в психологічній енциклопедії знаходимо таке її визначення: «...шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих фак-

торів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей» [5, с. 365].

Т. Титаренко у словнику-довіднику подає таке трактування цього феномена: «Психологічна травма (психотравма, грец. Psyche – душа, trauma – пошкодження, потрясіння) – це залишкові явища афективних переживань особистості, що зумовлені зовнішніми подразниками, спричиняють психічний дискомфорт і виявляють патогенний вплив на особистість. У метафоричному значенні психотравма – це будь-яке потрясіння психіки, що виявляє сильний вплив на функціонування особистості та її подальший розвиток» [6, с. 102]. Обидва наведені вище визначення ототожнюють поняття психологічної і психічної травми.

Спроба виокремлення поняття «психологічна травма» є відносно новою у психологічній науці, зазначає Л. Заграй. Однак про існування таких травм було відомо давно. Авторка відзначає: «Психологічна травма ґрунтується на суб'єктивній інтерпретації ситуації, що передбачає можливість контролювати/регулювати ситуацію і знижувати невизначеність і вразливість. Відповідно, психологічна травма – це реакція людини на життєві обставини, що викликає тривалі емоційні переживання негативного характеру. Однак коли йдеться про переживання, ми маємо на увазі інтерпретацію, рефлексію ситуації, події, яка зумовила травматизацію людини. Дослідники психологічного підходу (С. Гончарова, Н. Пов'якель, Л. Пергаменщик, М. Яковчук, D. Olweus) у трактуванні травми стверджують, що ситуація розглядається як взаємовплив особистості і середовища, у разі якого провідна роль відводиться суб'єктивним факторам: переживанню і розумінню ситуації людиною, ставленню до неї, інтерпретації подій. Основи такої методологічної позиції ґрунтуються на уявленнях К. Левіна про «суб'єктивну ситуацію», Л. Виготського «про психологічний життєвий простір», У. Томаса «про визначення ситуації як процесу її аналізу». При цьому провідна роль відводиться суб'єктивній картині ситуації, що складається в індивідуальній свідомості. Отже, ґрунтуючись на таких методологічних позиціях, можна вести мову про психологічну травму» [7, с. 109].

У багатьох сучасних працях «психологічна травма» визначається як стан сильного страху, що переживається людиною під час зіткнення з раптовою подією, яка є потенційно загрозливою для її життя. Такий страх перевершує можливості індивіда та не дозволяє йому контролювати та ефективно реагувати (P. Levine, 1998; Zettl & Josephs, 2001). Є цікавим і підхід у визначенні

руйнівної сили травми, розроблений П. Левіном. Розвиваючи його, автор інтегрував відповідні знання не тільки психології та психотерапії, а й біології, психофізіології, а також нейропсихології. Травма розуміється ним як прорив у бар'єрі, що захищає людину від впливів, та супроводжується надзвичайно сильним відчуттям пригніченості та безпорадності. Психологічна травма, як правило, виникає через відсутність індивідуальних ресурсів, необхідних для подолання травмивної події. З його точки зору руйнівна сила психічної травми безпосередньо є залежною від індивідуальної значущості травмивної події для людини, ступеня її психологічної захищеності і здатності до саморегуляції [8; 9, с. 16].

Е. Мазур вважає, що «психологічну травму у самому загальному плані можна визначити як реакцію особистості на стресові життєві події. Такими подіями є війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насилля, серйозні захворювання і медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо» [10, с. 674]. Таким чином, вона узагальнює всі життєві моменти, які можна вважати складними ситуаціями життя, зокрема екстремальні, і як представник напряму екзистенційної психології дає ідентичне визначення психологічній травмі і психічній травмі, що є характерним для більшості науковців [11, с. 2–3].

На підтвердження цієї думки можна звернутись до введення З. Фройдом і К. Юнгом категорії смислу в розумінні психотравми. Вони вважали джерелом психопатології не травмуючу ситуацію в житті індивіда, а той жахаючий смисл, якого в його розумінні набирає ця подія, уявлення про неї, афект, і який торкається більш глибоких структур душі [4].

У 2007 р. окреслилась соціально-гуманістична концепція психологічних травм як узагальнююча для розуміння змісту і сутності поняття «психотравма» з точки зору представника психології А. Красило. Автор стверджує, що психотравма взагалі не може бути подією і дає визначення саме психологічній травмі. На думку А. Красило, психологічна травма – це катастрофічне руйнування особистісної самооцінки внаслідок втрати або загрози недосяжності сенсоутворювальних соціальних цінностей. Умовою зростання актуальності цих цінностей є особистісний розвиток у межах конкретної травмивної зони [12].

Травму ж втрати науковці розглядають як психічну травму, описуючи її як втрату близьких

людей (фізичну – смерть, психологічну – розлучення), акцентуючи на тому, що травмуючі події в житті індивіда майже завжди викликають цілу низку втрат. У вузькому сенсі втрата – це людський досвід, пов'язаний зі смертю когось близького. Проте травма втрати може бути викликана не тільки смертю близького, а й, наприклад, видаленням частини тіла, розривом родинних зв'язків, звільненням з роботи, відходом з рідного дому, колективу тощо [13]. При цьому як віддалені наслідки травмуючої ситуації або події ми фактично розглядаємо не тільки розвиток реакцій на саму ситуацію, але і на все те, що вона зумовлює. А в ближчій перспективі йде зосередження на етапах розвитку травми втрати і горювання як відповіді психіки на неї та окреслення чітких ознак її подолання і пошук інструментів якнайшвидшого виходу з горя.

Як бачимо, в працях сучасних психологів і психіатрів відсутнє чітке розмежування вищезазначених понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати». Автори описують процеси, що відбуваються в психіці людей, аналізують їх механізми, подають власне тлумачення, наводячи приклади з власного досвіду, дають їм пояснення. Все це створило чималий обсяг дослідницького матеріалу. Він, безумовно, є дуже корисним і важливим для глибшого розуміння психотравматизму, але є наявною очевидна відсутність єдиної теоретичної бази, яка б дозволила найперше узгодити термінологію і сприяти глибшому розумінню проблематики, а це приносить чималий хаос у процес розвитку психологічної наукової думки. Звісно, велика кількість концепцій і напрямів сприяє науковому прогресу, збагачуючи науку новими теоріями, проте варто відзначити, що нові теорії мали б нести у собі свіжий погляд на явища і процеси, спираючись не на дуже розрізнену наукову базу, а на чітко окреслений, узгоджений і єдиний понятійний апарат. Однак нам видається можливим побачити спільне в цих трьох досліджуваних нами поняттях «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати», а саме опис ними психотравмуючих ситуацій, їхньої руйнівної дії на психіку людини та шляхи їх подолання [9].

Отже, видається можливим стверджувати, що для понять «психічна травма», «психологічна травма», «травма втрати» спільним є те, що їх виникнення пов'язане, перш за все, з обставинами життя і подіями, які виходять за межі досвіду індивіда, та болісними переживаннями – відчуттям безпорадності та жаху. І саме це спільне на практиці

видається найважливішим, оскільки у разі дії на психіку людини травмуючих ситуацій варто зауважити, що справжнє нещастя настає тоді, коли вже закінчується дія стихії травмуючих подій. Тоді ж і починається надання допомоги потерпілим. Уста-

новлено, що більш-менш успішно самостійно переборюють екстремальні ситуації близько 30% людей, а вчасно надана медико-психологічна допомога дозволяє знизити частку розладів адаптації в осіб з 20 до 3–5% [14, с. 380].

Список літератури:

1. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник. / за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с.
2. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва : Медицина, 1996. 463 с.
3. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помощи себе и ребёнку : книга для школьных психологов, родителей и учителей. 2-е изд. Москва : Издательский центр «Академия», 1997. 96 с.
4. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / пер. с англ. Москва : Академический Проект, 2007. 368 с.
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Титаренко Т.М. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностая. Київ : Рута, 2001. 320 с.
7. Заграй Л.Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2015. Вип. 128. С. 108–111.
8. Левин П.А., Фредерик Э. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / пер. с англ. ; науч. ред. Е.С. Мазур. Москва : АСТ, 2007. 316 с.
9. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Вид. дім Персонал», 2017. 160 с.
10. Зинченко В.П., Леви Т.С. Психология телесности между душой и телом. Москва : АСТ МОСКВА, 2007. 736 с.
11. Мазур Е. Психическая травма и психотерапия. *Московский психотерапевтический журнал.* 2003. № 1. С. 31–52.
12. Краси́ло А.И. Социально-гуманистический анализ психологической травмы. *Культурно-историческая психология.* 2009. Том 5. № 3. С. 81–90.
13. Шейдер Р. Психиатрия / пер. с англ. Москва : Практика, 1998. 485 с.
14. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки.* 2015. № 1(74). С. 378–390.

Palyvoda L.I. THE PROBLEM OF DEFINING MENTAL TRAUMA, PSYCHOLOGICAL TRAUMA AND LOSS TRAUMA IN PSYCHOLOGICAL PROJECTIONS

The article presents the results of research on the concepts of “mental trauma”, “psychological trauma”, “loss trauma”, which are relevant to modern social psychology. In the modern psychological literature there are different definitions related to the consideration of these concepts, to conduct an empirical study of the characteristics of mental trauma by different categories of people, the article analyzes the theoretical methods of scientific research of different approaches to their definition and content. Theoretical analysis of research on this topic by leading psychologists found that the concept of “mental trauma”, “psychological trauma” are mostly considered as synonymous, but there are thorough studies in which “psychological trauma” is based on subjective interpretation of the situation and is a separate concept, and the concept of “trauma loss” is defined as a type of mental trauma. According to the medical approach, mental trauma is too strong, destructive experiences caused by events that are perceived as a threat to human security and existence. From a psychological point of view, mental trauma is a violation of the integrity of the psyche, caused by a situation that is subjectively interpreted as insurmountable and unusual due to lack of defense mechanisms and causes deep emotional experiences. In this context the important criterion of origin of trauma is not injuring event, but subjective her interpretation, what inherent and to determination of concept “psychological trauma”. What is common to these concepts, however, is that their origin is associated primarily with the circumstances of life and events that go beyond the experience of the individual and his painful experiences – feelings of helplessness and horror. And this is what is common for an empirical study of the experience of mental trauma by different categories of people is ultimately identified as the most important.

Key words: mental trauma, psychological trauma, loss trauma, traumatic stress.

Сидоркіна М.Ю.

Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТА КОРЕГУВАННЯ СКЛАДНИКІВ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ

Статтю присвячено аналізу чинників розвитку та умов корегування складників соціального інтересу. Особливу увагу автор присвячує висвітленню поглядів А. Адлера та його послідовників щодо розвитку соціального інтересу особистості. Серед передумов формування базисних переконань та настанов, які відображають когнітивний складник соціального інтересу, – наявність у членів сім'ї відповідних настанов та їх прояв у взаємодії. Базисні настанови та переконання стосовно себе, інших людей та світу формуються залежно від якості зв'язку та прив'язаності між значущими дорослими та дитиною, а також залежать від світогляду значущих дорослих та того, які «послання» щодо світу вони транслюють дітям. Узагальнено особливості взаємодії матері (або дорослого, який є основним джерелом формування прив'язаності) та дитини, які найбільшою мірою сприяють формуванню соціального інтересу та почуття спільності, що лежить у його основі. Рефлексія та переосмислення власних когніцій щодо інших людей, світу та спільного блага розглядається як основна стратегія корегування когнітивного складника соціального інтересу. Висвітлено батьківські компетентності, які є сприятливими в контексті формування емоційно-регулятивного складника соціального інтересу, ключову роль серед яких відіграє здатність батьків до емпатії, саморегуляції, а також валідація почуттів дитини. Корегування емоційно-регулятивного складника соціального інтересу можливе в процесі цілеспрямованої роботи з розвитку самоемпатії та емпатії. Розглянуто особливості сімейного середовища, які є сприятливими в контексті розвитку комунікативно-поведінкового складника соціального інтересу. Цілеспрямоване корегування комунікативно-поведінкового компонента соціального інтересу можливе в процесі тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок співробітництва та конструктивної (ненасильницької) комунікації.

Ключові слова: соціальний інтерес, почуття спільності, прив'язаність, емпатія, ненасильницька комунікація.

Постановка проблеми. Ставлення людини до себе, інших, суспільства та держави, її цінності та уявлення щодо власного призначення у суспільстві визначають її внесок у розвиток суспільства, а також ролі та практики громадянської взаємодії, які вона вибирає. З позицій індивідуальної психології зацікавленість та спрямованість особистості на те, щоб діяти в інтересах спільноти, суспільства та зрештою і людства, сприяти спільному благу, самовдосконалюватись у тому числі заради спільного блага, зумовлюється рівнем розвитку *соціального інтересу*. Незважаючи на наявність у роботах А. Адлера опису умов, які є сприятливими та несприятливими для розвитку соціального інтересу, відсутні наукові публікації, що присвячені комплексному аналізу чинників формування складників соціального інтересу та визначенню умов його корегування у більш пізньому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «соціальний інтерес» (в оригіналі

“Gemeinschaftsgefühl”) було введено А. Адлером. Соціальний інтерес розглядається А. Адлером та багатьма його послідовниками як здатність *бачити очима іншого, чути вухами іншого, відчувати серцем іншого* [9], *турбота про інших, прагнення сприяти благополуччю інших, «інтерес в інтересах людства»* [1]. Соціальний інтерес є дієвим проявом почуття спільності, яке й становить його основу. Почуття спільності з іншими – глибинне почуття зв'язку з іншими та приналежності до людської спільноти, що передбачає розгляд проблем, з якими зіштовхується більшість, як такі, які нічим не відрізняються від власних. Соціальний інтерес є багатовимірним феноменом. Серед проявів соціального інтересу – *емпатія, інтерес до інших людей та турбота про них, здатність ідентифікуватися та відчувати спільність з ними, усвідомлення, що до інших варто ставитися так, як хочеш, щоб ставились до тебе, здатність до емпатії, здатність та прагнення співпрацювати з іншим заради досягнення спільних цілей, низький*

рівень егоцентризму та ворожості, прагнення допомагати іншим, готовність приймати відповідальність за себе та інших [6; 7; 10].

Здатність відчувати спільність з іншими людьми, хоч і є вродженою, потрібно свідомо розвивати. Соціальний інтерес і стиль життя, згідно з теорією А. Адлера, формуються до 5 років і надалі майже не змінюються, їх дуже складно корегувати. Дослідники, які вивчають можливості цілеспрямованого розвитку соціального інтересу, часом поєднують методологічні засади теорії А. Адлера з іншими методологіями, серед яких – методологія суб'єктно-діяльнісного і компетентнісного підходів; концепції розвитку особистості студента-психолога в освітньому процесі тощо [2; 5; 8].

Т. Дубовицька і Г. Тулітбаєва визначають соціальний інтерес як форму спрямованості особистості, її життєве настановлення, яке зумовлює готовність і бажання людини до конструктивної і продуктивної взаємодії з іншими людьми задля добробуту їх самих і всього суспільства [2]. У структурі соціального інтересу дослідниці виокремлюють такі компоненти: когнітивний, емоційно-регулятивний, комунікативно-поведінковий, мотиваційно-ціннісний. Вони емпірично встановили можливість формування соціального інтересу у студентів – майбутніх психологів у процесі спеціально організованих занять. У іншому дослідженні встановлено можливість цілеспрямованого розвитку соціального інтересу в ув'язнених в умовах виправних закладів під впливом спеціально організованого навчання [8].

Мета статті полягає у розкритті чинників розвитку складників соціального інтересу в період дитинства та окресленні умов його корегування у більш пізньому віці.

Виклад основного матеріалу. На початку життя кожна людина відчуває природно зумовлену недосконалість. У подальшому прагнення розвиватися, вдосконалюватися, досягати успіху може бути вмотивоване різними чинниками. Люди із розвиненим соціальним інтересом мають на меті принести користь, сприяти спільному благу, їм властива просоціальна орієнтація. У разі надмірного піклування (гіперопіки) з боку батьків, неповноцінності органів або ж унаслідок відторгнення дитини/нехтування батьками важливих потреб дитини відчуття власної непотрібності, недосконалості або неповноцінності може переростати у комплекс неповноцінності. У відповідь на це у людини може спрацювати компенсаторний механізм та розвинути комплекс переваги, в основі якого лежить соціально непродуктивне прагнення

до домінування. Іншим крайнім наслідком комплексу неповноцінності може стати розвиток позиції відчуження, яка проявляється у психологічній ізоляції від інших людей.

Звернемось до аналізу чинників формування складників соціального інтересу та розглянемо умови їх корегування. **Когнітивний компонент** соціального інтересу включає оціночне ставлення людини до життя та уявлення щодо власної ролі у розвитку суспільства, зумовлює соціально-перцептивну настанову особистості щодо інших людей. Серед його індикаторів можна умовно виокремити дві групи настанов та переконань. До першої групи відносимо такі: «мої суспільні права і обов'язки рівні правам та обов'язкам інших людей»; «особистих цілей можна досягти одночасно сприяючи спільному благу»; «розвиток суспільства залежить від здатності його членів навчитися гармонійно співіснувати»; «слід ставитись до інших так, як хочеш, щоб вони ставились до тебе»; «важливо сприяти розвитку суспільства». Наявність чи відсутність у значущих дорослих цих настанов чи переконань (або відповідної смислової дихотомії) проявлятиметься у тому, як вони вибудовують взаємодію з іншими людьми і насамперед із найближчим соціальним оточенням. Закладання фундаменту для вкорінення зазначених переконань та установок може відбуватися значною мірою завдяки наслідуванню. Значущим є і сприяння батьками усвідомленню дитиною того, що інші люди є не менш важливими за неї, а також формуванню схильності дитини знаходити баланс між враховуванням власних інтересів і потреб та інтересів, бачення та потреб інших людей.

До другої групи переконань та настанов, які також є індикаторами когнітивного складника соціального інтересу, належать такі як: усвідомлення себе частиною всього людства; позитивна оцінка перспектив, зумовлена переконанням, що світ можна зробити кращим місцем для життя. Базисні настанови та переконання, на думку автора, формуються залежно від якості зв'язку та прив'язаності між значущими дорослими та дитиною, а також залежать від світогляду значущих дорослих та того, які «повідання» щодо світу вони транслюють дітям. Звісно, що в майбутньому (старшому віці) ці настанови та переконання можуть бути відрефлексовані людиною та прийняті або трансформовані. Джерелом їх трансформації можуть ставати якісь визначальні події в житті людини, які продукують переосмислення власних переконань та установок.

Іншим джерелом трансформації подібних переконань може стати цілеспрямована фасилітація в процесі тренінгової роботи або психотерапії, спрямованої на особистісне зростання тощо.

Емоційно-регулятивний компонент соціального інтересу відповідає за здатність людини ідентифікуватися з іншими людьми, відчувати спільність із ними, розділяти їхні почуття, здатність до співчуття, саморегуляції свого емоційного стану. Його індикаторами є: відчуття належності; відчуття легкості і комфорту під час взаємодії з іншими людьми; відчуття спільності (відчуття, що у тебе багато спільного з іншими людьми і ти багато в чому схожий на них); вміння регулювати власний емоційний стан; вміння вибирати конструктивні (здорові) стратегії вираження емоцій і почуттів; емпатія. Основою для формування зазначених складників емоційно-регулятивного компонента соціального інтересу є досвід взаємодії з найближчим дорослим (зазвичай матір'ю), який є основним джерелом прив'язаності дитини. Прагнення фізичного контакту з люблячими близькими людьми властиве кожній людині, потреба у прив'язаності є основою формування соціального інтересу. Формування емоційно-регулятивного компонента соціального інтересу відбувається починаючи з перших місяців життя дитини. Значною мірою від особливостей взаємодії матері (або людини, яка її заміщає) із дитиною залежить якість зв'язку між ними. Якщо мати (або найближчий дорослий) розуміє потреби дитини, з турботою та заохоченням відгукується на них, у дитини формується впевненість у тому, що на матір «можна поклас-тися», що зв'язок із матір'ю стійкий та надійний. Це підкріплює *почуття приналежності дитини*. Важливим є формування у дитини відчуття, що вона спроможна впливати на те, що відбувається в її житті, а також усвідомлення, що її почуття, потреби та бажання мають значення (що, звісно, не повинно призводити до втрати дорослим позиції турботливої альфи [4]). *Закріпленню у дитини почуття спільності* зі значущими дорослими сприяє здатність батьків розуміти та визнавати почуття дитини, надавати їй емоційну підтримку у тому числі в процесі встановлення меж та заборон (у термінах теорії Г. Ньюфелда – це здатність батьків одночасно бути джерелом фрустрації та джерелом підтримки в оплакуванні марності, зумовленої періодичною неможливістю отримати те, чого ми прагнемо [3]). Г. Ньюфелд, автор теорії розвитку на основі прив'язаності, відзначає, що дозрівання (психологічне) передбачає

наявність можливості для оплакування фрустрації, джерелом якої може стати будь-яка ситуація, коли щось не працює/не складається/складається не так, як ми би хотіли. Перший імпульс у таких ситуаціях – змінити ситуацію (наприклад, випросити в батьків те, що вони наразі не дозволяють, перезавантажити пристрій, який працює не так, відремонтувати поламану іграшку тощо). І це є первинною адаптаційною стратегією. Якщо зміни відбуваються, то енергія фрустрації скеровується у бік змін. Однак неможливість (марність бажання або спроб) змінити перебіг подій у бажаний бік (взагалі або навіть тимчасово) вимагає адаптації й до такої незмінності. Шлях адаптації в такому разі передбачає просування від злості до оплакування. Для дитини (особливо віком до 5–6 років) будь-яка непрацююча ситуація – зазвичай джерело величезної роздратованості, і сльози марності є основним шляхом адаптації [4]. Розуміння та відчуття дитиною того, що її розуміють та підтримують в її горюванні з приводу того, що вона не може отримати, або того, що вона втратила, є важливою умовою формування в дитини почуття спільності та надійної прив'язаності до батьків.

Отже, важливу роль у цьому контексті відіграють такі емоційні компетентності самих батьків, як:

- *розуміння* батьками почуттів дитини (що передбачає й розуміння батьками власних почуттів та вміння розрізняти почуття дитини та власні почуття);

- *вербальне позначення* її почуттів та здатність батьків вербально розмежовувати емоції та події, які їх викликали; а також особистість дитини від її емоційно незрілих реакцій;

- *визнання* за дитиною *права відчувати* те, що вона відчуває (не забороняючи їй це, не заперечуючи її почуття та не осуджуючи);

- здатність батьків до емпатії та надання емоційної *підтримки* в разі необхідності (у тому числі і тоді, коли самі батьки виступають джерелом фрустрації дитини, певним чином позначаючи межі дозволеного, вдаючись до певних заборон тощо);

- вміння самих батьків регулювати власний емоційний стан, що передбачає здатність екологічно висловлювати власні почуття, в основі чого у тому числі – самоемпатія батьків, а їх дозволи собі оплакувати марність (спеціально відводячи для цього час та місце).

Отже, *емпатія, самоемпатія* батьків та навички *валідації* почуттів дитини відіграють тут важливу роль.

У разі, якщо у ранньому дитинстві не було сформовано базису емоційно-регулятивного компонента соціального інтересу, його корекція також можлива в процесі цілеспрямованої роботи з розвитку самоемпатії, емпатії та психотерапії.

Комунікативно-поведінковий компонент включає комунікативні навички, вміння будувати стосунки, що базуються на довірі та повазі (до себе та партнерів по взаємодії); турботу про інших, що проявляється у ставленні та активності, спрямованій на покращення благополуччя інших. Його індикатори: щедрість; участь у спільній діяльності; повага до інших людей; співробітництво; готовність іти на компроміс; готовність і вміння підбадьорювати інших, надавати підтримку, допомагати; асертивність. Базисом для розвитку цього умовного складника соціального інтересу є почуття спільності (чинники формування якого описані вище), а також здатність значущих дорослих бути джерелом емоційної підтримки дитини та джерелом підбадьорення для неї. Атмосфера співробітництва та відповідальності вдома, заохочення дитини робити внесок у хатні справи, так, щоб дитина, яка вже здатна брати хоча б мінімальну участь у них (починаючи з віку, коли це можливо), відчувала себе частиною сімейної команди, усвідомила свою здатність сприяти функціонуванню сімейної спільноти (що згодом може бути перенесено і на більш широку спільноту). Такий досвід стає *базисом поцінювання співробітництва дитиною та сприяє формуванню оптимістичного світосприйняття та стає фундаментом для розвитку подальшої здатності будувати здорові та відповідальні стосунки, засновані на взаємній повазі, співпереживанні та співробітництві.*

Цілеспрямоване коригування комунікативно-поведінкового компонента соціального інтересу можливе в процесі тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок співробітництва та конструктивної (ненасильницької) комунікації.

Мотиваційно-ціннісний компонент включає усвідомлення і прийняття цінності позитивних стосунків, а також мотивацію відповідальності. Його індикатори – актуальність для людини таких цінностей, як взаємоповага, турбота, дружба, співробітництво, відповідальність. Формування мотиваційно-ціннісного складника соціального інтересу відбувається паралельно в процесі формування решти складників соціального інтересу. Закладанню базису цього складника соціального інтересу, окрім наслідування, можуть сприяти обговорення з дітьми різноманітних життєвих

ситуацій, поведінки та взаємодії учасників, обговорення цінностей та мотивацій літературних героїв та героїв фільмів, мультфільмів тощо. Важливою умовою конструктивності та сприятливості подібних обговорень є емпатійне ставлення фасилітаторів подібних обговорень до його учасників, а також врахування фасилітаторами подібних обговорень вікових особливостей учасників обговорень, використання лексики, відповідної віку, тощо.

Підсумовуючи, зазначимо, що серед чинників розвитку соціального інтересу у дітей – наявність чи відсутність у значущих дорослих установок та переконань, які відображають когнітивний складник соціального інтересу; сприяння батьками формуванню усвідомлення дитиною того, що, незважаючи на те, що вона важлива, вона не є важливішою за інших людей, а також сприяння формуванню схильності дитини знаходити баланс між врахуванням власних інтересів і потреб та інтересів, бачення і потреб інших людей. Важливим у цьому контексті є і досвід спостереження дитиною за взаємодією членів сім'ї між собою. Неабияке значення має якість взаємодії дитини з найближчим дорослим (зазвичай матір'ю), який є основним джерелом прив'язаності дитини. Корегування когнітивного складника соціального інтересу можливе в процесі рефлексії та переосмислення власних когніцій щодо інших людей, світу та проблем. Закріпленню у дитини почуття спільності зі значущими дорослими сприяє здатність батьків розуміти та визнавати почуття дитини, надавати їй емоційну підтримку у тому числі в процесі встановлення меж та заборон. У разі, якщо у ранньому дитинстві не було сформовано базису емоційно-регулятивного компонента соціального інтересу, його корекція також можлива в процесі цілеспрямованої роботи з розвитку самоемпатії, емпатії та здатності оплакувати марність. Атмосфера співробітництва та відповідальності вдома, заохочення дитини робити внесок у хатні справи, надання їй можливості сприяти функціонуванню сімейної спільноти (що згодом може бути перенесено і на більш широку спільноту) стає базисом поцінювання співробітництва дитиною та сприяє формуванню оптимістичного світосприйняття. Цілеспрямоване корегування комунікативно-поведінкового компонента соціального інтересу можливе в процесі тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок співробітництва та конструктивної (ненасильницької) комунікації. Формування мотиваційно-ціннісного складника соціального інтересу, на думку автора,

відбувається паралельно в процесі формування решти складників соціального інтересу. Починаючи зі старшого дошкільного віку сприятливу в цьому контексті роль можуть відігравати обговорення різноманітних життєвих ситуацій, поведінки та взаємодії учасників, обговорення цінностей та мотивацій літературних героїв та героїв фільмів,

мультфільмів тощо. Необхідною умовою є емпатійне ставлення фасилітаторів подібних обговорень до його учасників, врахування їхніх вікових особливостей тощо. Перспективною видається розробка програм, спрямованих на коригування складників соціального інтересу, з урахуванням викладеного вище.

Список літератури:

1. Адлер А. Наука жить. Киев : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Дубовицкая Т.Д., Тулитбаева Г.Ф. Социальный интерес: понятие, структура, диагностика, развитие. *Фундаментальные исследования*, 2014. № 11–10. С. 2276–2279. URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35934>.
3. Ньюфелд Г., Мате, Г. Тримайтеся за своїх дітей. Чому батьки повинні бути важливішими за своїх однолітків, 2020.
4. Писарик О. Привязанность – жизненно важная связь, 2013. URL: <https://alpha-parenting.ru/library/broshyura/#privyazannost>.
5. Тулитбаева Г.Ф. Социальный интерес как условие преодоления отчужденности в межличностных отношениях у студентов-психологов : дисс. канд. психол. наук. Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа. URL: https://www.susu.ru/sites/default/files/dissertation/dissertaciya_tulitbaeva_0.pdf.
6. Ansbacher H. L. The concept of social interest. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 1991. No. 47(1). P. 28–46.
7. Crandall J. Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984. No. 47(1), pp. 164–174. URL: 10.1037/0022-3514.47.1.164.
8. Dobreva-Stoykova Zh. Dynamics in the Development of Social Interest among Incarcerated Persons in the Learning Environment at Correctional Facilities. *Journal of Education & Social Policy*. 2017, Vol. 4, No. 3. P. 92–97. URL: http://jespnet.com/journals/Vol_4_No_3_September_2017/12.pdf.
9. Johnson-Migalski L., Huo D., Sesso-Osburn F. Social Interest. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/317173745_Social_Interest.
10. Mosak H. “I don’t have social interest”: Social interest as construct. *Individual Psychology*, 1991. No. 47. P. 309–320.

Sydorkina M.Yu. PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT AND CORRECTION OF SOCIAL INTEREST COMPONENTS

The article is devoted to the analysis of developmental factors and conditions of social interest components correction. The author pays special attention to the views of A. Adler and his followers on the development of social interest of the individual. Among the prerequisites for the formation of basic beliefs and guidelines that reflect the cognitive component of social interest – the presence of family members of relevant guidelines and their manifestation in interaction. Basic guidelines and beliefs about oneself, other people, and the world depend on the quality of the connection and attachment between significant adults and children, as well as the worldview of significant adults and the “messages” they send children. The peculiarities of the interaction between the mother (or the adult, who is the main source of attachment) and the child, which contribute to the formation of social interest and a sense of community, are summarized. Reflection and rethinking of one’s own cognitions concerning other people, the world and the common good is considered as the main strategy of correction of the cognitive component of social interest. Parental competencies that are favorable in the context of the formation of emotional and regulatory component of social interest are highlighted, a key role among which is the ability of parents to empathize, self-regulation, as well as validation of the child’s feelings. Correction of the emotional-regulatory component of social interest is possible in the process of purposeful work on the development of self-empathy and empathy. Features of the family environment that are favorable in the context of the development of communicative and behavioral components of social interest are considered. Purposeful correction of the communicative-behavioral component of social interest is possible in the process of training sessions aimed at developing skills of cooperation and constructive (non-violent) communication.

Key words: social interest, sense of community, attachment, empathy, nonviolent communication.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.43

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/13>

Виноградова В.Є.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Шкуренко Н.О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ВПЛИВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ НА РІВЕНЬ ТРИВОГИ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розглядається питання виникнення тривоги у студентів під час онлайн-навчання, впровадженого як карантинний захід у період пандемії COVID-19. Наводяться результати досліджень зазначеної проблеми та аналізуються отримані результати. Висвітлюється особливість сприйняття почуття тривоги та страху у студентів під час онлайн-навчання, наводяться види страхів, які виникають під час нової форми освіти. Виявлено, що труднощі, які виникають в адаптації до нових умов життя в певних соціальних обмеженнях, сприяють появі та розвитку відчуття тривоги та страху серед студентів. Встановлено, що в період пандемії, який можливо розглядати як кризовий із новими особливостями, в житті кожного студента спостерігаються зміни в психоемоційному стані, підвищується соціальна напруга, виникає тривожність, екзистенціальні страхи, стреси і депресивні стани. Доведено, що зміна освітнього процесу на «онлайн-навчання» виявилася чинником виникнення екзистенціальних страхів у студентів, які можуть негативно впливати на їхній психічний стан. У свою чергу, студенти виявилися не готовими до сучасних умов динамічних змін у навчанні та житті. Розглядаються статеві особливості сприйняття тривоги у студентів під час онлайн-навчання, досліджується почуття депресії, депресивності, тривожності, агресії, виникнення стресу. Виявлено, що частина студентів мають підвищений рівень тривоги, який пов'язаний з особливостями навчального процесу під час переходу на онлайн-навчання. Необхідно врахувати особливості психоемоційного стану студентів та проводити низку заходів на зменшення тривоги та виникнення страхів. Показано, що існує нагальна потреба психо-профілактичної та психо-корекційної роботи зі студентами. Надаються рекомендації щодо впровадження заходів із профілактики тривоги у студентів, які навчаються за формою «онлайн».

Ключові слова: тривога, психоемоційний стан, студенти, онлайн-навчання, пандемія COVID-19.

Постановка проблеми. За даними сучасних наукових досліджень, карантинна ситуація, що пов'язана із захворюванням на COVID-19, визнана кризовою як на рівні суспільства, так і на рівні окремого індивідуума. Це зумовлено незвичністю ситуації, її невизначеністю у часовому просторі, незрозумілістю термінів закінчення карантину, обмеженням особистої свободи, вільного пересування тощо [9].

Під впливом вимог карантинних заходів, які були запроваджені в період пандемії COVID-19, відбулися зміни в освітньому процесі, а саме були впроваджені заняття зі студентами з використан-

ням мережі Інтернет. Дистанційна освіта повністю увійшла в помешкання кожного студента.

Саме в умовах онлайн-навчання певним викликом для студентів стало випробування дистанцією. Це вимагає від студентів високого рівня самоорганізації та відповідної психологічної підготовки. Слід зазначити, що студенти, як і викладачі, увійшли до зазначеного процесу без попередньої підготовки, а саме адаптації їх особистості до нових умов, які були викликані карантинними заходами. Ураховуючи те, що все суспільство не було готовим до нових умов, то більшості населення, враховуючи студентів, не була надана перша

психологічна допомога, психопрофілактичні заходи, рекомендації щодо контролю за стресовими ситуаціями та опануванням негативних емоційних станів [1]. Попередні дослідження показали, що під час пандемії COVID-19 у студентів стали виникати не тільки тривоги, фобії, депресивні стани, спотворене сприйняття реальної ситуації, які іноді спостерігаються в них у звичайному навчальному процесі, але і різні види страхів [2–5].

Одним із найбільш ґрунтовних та комплексних досліджень впливу пандемії COVID-19 на молодь та студентів є дослідження «Як живе молодь України у час COVID-19», проведеного Інститутом міста та МолодвіжЦентр, м. Львів у рамках реалізації проекту ПРООН «Громадянське суспільство задля розвитку демократії та прав людини в Україні». Було виявлено, що у 25% респондентів відмічалось погіршення психологічно-емоційного стану через високий відсоток виникнення стресових ситуацій (до 50%) та порушень режиму сну (близько 43%), а відчуття постійного стресу та тривоги спостерігали у 46% юнаків, 35% страждали на апатію.

Слід зазначити, що вивчалися настрої молоді впродовж пандемії COVID-19 та пов'язані із цим основні зміни у сфері життєдіяльності, а саме в освітній сфері, дистанційній освіті, спортивних практиках, житті громади. Також досліджувався стан ментального здоров'я, рівень психологічно-емоційного стану та стресу в молодіжних групах. Однак вплив страху та статеві відмінності цього почуття у студентів не вивчалися.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед науковців, які досліджували цю проблему, можна визначити таких фахівців, як Христук О.Л. (переживання стресу у студентів під час пандемії COVID-19 в процесі дистанційного навчання), Галицька І.І. (переживання та поведінка студентів в умовах карантину), Ткалич М. Г. (психологічне здоров'я в умовах пандемії), Browning M.H.E. (психологічний вплив COVID-19 на студентів), Yang C. (стрес та психічне здоров'я студентів). Питання тривожності та її вплив на психічне здоров'я студентів досліджували Волошок О.В., Гринченко А.Я., Стахова О.О., Барчі Б.В. Гендерні особливості переживання тривожності під час карантину досліджували Костіна Т.О. (гендерні перспективи в умовах карантину), Hunt C. (гендерні особливості психологічного стресу у студентів),

Метою статті є дослідження особливостей тривоги у студентів під час пандемії COVID-19 в

умовах онлайн-навчання, систематизація наукових і практичних знань про психологічні особливості зниження рівня тривожності у студентів, які необхідні для визначення шляхів профілактики та розробки програми психологічних заходів під час онлайн-навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. За сучасними дослідженнями виявлено, що труднощі, які виникли та виникають в адаптації до нових умов життя в певних соціальних обмеженнях, сприяють появі та розвитку відчуття тривоги та страху серед студентів. У період пандемії, якщо розглядати його як кризовий період з новими реаліями, в житті кожного студента спостерігаються підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, екзистенціальних страхів, стресів і депресивних станів. Зміна освітнього процесу на «онлайн-навчання» виявилася чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно впливати на психічний стан студентів, які, у свою чергу, виявилися не готовими до сучасних умов динамічних змін [6].

Так, дослідження, яке було проведено Національною обсерваторією студентського життя (Observatoire national de la Vie Étudiante/OVE) (Міністерство національної освіти Франції), показало, що для частини студентського населення зміни у житті та навчанні під час пандемії COVID-19 та карантину породжували різні види страхів та побоювань, оскільки їхні обставини звичайного життя стали нестабільними і в них виникали проблеми з тим, щоб не відставати в навчанні від своїх учнів [7]. Серед студентів, які мешкали в гуртожитках, 63% акцентували увагу на виникненні в них страху самотності та бажання бути ближче до своєї родини. На перше місце виступило бажання позбутися самотності (66%), потреба в заощадженні коштів на оренді (13%), а також бажання кращого підключення до Інтернету (24%). Цілодобове перебування у спільних житлових приміщеннях також стало джерелом конфліктів та стресу у цей період: 34% студентів повідомили, що в них були напружені стосунки з людьми, з якими вони жили разом (44% – для студентів, які переїхали до батьків). Ця частка виявилася вищою для жінок (38%), ніж для чоловіків (29%). Приблизно один із трьох учнів (31%) відзначали ознаки психологічного стресу під час ізоляції, а серед симптомів називали страх (34% студентів вказували, що вони часто чи постійно дуже нервували), смуток, апатію (28% – часто чи постійно) та зневіру (16% – часто чи постійно). У ході опитування 19% студентів

заявили, що вони, зіткнувшись із цими симптомами страху на фоні психологічного стресу, зверталися до лікаря.

У дослідженні І. Галицької вивчалися особливості переживання та поведінки студентів під час карантинних заходів та характеристики психологічних чинників превентивної поведінки. Було встановлено, що існують вікові особливості переживання карантину під час пандемії COVID-19, особливо гостре це переживання проявилось саме у жінок. Автори показали, що молодим особам, які дотримуються превентивної поведінки, притаманна амбівалентність, емоційна лабільність, що може визначатися як низька стресостійкість [8].

Отже, актуальність порушеної проблеми зумовлена потребою в розробці та впровадженні заходів із профілактики тривожності у студентів у період дистанційного навчання, які виникають під час пандемії COVID-19.

Отже, після того, як студенти повертаються до офлайн-навчання, вони мають адаптуватися до нових умов. Викладачі та адміністрація ТНУ звернули увагу на те, що студенти мають більше проблем з адаптацією. Нами було проведено дослідження в період карантинних заходів під час третьої хвилі коронавірусної інфекції COVID-19 на базі Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, м. Київ. У ньому взяли участь студенти віком від 17 до 21 року в кількості 73 осіб. За статевими характеристиками група розподілилася таким чином: 43 (59%) жінок та 30 (41%) чоловіків. За віковими характеристиками вибіркова сукупність розподілилася таким чином: юнаки 17 років – 6 осіб (8,2%), 18 років – 21 особа (28,7%), 19 років – 17 осіб (23,2%), 20 років – 14 осіб (19,1%), 21 рік – 15 осіб (20,5%), відповідно. Серед юнаків 17 років досліджувалися: 2 хлопця та 4 дівчини; молоді люди 18 років: 8 хлопців, 13 дівчат; 19 років: 7 хлопців та 10 дівчат, 20 років: 7 хлопців та 7 дівчат, 21 рік: 6 хлопців та 19 дівчат.

Для виявлення особливостей тривоги у студентів були використані такі методики: шкала тривоги Бека; восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера (State-Trait Personality Inventory, STPI), опитувальник «Актуальний стан», методика для діагностики стану стресу (К. Шрайнер), експрес-діагностика станів стресу та розроблений авторами відповідний опитувальник (далі анкета), що спрямований на виявлення факторів, які впливають на ставлення студентів до почуття тривоги під час пандемії COVID-19. У зв'язку із запровадженням карантинних заходів

та введенням онлайн-навчання анкета та методики були надані студентам в електронній формі на платформі Google.

Результати дослідження. Проаналізувавши відповіді, можемо констатувати, що 95,5% студентів не відчували тривоги, коли чули інформацію про перебіг коронавірусної інфекції. Однак 55,2% студентів відмітили страх перед можливими проблемами зі здоров'ям у разі захворювання на коронавірусну інфекцію. Стосовно впливу пандемії COVID-19 на студентів під час онлайн-навчання можливо констатувати таке: у 49,3% студентів виникло почуття страху, пов'язаного з невизначенням точного терміну тривалості онлайн-навчання; 46,3% відзначили наявність відчуття тривоги, пов'язаної з тим, що в майбутньому, під час повернення до звичайної форми навчання, можуть виникнути непорозуміння з викладачем. 69% студентів одним із найбільш суттєвих страхів відзначали можливе раптове відключення світла або Інтернету під час онлайн-навчання або здачі іспиту. Слід відмітити, що 27% студентів виявили страх повернення до звичайного навчання в аудиторії та безпосереднього спілкування з викладачем та іншими студентами.

Аналізуючи дані з вивчення оцінки тривоги, можемо констатувати, що у 72% досліджуваних студентів виявлено низький рівень, у 20% – середній та у 8% – високий рівень відповідно.

За шкалою тривожності Бека у 68% респондентів відмічено низький рівень тривоги, у 24% – середній та у 8% – високий. За статтю студенти розподілилися так: низький рівень тривоги виявлено у 81% чоловіків та 60% жінок, середній рівень виявлено у 9% та 26% відповідно. Високий рівень тривоги спостерігався виключно в жінок (14%).

Під час аналізу результатів за восьмифакторним особистісним опитувальником Спілбергера нами було виявлено, що у 20% спостерігався високий рівень та у 80% – середній рівень тривоги; низький рівень тривоги не спостерігався взагалі. Середній рівень тривоги спостерігався у 82% чоловіків та 78% жінок, високий рівень тривоги відзначено у 18% чоловіків та 22% жінок. Тривожність високого рівня відзначали 11%, середнього – 63% та низького – 26% респондентів. Високий рівень тривожності спостерігався у 7% чоловіків та 12% жінок, середній рівень – у 63% обох статей, та низький рівень – у 30% чоловіків та 25% жінок відповідно. Високий рівень депресивності спостерігався у 22%, середній – у 31%, та низький – у 47% респондентів.

За статевими відмінностями розподіл був таким: високий рівень депресивності виявили у 29% чоловіків та 16% жінок, середній рівень – у 39% та 25%, та низький – у 32% та 58% відповідно. Депресію високого рівня спостерігали у 22% та середнього рівня – у 78% студентів. Зазначимо, що низький рівень депресії не спостерігався зовсім. У 20% чоловіків та у 25% жінок був високий рівень депресії, середній рівень – у 80% чоловіків та 75% жінок. Агресивність високого рівня відчували 8%, середнього – 47% та низького – 45% респондентів відповідно. Відчуття високого рівня агресивності відчували 14% чоловіків та 3% жінок, середній рівень – 61% та 33%, та низький рівень – 25% та 64% відповідно. Вивчаючи рівень агресії серед студентів, слід зазначити, що високий рівень агресії відчували лише 13% респондентів, середній – 87%, при цьому низький рівень агресії не спостерігався. Високий рівень агресії відчували 18% чоловіків та 6% жінок, середній – 82% та 94% відповідно.

Аналізуючи отримані дані експрес-діагностики стану стресу (К. Шрайнер), слід зазначити, що високий рівень стресу відмічали 18%, середній – 46%, та низький – 36% респондентів. Високий рівень стресу відмічено у 7% чоловіків та 6% жінок, середній – у 46,5% та 22%, та низький – 46,5% та 72% відповідно.

Тобто за даними нашого дослідження було виявлено, що частина студентів мають підвищений рівень тривоги, який пов'язаний з особливостями навчального процесу під час переходу на онлайн-навчання. Отже, необхідно врахувати це та провести низку заходів на зменшення тривоги та виникнення страхів.

Отже, виникає нагальна потреба психо-профілактичної та психо-корекційної роботи зі студентами. Нами було проаналізована дана проблематика та запропоновані рекомендації щодо зниження тривоги у студентів. Таким чином, психологічна допомога полягає в підтримці психічного здоров'я та психосоціального стану під час спалаху пандемії COVID-19. Серед рекомендацій пропонуємо такі [10; 11]:

1. Ретельно відбирати інформацію, яку читати або прослуховувати кожного дня, особливо про пандемію коронавірусу. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися швидко оцінювати і відбирати інформацію, інакше вона сама по собі може стати чинником, що народжує і підтримує стрес. Інформаційна дієта – важлива стратегія самозбереження психічного і фізичного ресурсу.

2. Дбати про себе у цей складний час. Використовувати корисні стратегії мінімізації стресу – забезпечувати собі відпочинок та можливість зробити перерву під час роботи або навчання, їсти здорову їжу в достатній кількості, займатися фізичною активністю та підтримувати зв'язок із сім'єю та друзями. Уникати шкідливих стратегій боротьби зі стресом, таких як вживання тютюну, алкоголю та інших психоактивних речовин, що в довгостроковій перспективі може погіршувати психічний та фізичний стан.

3. Приділяти увагу самоорганізації у зв'язку з різними аспектами навчальної дистанційної діяльності та формувати навички раціональної поведінки. Структурувати свій час. Планувати день, максимально зберігаючи звичний режим зайнятості. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її звичайний розклад. На період карантину бажано створити собі тимчасовий розклад роботи, занять та відпочинку в домашньому режимі з урахуванням обмеження перебування поза помешканням і діяти за цим розкладом.

4. Виходити на прогулянки в безлюдне місце і гуляти на самоті (або з собакою), якщо є можливість. Якщо немає можливості вийти – займатися самостійно фітнесом, йогою та звичайною фізкультурою. Можливо заводити таймер і підійматися зі стільця кожних хвилин 40, присідати або пострибати. Доцільно використовувати будь-яку нагоду для регулярного руху.

5. Вивчати та опановувати нове. Якщо раніше було бажання пройти онлайн-курс, але не було часу, то зараз воно настало. Можна згадати про свої хобі – малювати, танцювати або в письмовому вигляді занотовувати розповіді про те, як саме протікає життя в пандемію. Творчість та навчання – це чудовий спосіб повернути собі контроль над життям.

6. Шукати та визначати позитивні речі в кожному дні. Не кожен день може бути добрий, але в кожному дні завжди є щось добре. Подумати перед сном хай навіть про якусь дрібницю, за яку вдячні.

Висновки. Встановлено, що під час карантинних заходів, спричинених третьою хвилею пандемії COVID-19 та впровадженням онлайн-навчання, рівень відчуття тривоги у студентів збільшився та спостерігалось виникнення різного роду страхів, а саме страху, пов'язаного з невизначенням точного терміну тривалості онлайн-навчання, поверненням до звичайної форми навчання в аудиторії, безпосереднім спілкуванням

із викладачем та іншими студентами, можливим виникненням непорозуміння з викладачем, раптовим відключення світла або Інтернету під час онлайн-навчання або здачі іспиту.

Показано, що існує залежність від рівня тривоги та статевих особливостей. Рівень тривоги спостерігається як у чоловіків, так і в жінок, проте в останніх він спостерігається дещо сильніше. Проте рівень депресивності виявився трохи більшим у чоловіків, ніж у жінок, а рівень депре-

сії виявився практично однаковим в обох статевих групах. Рівень агресивності виявився значно більшим у чоловічій групі.

Отримані попередні дані щодо впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров'я студентів свідчать про необхідність продовження наукових досліджень у цьому напрямі, розроблення та впровадження профілактичних заходів та рекомендацій із метою попередження виникнення почуття тривоги під час онлайн-навчання.

Список літератури:

1. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А., Вознесенська О.Л.: наук. ред. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину». Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_online_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf.

2. Sankhi S, Marasine NR. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of the general population, students, and health care workers: A review. preprints.org. 2020. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202007.0616.v1>.

3. Aristovnik A, Kerzić D, Ravšelj D, Tomazević N, Umek L. Impacts of the COVID-19 pandemic on life of higher education students: A global perspective. preprints.org. 2020. URL: <https://doi.org/10.20944/preprints202008.0246.v2>.

4. Belghith F, Ferry O., Patros T., Tenret E. Student life during the COVID-19 pandemic: uncertainty, transformation, fragility. *OVE Infos*. 2020. № 42. P. 1–12.

5. Васильєва И.В., Дерягина Л.Е., Чуманов Ю.В. Психосемантическое исследование представленный студентов о дистанционном образовании в период пандемии COVID-19. *Экология человека*. 2020. № 12. С. 45–51.

6. Як живе молодь України під час COVID-19. URL: https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/library/democratic_governance/COVID-19-impact-on-youth-in-Ukraine.html.

7. Belghith F, Ferry O., Patros T., Tenret E. Student life during the COVID-19 pandemic: uncertainty, transformation, fragility. *OVE Infos*. 2020. № 42. P. 1–12.

8. Галицька І.І., Климанська Л.Д., Климанська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку. *The Psychological Journal*. 2020. Vol. 64. С. 36–52.

9. Костіна Т.О. Криза в умовах карантину: нові гендерні перспективи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. № 11. С. 162–166. Острог : Вид-во НаУОА, 2020.

10. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 : Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

11. World Health Organization HQ in Geneva, under the title Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. Doc #: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331739/WHO-2019-nCoV-Mental_Health-2020.1-rus.pdf.

Vynohradova V.Ye., Shkurenko N.O. THE IMPACT OF ONLINE EDUCATION ON STUDENTS' ANXIETY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The article examines the issue of anxiety in students during online education, implemented as a lockdown measure during the COVID-19 pandemic. The results of researches of the specified problem are resulted and the received results are analyzed. The peculiarity of the perception of feelings of anxiety and fear in students during online education is highlighted; the types of fears that arise during the new form of education are given. It was found that the difficulties that arise in adapting to new living conditions in certain social constraints, contribute to the emergence and development of feelings of anxiety and fear among students. It is established that during the pandemic, which can be considered as a crisis with new features, in the life of each student there are changes in psycho-emotional state, increased social tension, anxiety, existential fears, stress and depression. It is proved that the change of the educational process to "online education" was a factor in the

emergence of existential fears in students, which can negatively affect their mental state. In turn, students were not ready for modern conditions of dynamic changes in learning and life. The peculiarities of students' perception of anxiety during online learning are considered, the feelings of depression, depression, anxiety, aggression, stress are studied. It was found that some students have an increased level of anxiety, which is associated with the peculiarities of the educational process during the transition to online learning. It is necessary to take into account the peculiarities of the psycho-emotional state of students and take a number of measures to reduce anxiety and fears. It is shown that there is an urgent need for psycho-preventive and psycho-corrective work with students. Recommendations for the implementation of anxiety prevention measures for students studying online are provided.

Key words: *anxiety, psycho-emotional state, students, online learning, pandemic COVID-19.*

Гуменюк І.А.

Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ УЧИТЕЛІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ АСПЕКТИ

Стаття присвячена теоретичному аналізу філософсько-психологічних і психотерапевтичних аспектів особистісного потенціалу. Охарактеризовано сутність поняття «потенціал», «особистісний потенціал». Акцентовано увагу на основних наукових підходах щодо тлумачення дефініції «особистісний потенціал» (акмеологічний, діяльнісно-смысловий, гуманістичний, системний, адаптаційний, позитивно-орієнтований, особистісно-орієнтований, вчинковий, транскультуральний), який дослідники визначають як накопичувальні ресурси, спрямовані особистістю до реалізації цілей, орієнтовані на прогресивний особистісний розвиток; як інтегральну властивість, яка зумовлює спроможність особи виходити за рамки стійких моделей життєдіяльності, зберігаючи стабільність смыслових орієнтацій, незважаючи на вплив зовнішніх обставин; як вроджені можливості людини, які слід застосовувати в умовах природного розвитку під час конструктивної реалізації; як систему якостей, що складають основу особистісного розвитку, забезпечують відповідний рівень досягнень у діяльності, у становленні власної особистості; як взаємопов'язані психологічні особливості, які визначають ефективність адаптації, ймовірність збереження здоров'я, описують характер адаптаційних здібностей людини; як позитивні особистісні риси, чесноти, гідності, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу, практичному оволодінню ним; як сукупність особистісних якостей, що сприяють особистісному зростанню, інтеграції, здоров'ю, ефективному функціонуванню особи у спільнотах; як психологічне утворення, сили, що дозволяють особистості за допомогою здійснення вчинків реалізовувати власне становлення; як мобілізуючі ресурси, актуальні здібності, які ґрунтуються на досвіді, цінностях, нормах, уявленнях, що сприяють створенню енергії для пристосування, досягнення цілей. Ґрунтуючись на поглядах представників транскультурального підходу, особистісний потенціал учителя визначено як інтегральне сполучення мобілізуючих резервів особистості педагога, яке, спираючись на досвід, життєві установки, цінності, смыслові орієнтації, сприяє акумуляції енергії для досягнення життєвих цілей, особистісного сенсу, подолання труднощів, реалізації педагогічної діяльності в умовах трансформацій.

Ключові слова: потенціал, особистісний потенціал, особистісний потенціал учителя, акмеологічний підхід, транскультуральний підхід.

Постановка проблеми. В умовах реформування сучасної школи проблема розвитку особистісного потенціалу вчителя набуває ще більшої актуальності. Адже лише висококваліфікований, особистісно вдосконалений, зі стабільно діючими внутрішніми ресурсами задля вирішення складних питань професійного характеру учитель здатний виховати всебічно розвинену людину в умовах змін. Однак перш ніж створювати відповідну систему розвитку особистісного потенціалу вчителя, доцільно розібратися у змісті феномена «особистісний потенціал», представленому у поглядах науковців, що надасть можливість більш глибоко зрозуміти сутність досліджуваного поняття і розробити ефективну модель його розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема потенціалу простежується в дослід-

женнях широкого кола науковців (В. Косирев [12], С. Максименко [15], А. Москальова [18] та ін.), які не лише визначили феномен «потенціал» як показник здатності до дії, можливість, яка удосконалюється під час реалізації діяльності [15], але і виявили види, риси, сфери застосування дефініції.

Термін «особистісний потенціал», який виступає як енергія особистості, що спрямована на самовираження, самореалізацію [19]; як нерозкриті можливості людини [21]; як комплекс психологічних якостей, що створюють простір для перспектив особи [9] тощо, стали предметом наукових пошуків таких учених, як: А. Деркач [5], С. Максименко [15], І. Мурашко [19] та ін., – які зосередили увагу на функціях, властивостях досліджуваного явища.

Аспекти особистісних трансформацій учителів, що зумовлені специфічними вимогами шкіл в умовах освітніх реформ, були розглянуті низкою науковців: Н. Бібік [4], О. Ляшенко [14] та ін.

Питання сутності особистісного потенціалу вчителів стало предметом дослідження таких учених, як А. Костилова [11], А. Москальова [18], Р. Овчарова [11] та ін.

Однак питання представлення наукових підходів, які з різних позицій тлумачать поняття «особистісний потенціал», залишається відкритим.

Постановка завдання. Мета статті – виявити та охарактеризувати основні наукові підходи щодо визначення сутності особистісного потенціалу вчителів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Широкий інтерес до проблеми особистісного потенціалу підкреслює різнобічність, універсальність особистості, її внутрішніх резервів. Тому науковці розглядають досліджуваний феномен із різних позицій, виокремлюючи основні підходи до тлумачення цього поняття: акмеологічний, діяльнісно-смысловий, гуманістичний, системний, адаптаційний, позитивно-орієнтований, особистісно-орієнтований, вчинковий, транскультуральний. Проаналізуємо особливості особистісного потенціалу кожного з підходів.

У межах *акмеологічного* підходу особистісний потенціал окреслюється як накопичувальні ресурси (психологічні, інтелектуальні, вольові тощо), які спрямовані особистістю до реалізації цілей, орієнтовані на прогресивний особистісний розвиток (А. Деркач [5], А. Марков [16] та ін.).

У працях В. Маркова особистісний потенціал представлений як самоврядна система поновлюваних внутрішніх ресурсів особистості, яка проявляється у діяльності, спрямованій на отримання соціально значущих результатів. Науковець зазначає, що особистісний потенціал забезпечує прогресивний розвиток особистості у процесі діяльності, виступає як передумова реалізації діяльності, визначає майстерність особистості, її придатність до самовдосконалення. Дослідник вичерпно аналізує напрямки втілення особистісного потенціалу: зовнішнє, спрямоване на біосферу, соціум, техносферу; внутрішнє, зосереджене на спрямованості особистості, що має ієрархічну структуру, об'єднує різні рівні потенціалу, спирається на перехід від енергетичної саморегуляції до ціннісно-смыслового самоврядування особистості [16].

На думку А. Деркача, особистісний потенціал зумовлений не лише природними задатками, зді-

бностями, спадковими чинниками, а й ґрунтується на поповнюваних ресурсах, які мають властивість помножуватися. Автор переконаний, що особистісний потенціал забезпечує втілення у життя внутрішніх потреб людини до зростання. А. Деркач упевнений, що особистісний потенціал застосовується людиною для успішного особистісного розвитку. Вчений зазначає, що особистісний потенціал як індивідуальна система внутрішніх (установки, цінності, поведінкові стратегії) і зовнішніх (матеріальні речі, люди, зовнішні ситуації) ресурсів визначає різноманіття векторів трансформації особистості в процесі життєдіяльності. Реалізація особистісного потенціалу в основі має саморозвиток, без якого відсутній рух до особистісних чи професійних вершин. Тому процеси самоактуалізації, самовдосконалення, самореалізації відіграють важливу роль у досягненні особистістю зрілості [5].

Відповідно до *діяльнісно-смыслового* підходу особистісний потенціал характеризується як інтегральна властивість особистості, яка зумовлює спроможність особистості виходити за рамки стійких моделей життєдіяльності, зберігаючи стабільність смыслових орієнтацій, не зважаючи на вплив зовнішніх обставин (С. Жукова [7], Д. Леонтьєв [13] та ін.).

Із позиції Д. Леонтьєва, особистісний потенціал являє собою інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей особистості, що лежить в основі здатності людини виходити із стійких внутрішніх критеріїв своєї життєдіяльності, зберігати стабільність смыслових орієнтацій, діяльності в умовах зовнішніх змін. Науковець зазначає, що особистісний потенціал характеризує рівень особистісної зрілості, пов'язаний із саморегуляцією діяльності, у розвиненому вигляді втілюється у самодетермінації, відображає міру долання особистістю обставин, самої себе. Позначаючи особистісний потенціал як базовий вимір особистісного в особистості, Д. Леонтьєв вважає, що досліджуване явище є ключовою індивідуальною властивістю, стрижнем особистості [13].

Наукові доробки С. Жукової дозволили з'ясувати той факт, що особистісний потенціал – це система якостей, можливостей, які складають основу особистісного розвитку людини, ймовірних досягнень у діяльності та становленні. При цьому сукупність актуальних властивостей розкривається в межах особистісного самовизначення. Тому особистісний потенціал виступає як фактор успіху в реалізації особистих планів

людини. Автор акцентує увагу на те, що особистісний потенціал стає соціально значущим за допомогою самореалізації та залежить від активності людини, яка готова розкривати не лише задатки, здібності, але й мотиви [7].

Аналіз результатів наукових досягнень прихильників *гуманістичного* підходу дозволив розуміти особистісний потенціал як вроджені можливості людини, які слід застосовувати в умовах природного розвитку під час конструктивної реалізації (С. Жигимонт [6], А. Маслоу [17] та ін.).

У працях А. Маслоу зазначено, що особистісний потенціал закладений в основу процесу розвитку особистості, формування ідеалів, механізмів функціонування людини. Характеризує автор особистісний потенціал як вроджену «основу» природи, що включає потреби, здібності, генетично обумовлені тенденції. А. Маслоу зазначає, що актуалізація «природи», реалізація її ресурсів, розвиток до стану зрілості сприяє повноцінному, здоровому становленню особистості. Тому, на думку автора, поведінка особи має ґрунтуватися на прагненні реалізувати свій вроджений особистісний потенціал, використати свої здібності, таланти [17].

С. Жигимонт, А. Лобанова, Є. Молчанова особистісний потенціал визначають як організацію особистісних особливостей, які пов'язані з уявленнями про стрижень особистості. На думку науковців, рівень особистісної зрілості, здоров'я людини залежить від особистісного потенціалу, який може бути представлений як життєстійкість, внутрішня опора, воля, сила, орієнтація на дію тощо [6].

Представники *системного* підходу відображають особистісний потенціал як систему якостей, що складають основу особистісного розвитку людини, забезпечують відповідний рівень досягнень у діяльності, в становленні особистості (Е. Зеєр [8], В. Косирев [12] та ін.).

Презентуючи наукові досягнення, Е. Зеєр вважає, що особистісний потенціал володіє властивостями системної якості, що дозволяє здійснити його вивчення крізь системні моделі. Автор доводить наявність у людини ієрархічної системи потенціалів. Науковець особистісний потенціал розглядає як систему, в якій складові частини утворюють взаємодіючі фактори: реальні можливості, що відображають рівень актуального розвитку на двох рівнях психофізіологічному та кваліфікаційному; загальна спрямованість особистості, яка спирається на систему відносин і уявлень людини про себе, оточуючий світ, на ієрархію цінностей,

світогляд, що характеризує третій рівень особистісного потенціалу – мотиваційний за сутністю та психосоціальний за походженнями [8].

В. Косирев виокремлює в системі особистісного потенціалу ще один чинник – прагнення до розширення своїх потенцій, що проявляється в бажанні оволодіти новими можливостями за допомогою застосування задатків, здібностей. Цей чинник відображає четвертий рівень особистісного потенціалу – суб'єктивне враження успішності, компетентності особистості. Крім того, науковець доводить, що особистісний потенціал – це досягнуті у результаті попереднього розвитку можливості особистості, які забезпечують отримання значущих досягнень у різних сферах соціального функціонування. На думку Косирева, особистісний потенціал можливо описати завдяки чотирьом властивостям: якісному змісту особистісних ресурсів; кількісній характеристиці кожного ресурсу; можливим сферам ефективного функціонування особистості на основі наявних ресурсів; рівню особистісних досягнень у відповідних сферах функціонування особистості [12].

У межах *адаптаційного* підходу вчені особистісний потенціал розглядають як взаємопов'язані психологічні особливості особистості, які визначають ефективність адаптації, ймовірність збереження здоров'я, описують характер адаптаційних здібностей людини (І. Арендарчук [1], С. Мадді [24] та ін.).

Праці С. Мадді містять опис характеристик особистісного потенціалу, де досліджуваний феномен розглядається крізь призму життєстійкості, яка визначає внутрішній, ключовий ресурс особистості, що сприяє активному подоланню труднощів. У цьому процесі важливу роль, на думку науковця, відіграє рівень активації, який збуджує, наповнює енергійністю, активністю, ініціативністю людину. Завдяки активній життєстійкості особистість спроможна здолати відчай, відчуття безпорадності, втрату сенсів. Крім того, як зазначає автор, в умовах зовнішнього середовища, стресових ситуаціях життєстійкість забезпечує особистість необхідним ресурсом, який дозволяє ефективно витримати та подолати негаразди [24].

Розглядаючи особистісний потенціал із позиції взаємодії таких елементів, як: життєстійкість, толерантність до невизначеності, диспозиційний оптимізм, самоорганізація діяльності – І. Арендарчук вважає, що досліджуване явище є психологічними ресурсами, які визначають готовність до ризику та здатність до реалізації свідомого контролю над перетворенням ситуації ризику

прийнятими рішеннями. Готовність до ризику, з погляду вченого, підвищує здібність до адаптації та емоційного комфорту, визначає соціально-психологічну адаптованість особистості [1].

Прихильники *позитивно-орієнтованого* підходу представляють особистісний потенціал у вигляді позитивних особистісних рис, чеснот, гідностей, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу, практичному оволодінню ним (К. Ріфф [25], М. Селігман [22] та ін.).

Із позиції М. Селігмана, особистісний потенціал визначає позитивні особистісні риси, чесноти, гідність, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу, практичному оволодінню ним, перешкоджають розвитку психічної патології, відхилень у поведінці, особистісних порушень. Позитивні особистісні риси для дослідника слугують в якості ресурсів особистості, серед яких автори виокремлюють 6 чеснот і 24 сили характеру. Завдяки розвиненим позитивним ресурсам людина отримує ґрунт для благополуччя, яке містить п'ять елементів-критеріїв: позитивні емоції, залученість, осмисленість, позитивні взаємовідносини, досягнення. Перші три елементи складають щастя. Позитивне функціонування, внутрішньоособистісне благо дозволяє людині здійснювати позитивні вчинки, реалізовувати діяльність, позитивно взаємодіяти з іншими, досягати особистісного благополуччя [22].

У дослідженнях К. Ріфф особистісний потенціал виступає як необхідні психологічні характеристики, які дозволяють людині позитивно функціонувати в усіх відношеннях. Наявність таких характеристик у людини дає змогу відчувати благополуччя, переживання щастя, позитивних емоцій. Тому в модель благополуччя К. Ріфф включає такі характеристики-фактори: наявність цілі у житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління середовищем, само прийняття, автономія [25].

Вивчаючи праці науковців *вчинкового* підходу, було з'ясовано, що особистісний потенціал виступає як психологічне утворення, сили, що дозволяють особистості за допомогою здійснення вчинків реалізовувати власне становлення (О. Байко [2], В. Татенко [23] та ін.).

Погоджуючись із позицією вищезазначених дослідників, О. Байко зазначає, що особистісний потенціал – це динамічне інтегративне утворення, що сприяє ефективно пройти процеси індивідуалізації, соціалізації, професіоналізації особистості. Для автора, індивідуалізації передбачає

набуття людиною специфічних властивостей, рис, якостей задля реалізації власної індивідуальності, цілісності. Соціалізація містить процес засвоєння соціального досвіду та процес активного відображення системи соціальних зв'язків. Професіоналізація включає процес набуття компетентностей в обраній діяльності [2].

В. Татенко розглядає особистісний потенціал у ракурсі біо-психологічних утворень, сил, які дозволяють особистості за допомогою здійснення вчинків реалізовувати власне становлення. Вчений охарактеризував природний процес активізації особистісного потенціалу індивіда за допомогою чотирьох етапів: людина на початку свого життя є носієм здатності-схильності-готовності до набуття суспільних властивостей, задля того, щоб стати соціалізованою істотою; застосовуючи активність, особа встановлює контакти з носіями соціального досвіду, привласнюючи концепції суспільного життя; опановуючи досвід соціуму, людина прагне до самосоціалізації, до оволодіння життєво важливими соціокультурними цінностями, смислами, компетентностями; особистісний потенціал людини починає проявлятися у готовності та спроможності долучитися до процесу соціалізації інших осіб, сприяє їхній самосоціалізації [23].

Відповідно до *особистісно-орієнтованого* підходу особистісний потенціал інтерпретується як сукупність особистісних якостей, що сприяють особистісному зростанню, інтеграції, здоров'ю, ефективному функціонуванню особи у спільнотах (І. Бех [3], С. Максименко [15] та ін.).

У розумінні І. Беха особистісний потенціал виступає як індивідуальний досвід діяння, завдяки якого відбувається гармонізація особистісного оптимуму людини. Для науковця індивідуальний досвід діяння визначає синтез пізнавального досвіду через самостійний акт пізнання або навчально-пізнавальну діяльність та досвіду перетворення, завдяки якому особистість здатна розв'язувати різні за змістом завдання (комунікативні, організаційні, технічні, управлінські тощо). Крім того, як зауважує автор, досвід діяння – це індивідуальний психологічних здобуток особистості [3].

С. Максименко презентує особистісний потенціал у вигляді сукупності особистісних якостей, що сприяють особистісному зростанню, інтеграції, здоров'ю, ефективному функціонуванню особи у спільнотах. Індикатором особистісного потенціалу виступає особистісна самореалізація людини як готовність до саморозвитку, прояву схильностей, здібностей, які передбачають гармонійний розвиток різних аспектів особи через

застосування відповідних зусиль. Науковець зазначає, що самореалізація є трансформацією внутрішніх можливостей людини у реальність, найбільша її зосередженість відбувається на внутрішньому плані особистісного функціонування, на зовнішньому – презентує практичні прояви у діяльності, поведінці, розвитку можливостей тощо [15].

Дослідники *транскультурального* підходу тлумачать особистісний потенціал як мобілізуючі ресурси, актуальні здібності, які ґрунтуються на досвіді, цінностях, уявленнях, нормах, що сприяють створенню енергії для пристосування, подолання негараздів (Н. Пезешкіан [20], І. Кириллов [10] та ін.).

Н. Пезешкіан особистісний потенціал розглядає як ресурси, здібності, які ґрунтуються на досвіді, цінностях, уявленнях, нормах, що допомагають людині долати труднощі, вирішувати проблеми. Дослідник серед основних ресурсів виокремлює первинні, вторинні актуальні здібності, що виступають в якості поведінкових норм, діють постійно в міжособистісних відносинах, зберігають актуальне значення для людини. Як зазначає автор, актуальні здібності не є вродженими якостями, вони формуються, розкриваються у поведінці людини в залежності від впливу трьох чинників розвитку: особливостей тіла, навколишнього середовища, духа часу. Н. Пезешкіан визначає основні функції актуальних здібностей, які відіграють важливу роль у житті особистості та дозволяють виявити: можливості розвитку, описові категорії, причини конфліктів, соціальні норми, ознаки членства у групі, шляхи порозуміння, зміст установок тощо. До основної мети роботи за транскультуральним підходом Н. Пезешкіана є розвиток свідомих і несвідомих здібностей, гармонізація повсякденного життя особистості [20].

Досліджуючи питання емоційної зрілості людини, І. Кириллов охарактеризував особливості особистісного потенціалу, який представив у вигляді мобілізуючих ресурсів, які створюють енергію для пристосування. З'являються такі ресурси під час зіткнення внутрішніх потреб і умов зовнішнього світу, що призводить до стресу. На думку І. Кириллова, енергія ресурсів може бути реалізована залежно від співвідношення та усвідомлення внутрішніх, зовнішніх стимулів у чотирьох моделях. Перша модель – конструктивна,

що передбачає процеси компенсації, адаптації, співробітництва. Друга модель – деструктивна, що містить процедури гіперкомпенсації, домінування, конкуренції. Третя модель – залежна, включає гіпокомпенсацію, конкуренцію. Четверта модель – дефіцітарна, передбачає виснаження, декомпенсацію [10].

Таким чином, дослідження науковців щодо особистісного потенціалу показали, що цей феномен розглядається по-різному: як енергія особистості, яка спрямована на самовираження, самореалізацію; як нерозкриті можливості людини; як комплекс психологічних властивостей, що створюють простір для можливостей особи тощо.

На основі вищезазначеного, застосовуючи результати досліджень науковців (Н. Бібік [4], О. Ляшенко [14] та ін.), які вивчали проблему особистісних змін і вимог до вчителів в умовах реформування шкіл, учених, які займалися пинням особистісного потенціалу вчителя (А. Костилова [11], А. Москальова [18] та ін.), ґрунтуючись на положеннях транскультурального підходу (Н. Пезешкіан [20], І. Кириллов [10] та ін.) вважаємо, що в сучасних умовах особистісний потенціал учителя – це інтегральне сполучення мобілізуючих резервів особистості педагога, яке, спираючись на досвід, життєві установки, цінності, смислові орієнтації, сприяє акумуляції енергії для досягнення життєвих цілей, особистісного сенсу, подолання труднощів, реалізації педагогічної діяльності в умовах трансформацій. Змістова характеристика досліджуваного феномена є важливою основою у процесі діагностики і розвитку явища, що вивчається.

Висновки. Отже, проблема особистісного потенціалу вчителя в умовах сьогодення займає чільне місце у дослідженнях науковців. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив визначити основні підходи щодо сутності особистісного потенціалу (акмеологічний, діяльнісно-смисловий, гуманістичний, системний, адаптаційний, позитивно-орієнтований, особистісно-орієнтований, вчинковий, транскультуральний), які створили передумови для окреслення характерних рис поняття «особистісний потенціал вчителя». Цей аспект проблеми набуває важливого значення у процесі усвідомлення проявів, особливостей вдосконалення особистісного потенціалу вчителя і сприяє розробці ефективного інструментарію діагностики і розвитку досліджуваного явища.

Список літератури:

1. Арендачук И.В. Личностный потенциал и социально-психологическая адаптированность как ресурс психологической готовности к риску. *Известия Саратовского университета*. 2015. Т. 4. № 3. С. 219–226.
2. Байко О. Вчинковий потенціал особистості: теоретичні аспекти. *Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2016. Вип. 40. С. 98–101.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1 : *Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади*. 280 с.
4. Бібік Н.М. Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
5. Деркач А., Зазыкин В. Акмеология: учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 256 с.
6. Жигимонт С.Н., Лобанова А.В., Молчанова Е.В. Личностный потенциал и социальная адаптированность личности: социально-психологический подход. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. 2016. № 7-4. С. 699–701.
7. Жукова С.В. Личностный потенциал как психо-педагогическая категория. *Международный журнал экспериментального образования*. 2015. № 4. С. 109–110.
8. Зеер Э.Ф. Психология развивающегося профессионально-образовательного пространства человека. Екатеринбург, 2008. 239 с.
9. Игнатьева Н.В. Культурный потенциал «третьего возраста» [Рукопись] : дис. ... канд. культурологии : 24.00.01. Челябинск : ЧГАКИ, 2005. 144 с.
10. Кириллов И. Позитивная психотерапия: базовый курс. Москва, 2019. 328 с.
11. Костылева А.А. Овчарова Р.В. Влияние личностного потенциала педагога на диалог в педагогическом общении. Курган, 2012. 128 с.
12. Косырев В.Н. Методология, состояние и перспективы исследования проблемы личностного потенциала. *Социально-экономические явления и процессы*. 2011. № 5-6. С. 356–361.
13. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва : Смысл, 2011. 680 с.
14. Ляшенко О.І. Пріоритети розвитку української школи в умовах реформування освіти. *Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка*. 2016. Вип. 22. С. 39–42.
15. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ, 2006. 240 с.
16. Марков В.Н. Личностно-профессиональный потенциал кадров управления: психолого-акмеологическая оценка и оптимизация [Рукопись] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.13. Москва, 2004. 453 с.
17. Маслоу А. Психология бытия. Москва : Ваклер, 1997.
18. Москальова А.С. Психологічні особливості особистісного потенціалу подолання професійних криз керівниками загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник післядипломної освіти*. 2016. Вип. 2. С. 61–75.
19. Мурашко І.В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2010. Т. 8. Вип. 7. С. 196–205.
20. Пезешкиан Н., Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия – транскультуральный и междисциплинарный поход. *Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева*. 1993. № 4. С. 63–77.
21. Роджерс К. Эмпатия / под ред. В. Вилюнаса, Ю. Гиппенрейтер. Москва : Просвещение, 1984. 340 с.
22. Селигман М. Новая позитивная психология. София, 2006. 368 с.
23. Татенко В.О. До питання про соціально-психологічний потенціал суб'єктно-вчинкового підходу. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2013. Вип. 4. С. 204–225.
24. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. № 44(3). P. 279–298.
25. Ryff C. D. Psychological well being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*. 1995. № 4. P. 99–104.

Humenyuk I.A. PERSONAL POTENTIAL OF TEACHERS: PHILOSOPHICAL-PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC ASPECTS

The article is devoted to the theoretical analysis of the philosophical, psychological and psychotherapeutic aspects of personal potential. The essence of the concept of "potential", "personal potential" is characterized. Attention is focused on the main scientific approaches to the interpretation of the definition of "personal potential" (acmeological, activity-semantic, humanistic, systemic, adaptive, positively-oriented, personality-oriented, progressive, transcultural), which researchers define as accumulative resources directed by a person to realization goals focused on progressive personal development; as an integral property that determines the ability of a person to go beyond the framework of stable models of life, while maintaining the stability of semantic orientations, despite the influence of external circumstances; as innate human capabilities that should be applied in the conditions of natural development during constructive implementation; as a system of qualities that form the basis of personal development, provide an appropriate level of achievements in activity,

in the formation of one's own personality; how the psychological characteristics that determine the effectiveness of adaptation, the likelihood of maintaining health are interconnected, describe the nature of a person's adaptive abilities; as positive personality traits, virtues, dignity, contributing to the successful adaptation of a person to the world around him, practical mastery of it; as a set of personal qualities that contribute to personal growth, integration, health, effective functioning of the individual in communities; as a psychological education, forces that allow a person to realize their own formation through the commission of actions; as mobilizing resources, actual abilities based on experience, values, norms, ideas, contributing to the creation of energy for adaptation, achievement of goals. Based on the views of representatives of the transcultural approach, the personal potential of the teacher is defined as an integral combination of mobilizing reserves of the teacher's personality, relying on experience, life attitudes, values, semantic orientations, contributes to the accumulation of energy to achieve life goals, personal meaning, overcoming difficulties, in the context of transformations.

Key words: *potential, personal potential, personal potential of a teacher, acmeological approach, transcultural approach.*

Гутиря М.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНИХ КРИЗ ФАХОВОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У статті автором розглядаються основні види нормативних криз професійного становлення особистості та на основі аналізу методологічних основ, сучасних наукових уявлень і переконань детально характеризуються ті, з якими стикаються студенти-психологи за час фахового навчання. Зокрема, вказано, що криза професійного вибору студентів-психологів розвивається на початковому етапі перебування у ЗВО через протиріччя у сфері професійного самовизначення. Криза апробації виникає в період проходження активної професійної практики студентів-психологів, на якій перевіряється і усвідомлюється рівень їхньої професійної компетентності, збалансованість теоретичної та практичної підготовки, та в результаті формується професійна самооцінка майбутнього фахівця. Помітною стає криза фахової готовності, що розвивається у студентів-психологів у ЗВО в момент наближення початку самостійної професійної діяльності, коли випускник активно планує й оцінює можливості своєї приналежності до відповідної фахової спільноти. Варіантами переживання цієї кризи є професійна фрустрованість і почуття тривоги, що зумовлюються очікуванням важливих життєвих випробувань (атестаційні экзамени, пошук роботи, продовження навчання тощо). У перші місяці і роки самостійної роботи виникає криза навчально-професійних експектацій (розчарувань), коли студенти-психологи розчаровуються в реальній професійній дійсності, яка може не виправдовувати попередні очікування. Криза професійного зростання пов'язана найчастіше із незадоволеністю своєю посадою і кар'єрними успіхами, що поєднується з проблемами створення сім'ї. На основі аналізу літературних джерел констатовано суб'єктивність у тривалості й інтенсивності перебігу цих криз, а також більш детально конкретизовано зміст фаз розвитку нормативних криз фахового становлення студентів-психологів: передкритичної (часто неусвідомлене незадоволення змістом навчальної діяльності, засобами і методикою викладання, характером міжособистісних відносин в академічній групі та у системі «викладач–студент–ЗВО»); критичної (усвідомлене незадоволення своїм соціально-професійним статусом і професійною діяльністю, що виразно проявляється в поведінці й діяльності студента); посткритичної (конструктивний або деструктивний пошук вирішення протиріч).

Ключові слова: нормативні кризи, фахове навчання, студенти-психологи, криза професійного вибору, криза апробації, криза фахової готовності, криза навчально-професійних експектацій, криза професійного зростання, фази розвитку нормативних криз (передкритична, критична, посткритична).

Постановка проблеми. Психологічна наука дотепер накопичила багато знань про професійне становлення особистості, виділивши наявність нормативних, ненормативних і наднормативних криз, які так чи так пов'язані між собою і впливають на формування її свідомості і самооцінки. В умовах активного пропагування безперервної професійної освіти, зміни соціальних поглядів на особистісно-професійні якості фахівця, рівень його компетентності та мобільності, вимог щодо зацікавленості у нестандартному, творчому підході до вирішення професійних завдань саме знання психологічних особливостей прояву нормативних криз професійного розвитку і результату їх

проходження здобувачами освіти стають необхідною умовою пошуку продуктивних шляхів професійної самоактуалізації майбутніх спеціалістів.

Незважаючи на посилену увагу науковців до проблеми вікових та життєвих криз професійного становлення і способів їх подолання, ми не знайшли достатньо теоретичних та емпіричних даних про зміст нормативних криз фахового навчання студентів-психологів, тому це питання залишається відкритим і потребує вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній науці кризи професійного розвитку прийнято відносити до нормативних криз розвитку особистості, тобто таких, що є закономірним

явищем протягом дорослого періоду, яке змінює темп і вектор професійного розвитку людини, забезпечуючи безперервність її розвитку і самоактуалізації. Кризи виникають внаслідок протиріччя між нормативними структурно-особистісними перетвореннями певного віку та культури і прагненням до збереження індивідуальної цілісності, самототожності (Е.Ф. Зеєр, Е.Е. Симанюк, О.Л. Солдатова, К. Юнг та ін.) [4, с. 28].

Зацікавленість проблематикою кризових переживань у період професійного становлення виникла давно. Основоположними слід вважати ідеї корифеїв психологічної науки, зокрема погляди К. Юнга про спіральність індивідуального розвитку людини, завдяки чому вона неминуче повертається до старих проблем та питань (вимушено чи випадково), які, однак, щоразу стають усе складнішими, і для вирішення яких особистість повинна знайти свою індивідуальність [7]. Тобто розуміємо, що вихід із криз залежить лише від мотивів і прагнень людини, вміння пристосуватися до нових умов. Незмінно цінними і досі залишаються дослідження Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна, О.М. Леонтьєва та інших про особливості провідної діяльності, які дали можливість сучасним науковцям прослідкувати прямий зв'язок між нею та психологічними і професійними кризами в період фахової підготовки, коли психічний розвиток проходить шлях свого найбільшого вдосконалення, а психічні новоутворення перебудовують соціальну ситуацію розвитку і стають рушійними силами процесів самореалізації та самоактуалізації особистості (В.В. Мосійчук) [7].

Основоположним вважається здобуток психолога Е.Ф. Зеєра у виділенні таких видів нормативних криз, як: криза вибору професії, криза навчально-професійних орієнтацій, криза професійних експектацій, криза професійного зростання, криза професійної кар'єри, криза соціально-професійної самоактуалізації, криза втрати професійної діяльності [3, с. 73]. До цього переліку науковці М.С. Пряжников та О.Ю. Пряжникова додали кризу соціально-професійної адекватності, яка виникає в перші роки після виходу фахівця на пенсію [10].

Цікавим є підхід вітчизняних психологів Л.Г. Подоляк та В.І. Юрченка, що розкриває найбільш типові кризові ситуації для студентського віку, які можна прослідкувати і у ситуації фахового навчання студентів-психологів: криза професійного вибору (вагання студента щодо правильності вибраної професії); криза зменшення

залежності від батьківської родини (пов'язана з емоційними, психологічними, економічними проблемами); криза інтимно-сексуальних стосунків (пов'язана з процесами формування ідентичності); криза навчально-професійної діяльності (пов'язана з психотравмуючими ситуаціями навчального процесу); криза «виходу у світ» (завершення навчання у ВНЗ і поява почуття невизначеності) [9, с. 55].

Метою статті є науково-теоретичний аналіз сучасних уявлень про особливості прояву нормативних криз фахової готовності та їх вплив на професійне становлення психологів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кризи професійного становлення особистості виникають протягом усього періоду її професійної діяльності: починаючи з етапу первинного оволодіння професією у вищій школі й закінчуючи безперервним свідомим процесом післядипломної освіти.

У своїх дослідженнях Т.О. Корень [5] вказує, що перша нормативна криза, з якою стикаються студенти-психологи за час професійної підготовки у ЗВО, виникає на стадії адаптації (пристосування) до нових умов і змісту навчально-професійного процесу, коли студенти засвоюють нову соціальну роль та налагоджують відносини один з одним і викладачами. У цей час вони проходять кризу професійного вибору, що проявляється в незадоволеності професійною освітою та професійною підготовкою, супроводжується прагненням до фінансового самозабезпечення через зростання власних потреб, тому навчання часто відходить на другий план, а власне професійна діяльність – за фахом чи «підробляння» – стає провідною.

Російська дослідниця О.І. Філіпович [13] пов'язує виникнення кризи професійного вибору студентів-психологів на початковому етапі навчання у вищій школі з протиріччями (невідповідністю), що виникають у сфері професійного самовизначення, а саме: між знаннями, уявленнями особистості про професію психолога та її реальною змістовою сутністю, незнанням конкретних сфер застосування психологічної практики; між переважанням особистісно-центрованих мотивів, спрямованих на вирішення власних проблем засобами професії психолога та відсутністю мотивів, спрямованих на оволодіння змістом професійної діяльності психолога; між ціннісними орієнтаціями особистості студентів та цінностями майбутньої професійної діяльності. Ці протиріччя і стають специфічними ознаками кризи разом із конфліктністю Я-концепції,

зниженням самооцінки, проявом негативізму щодо себе [13, с. 8–9].

Звернемо увагу, що, на думку психолога Е.Ф. Зеєра, криза професійного вибору долається шляхом зміни початкової мотивації на соціально-професійну та зростанням професійної спрямованості навчальних дисциплін [3, с. 218].

Стосовно другої стадії – інтенсифікації – Т.О. Корень з'ясовано, що тут відбувається розвиток загальних і спеціальних здібностей студентів-психологів, їхнього інтелекту, емоційно-вольової регуляції, самостійності та відповідальності, однак через невдалий досвід адаптації до соціально-професійної ситуації у перші місяці і роки самостійної роботи виникає криза навчально-професійних експектацій (розчарувань). Основне, з чим стикаються студенти-психологи, які розпочали свою професійну діяльність, – це труднощі у встановленні взаємин з різновіковими колегами, розбіжності між професійними очікуваннями та реальною професійною дійсністю, освоєння змісту психологічної роботи певної організації [4; 5].

І сутність останньої, за Т.О. Корень, стадії – ідентифікації полягає у формуванні професійної ідентичності та самовизначенні, здатності до самопрезентації, готовності до майбутньої професійної діяльності психолога. На цьому етапі може виникати криза професійного зростання, прояви якої полягають у незадоволеності своєю посадою і кар'єрними успіхами, потребою у підвищенні кваліфікації, що відбувається паралельно зі створенням сім'ї та погіршенням фінансових можливостей [4; 5].

Згідно з іншими психологічними дослідженнями, після кризи професійного вибору не оминає практично жодного студента-психолога ще одна – це криза апробації (К.Н. Поліванова, О.А. Столярчук, Л.Б. Шнейдер), яка припадає на час збільшення професійно орієнтованих навчальних дисциплін та проходження активної професійної практики (орієнтовно 3-ій курс), коли студенти мають змогу проаналізувати рівень своєї професійної компетентності в царині психології, професійно значущих якостей та потенціалу в максимально наближених до реальності умовах, що створюються освітнім закладом (виробничою базою практики) [8]. Як вказує О.А. Столярчук, зміст кризи апробації полягає у суперечності між теоретичною та практичною площинами професійної підготовки студента, незбалансованістю його як суб'єкта навчальної діяльності та майбутнього фахівця [12, с. 157]. Вчена говорить, що

результатом цієї кризи може стати зниження професійної самооцінки [11].

Вивченню ще однієї кризи – фахової готовності – присвячені дослідження В.В. Мосійчук (2014) [8] і О.А. Столярчук (2010) [11; 12]. Остання її детермінацію вбачає «в загостренні суперечності між усвідомленням студентом наближення початку професійної діяльності та недостатньо сформованою готовністю до цього», внаслідок чого «випускник активно проектує й рефлексує можливості своєї приналежності до відповідної фахової спільноти» [12, с. 158].

Цікавими для нас виявилися емпіричні результати В.В. Мосійчук, який, досліджуючи психологічні особливості кризи фахової готовності, встановив кілька важливих положень. По-перше, більше третини студентів-психологів мають ознаки деструктивного її переживання, що проявляється у вигляді професійної фрустрованості. По-друге, близько половини випускників оцінюють власну готовність до майбутньої професійної діяльності на низькому рівні (стосується мотиваційного компонента). По-третє, з'ясовано недостатність позитивних емоцій під час фахового навчання та наявність травматичних емоційно-негативних переживань тривоги, що і вказує на кризові моменти. Науковець детермінує кризи фахової готовності очікуваннями студентами-психологами (випускниками) важливих життєвих випробувань (державних іспитів, пошук місця роботи тощо) [8].

Аналіз наукової літератури та здобутків психологів у проблематиці нормативних криз фахового навчання студентів-психологів дозволяє узагальнено оцінити її як багатогранну та таку, що потребує подальших теоретико-емпіричних розвідок.

Накопичивши певні уявлення з тематики статті та ґрунтуючись на поглядах психологів Л.С. Виготського, Е.Ф. Зеєра [2; 3], спробуємо надати теоретичну характеристику фаз розвитку нормативних криз фахового становлення студентів-психологів:

1. Передкритична фаза, в якій студент-психолог стикається із суперечностями між суб'єктивними уявленнями про характер професійного навчання та об'єктивними реаліями нової соціальної ситуації розвитку. Майбутнього психолога можуть не задовольняти (усвідомлено чи неусвідомлено) зміст навчальної діяльності (загальний перелік дисциплін, серед яких велика кількість «непотрібних», зорієнтованих на загальний культурний розвиток студента вищої школи), засоби і методика викладання, характер

міжособистісних відносин усередині академічної групи (психологічний дискомфорт і конфлікти на фоні нерівності соціального становища, життєвих поглядів і переконань, навчально-професійних мотивів і прагнень, конкуренція за першість у стипендіальному рейтингу) та у системі «викладач–студент–ЗВО» (неочікувано високі педагогічні вимоги до навчальної підготовки, рівня загальної успішності, академічної доброчесності).

2. Критична фаза характеризується усвідомленням студентом-психологом незадоволення своїм соціально-професійним статусом і професійною діяльністю, потреба в зміні яких стикається з об'єктивною можливістю реалізації. Це протиріччя виразно проявляється в поведінці й діяльності: психічне напруження, конфліктність чи апатичність, зниження або втрата інтересу до оволодіння професією психолога, відсутність бачення перспектив професійного розвитку і переключення на інші види діяльності.

3. Посткритична фаза, коли студент-психолог знаходить шляхи вирішення протиріч. Встановлено два науково обґрунтовані можливі наслідки проходження нормативних кризових періодів фахового навчання студентів-психологів: конструктивний, що проявляється в особистісному зростанні, коли особистість самостійно долає небажані професійні якості та піднімається на вищий рівень професійного розвитку; деструктивний – особистісна деградація, зміна вектора на реалізацію в позапрофесійній діяльності (у побуті, хобі і т. п.), професійна апатія тощо (Н.О. Антонова, Е.Е. Симанюк) [1; 4]. Варіантами деструктивного виходу з професійної кризи вбачаємо також ситуації, коли студент-психолог, перебуваючи на етапі входження у самостійну професійну діяльність, починає пливти «за течією» і застряє на певному рівні особистісно-професійного розвитку, не вбачаючи потреби в подальшому самовдосконаленні, втрачаючи професійну мобільність, ставить перед собою високі цілі без

здійснення реальних кроків для їх досягнення, надає психологічній діяльності нехарактерного для неї сенсу (*прагнення вирішити особистісні проблеми через досвід клієнтів; жага самоствердитися в очах життєво стурбованих клієнтів і сформувати імідж спеціаліста без орієнтації на якість надання психологічної допомоги; свідоме застосування неефективних, а то й шкідливих технік з метою продовження фінансового періоду роботи з клієнтом тощо*).

Хай там як, а науковці все ж наголошують на суб'єктивності щодо інтенсивності переживання (виразності проявів) кризових періодів фахового становлення і вказують на нетривалий, латентний їх перебіг або й на відсутність у деяких студентів (В.В. Мосійчук, Ю.П. Поваренков, К.М. Поліванова). Зокрема, вчена А.К. Маркова дослідила зумовленість виникнення професійних криз індивідуальними (стать, вік, рівень освіти, сімейний стан, стаж роботи, витривалість, самооцінка, рівень тривожності, темперамент) та організаційними (умови роботи, робочі перевантаження, дефіцит часу, тривалість робочого дня, зміст праці, участь в ухваленні рішень, спілкування з колегами і клієнтами) чинниками [6].

Висновки і перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. У процесі науково-теоретичного аналізу досліджень вибраної проблематики статті було встановлено детермінанти та основні психологічні особливості нормативних криз фахового навчання студентів-психологів (кризи професійного вибору, кризи апробації, кризи фахової готовності, кризи навчально-професійних експектацій), що дало можливість також більш детально охарактеризувати сутність прояву типових фаз цих криз саме у майбутніх психологів. Зазначена проблематика, без сумніву, потребує подальших пошуків з метою розширення уявлень і накопичення об'єктивних даних про специфіку переживання нормативних криз фахового навчання студентами-психологами.

Список літератури:

1. Афанасьєва Т.О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. Миколаїв, 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 29–32.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Москва : Педагогика, 1984. Т. 4. 432 с.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Москва : Академический проект ; Фонд «Мир», 2006. С. 203–228. 336 с.
4. Кокурин О.М. Психология професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
5. Корень Т.О. Модель професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі. *Особистість в єдиному освітньому просторі. Електронний збірник наукових праць Запорізької обласної академії післядипломної педагогічної освіти*. 2011. № 3 (4) : Загальна та вікова психологія. URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp4/psihologia/koren.pdf.

6. Маркова А.К. Психология профессионализма. Москва : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 482 с.
7. Мосійчук В.В. Кризи професійного становлення як умова розгортання самореалізації особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2019. № 14. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>.
8. Мосійчук В.В. Нормативна криза фахової готовності: психологічні особливості переживання. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 25. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 28–292.
9. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : навчальний посібник. Київ : ТОВ «Філ-студія», 2006. С. 54–57.
10. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. 3-е изд. Москва : Академия, 2005. 480 с.
11. Столярчук О.А. Дослідження динаміки криз фахового навчання майбутніх учителів. *Педагогіка вищої та середньої школи* : зб. наук. пр. Кривий Ріг, 2010. Вип. 29. С. 305–311.
12. Столярчук О.А., Коханова О.П. Роль особистісного потенціалу в переживанні студентами криз професійного навчання. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник статей VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Глухів, 20–21 лютого 2020 року). Міністерство освіти і науки України, Глухівський НПУ ім. О. Довженка та ін. / ред. кол. : Н.М. Ільїна, Л.М. Коробка, В.М. Поліщук, О.П. Сергєєнкова, В.М. Чернобровкін ; відп. ред. Н.М. Ільїна. Глухів : Глухівський НПУ ім. О. Довженка, 2020. С. 155–161. URL: http://psy-lpr.at.ua/Materials/zbirka_statej_2020-glukhiv.pdf.
13. Филипович Е.И. Кризис профессионального выбора студентов-психологов на начальном этапе обучения и условия его преодоления : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогическая психология (психологические науки)». Пятигорск, 2009. 23 с. URL: <https://www.disscat.com/content/krizis-professionalnogo-vybora-studentov-psikhologov-na-nachalnom-etape-obucheniya-i-usloviy/read>.

Gutyria M.S. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF NORMATIVE CRISES OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS

The author considers the main types of normative crises of professional development of personality and on the basis of analysis of methodological bases and modern scientific ideas and beliefs are characterized in detail by those who are faced by students of psychology during their professional studies. In particular, it is indicated that the crisis of professional choice of students-psychologists develops at the initial stage of stay in the Free Economic Zone due to contradictions in the field of professional self-determination. The approbation crisis arises during the period of active professional practice of psychology students, which checks and realizes the level of their professional competence, the balance of theoretical and practical training, and as a result the professional self-esteem of the future specialist. The crisis of professional readiness develops in students-psychologists of the Free Economic Zone at the moment of approaching the beginning of independent professional activity, when the graduate actively plans and evaluates the possibilities of his belonging to the relevant professional community. Options for experiencing this crisis are professional frustration and anxiety, which are conditioned by the expectation of important life trials (state exams, job search, continuing education, etc.). In the first months and years of independent work there is a crisis of educational and professional expectations (disappointments), where student-psychologists are disappointed in the real professional reality, which may not meet previous expectations. The crisis of professional growth is most often associated with dissatisfaction with their job and career success, which is combined with the problems of starting a family. Based on the analysis of literature sources, the subjectivity in the duration and intensity of these crises was stated, and the content of the phases of development of normative crises of professional development of psychology students was characterized (or specified) in more detail: precritical / conscious / unconscious dissatisfaction teaching, the nature of interpersonal relations in the academic group and in the system "teacher-student-ZVO"); critical (conscious dissatisfaction with their socio-professional status and professional activities, which is clearly manifested in the behavior and activities of the student); post-critical (constructive or destructive search for a solution to contradictions).

Key words: *normative crises, professional training, students-psychologists, crisis of professional choice, crisis of approbation, crisis of professional readiness, crisis of educational-professional expectations, crisis of professional growth, phases of development of normative crises (precritical, critical, postcritical).*

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/16>

Пономаренко Я.С.

Харківський національний університет внутрішніх справ

ЦІННОСТІ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕННОСТІ

У статті представлено стислий огляд вітчизняної та закордонної літератури щодо проблеми цінностей у працівників поліції. Вітчизняні науковці сходяться на думці, що цінності поліціантів є основою особистісної стійкості та професійної надійності; позитивно відображаються на утворенні стійких життєвих стратегій та професійних перспектив; визначають специфіку їхньої суб'єктної позиції та екзистенціального самовизначення; є фундаментом у визначенні сенсу життя, наряду діяльності та поведінки. Закордонні дослідники трактують робочі цінності як показники продуктивності та задоволеності професією; як маркери кар'єрного зростання та професійної зрілості. Мета дослідження – визначити особливості ціннісної сфери та представленості життєвих сфер у групах поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності. Було використано «Опитувальник термінальних цінностей» (ОТеЦ) І. Сеніна. Вибірка дослідження налічувала 97 поліцейських. За допомогою «Опитувальника особистісного здійснення» О. Штепи з використанням кластерного аналізу за принципом k-середніх було сформовано три групи поліцейських. Низький рівень особистісного здійснення було виявлено у 25 осіб, середній рівень діагностовано у 43 осіб, високий рівень було визначено у 29 осіб. До подальшого дослідження були залучені респонденти з низьким рівнем особистісного здійснення (перша група) та з його високим рівнем (друга група). Для математико-статистичної обробки даних було використано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Емпірично була вивчена структура розвитку ціннісної сфери у групах поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності. Ціннісна сфера поліцейських, цінність їхніх життєвих сфер несуттєво відрізняються залежно від рівня особистісної здійсненності, однак встановлені відмінності дозволили зробити низку суттєвих висновків. Зі зниженням цінності саморозвитку відбувається зростання цінності високого матеріального становища, яке проявляється в тому, що цінність фінансового добробуту зростає у разі переходу від групи з високим рівнем особистісної здійсненності до групи з низьким її рівнем. Поліцейські з високим рівнем особистісної здійсненності більше опікуються проблемами духовного збагачення та професійного розвитку, вони надають перевагу діяльності, котра буде відповідати їхнім принципам та цінностям. Для поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності домінують сфера навчання та освіти. Для групи поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності пріоритетними сферами виявилися сфери професійного, сімейного та суспільного життя.

Ключові слова: життєві сфери, поліцейські, особистісна здійсненність, саморозвиток, цінності.

Постановка проблеми. Найближчі десятиліття ставлять перед поліцією та поліцейською службою низку серйозних викликів, адже поліція відіграє вирішальну роль у боротьбі зі злочинністю, у підтримці громадського порядку та сприянні безпеки громадам. Чітке розуміння поліцейськими цінностей професії може зіграти ключову роль у прагненні до досконалості у професійній діяльності. Цінності в правоохоронній

системі ми трактуємо як переконання, котрим керується організація та її співробітники. У поліційній практиці професійні цінності допомагають забезпечити такі пріоритетні завдання: 1) трансформувати «ринок» поліцейських послуг для цільового та ефективнішого використання державних ресурсів; 2) створити відкриті, прозорі та демократичні умови в практиці поліціювання; 3) забезпечити легітимність та автономність

поліції шляхом активного пошуку нових, практичних способів здійснення професійної діяльності. У цьому дослідженні ми розглядаємо різні джерела даних, які пропонують нам уявлення про цінності працівників поліції, які становлять основу суспільних цінностей та добробуту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна наука містить яскраву гаму наукових розвідок щодо особливостей ціннісної сфери поліцейських, пропонуємо розглянути найбільш вичерпні. Н. Твердохлебова вважає, що ціннісно-смысловая сфера поліціантів розкриває специфіку трансформації поліцейського, що становить основу для особистісної стійкості та професійної надійності працівників поліції. Динаміка змін у поліцейських на різних етапах професійної самореалізації позитивно відбивається на утворенні стійких життєвих стратегій та професійних перспектив [5, с. 112]. На думку Д. Малєєва, вкрай важливим є дослідження особливостей ціннісно-смыслових уподобань поліцейських, які визначаються специфікою їхньої суб'єктної позиції та екзистенціального самовизначення, котрі позитивно відображуються на професійній діяльності [1, с. 98]. Г. Петрова підкреслює, що усвідомлення цінностей професії надає поліцейським конструктивне сприйняття професійних завдань та місці поліцейської служби [3, с. 33]. М. Новіков та І. Погрібний акцентують на тому, що стійкі переконання поліцейських щодо власної діяльності утворюються на підґрунті чітко сформованих ціннісних орієнтацій [2, с. 70]. Д. Швець з колегами розкривають специфіку професійної ідентичності поліцейських, одним з основних елементів якої визначають цінності та цілі, які є основою для визначення сенсу життя [8, с. 203]. Закордонний дослідник N. Tomažević у співавторстві цінності професії пов'язує з продуктивністю роботи та задоволеністю нею [9]. В. Basinska й A. Dåderman підкреслюють, що робочі цінності, яким надають перевагу поліцейські, можуть бути важливими для успіху всієї організації [7]. Наприклад, у дослідженні A. Bakker та E. Demerouti йдеться, що цінності можуть змінюватися під час кар'єрного зростання, вони пов'язані з професійною зрілістю [6]. Вигорання на роботі пов'язане з цінностями роботи, вважає група дослідників на чолі з J. Violanti [10].

Мета дослідження – визначити особливості ціннісної сфери та представленості життєвих сфер у групах поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ми здійснили емпіричне дослідження особли-

востей ціннісного значення та життєвих сфер у поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності. Загальна чисельність вибірки дослідження налічувала 97 поліцейських. За допомогою «Опитувальника особистісного здійснення» О. Штепи з використанням кластерного аналізу за принципом к-середніх було сформовано три групи поліцейських: з низьким, середнім та високим рівнями особистісної здійсненності. Низький рівень особистісної здійсненності було виявлено у 25 осіб, середній рівень особистісної здійсненності було діагностовано у 43 осіб, високий рівень особистісної здійсненності було визначено у 29 осіб. До подальшого дослідження були залучені респонденти з низьким рівнем особистісної здійсненності (перша група) та з її високим рівнем (друга група). Для виявлення особливостей термінальних цінностей та життєвих сфер була застосована «Методика ОТеЦ (опитувальник термінальних цінностей)» І. Сеніна. Опитувальник дозволяє діагностувати 8 термінальних цінностей та 5 життєвих сфер особистості. Методика містить 80 тверджень, які відбивають рівень виразності кожної з цінностей та життєвих сфер [4].

У ході емпіричного дослідження було виявлено статистично значущі відмінності у вираженості термінальних цінностей серед груп поліцейських з низьким та високим рівнями особистісної здійсненності ($p \leq 0,05$).

Шкала «Високе матеріальне становище» є статистично значущою для групи поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності ($41,56 \pm 1,19$) стосовно групи досліджуваних з високим рівнем особистісної здійсненності, показник яких становив ($38,02 \pm 1,15$), при $p \leq 0,05$. Отримані відмінності дозволяють припустити, що поліціанти другої групи більше опікуються проблемами духовного збагачення, ніж турботами про фінансове становище. Скоріше за все вони нададуть перевагу діяльності, яка є для них духовно близькою та відповідною до їхніх принципів та цінностей, на відміну від діяльності, котра гарантує високе матеріальне становище. Отже, низький рівень особистісної здійсненності у першій групі відбивається у більшій зацікавленості фінансовим благополуччям.

Шкала «Активні соціальні контакти» є статистично значимою для групи поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності ($33,74 \pm 1,14$) порівняно з групою поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності ($30,14 \pm 1,32$), при $p \leq 0,05$. Показники, визначені за вищезазначеною шкалою, певною мірою під-

тверджують результати, що отримані за шкалою «Високе матеріальне становище». Тобто поліцейські другої групи віддають перевагу діяльності та контактам, які можуть збагатити їх духовно, що забезпечується шляхом активних соціальних контактів, а не поліпшенням матеріального становища. Духовне «насичення» неможливо уявити без плідних взаємин з навколишніми людьми, оскільки їхні життєвий досвід та знання здатні збагатити, відкрити щось нове та корисне. Особливої значущості це набуває для цілеспрямованих людей, котрі прагнуть не лише отримати нові знання, а й мати змогу ними поділитися з іншими.

Шкала «Саморозвиток» є статистично значущою для групи поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності ($34,89 \pm 1,24$), на відміну від групи поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності, показник яких становив ($31,25 \pm 1,29$), при $p \leq 0,05$. Отже, отримані результати є беззаперечним підтвердженням показників, встановлених за шкалами «Велике матеріальне становище» та «Активні соціальні контакти» у групі поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності. Ми встановили, що вони прагнуть до духовних цінностей та активних міжособистісних взаємин, що свідчить про їхню відкритість новому досвіду. Вони воліють розвивати себе духовно, морально, психологічно, виявляють прагнення отримати нові знання, котрі забезпечують поглиблення саморозуміння й удосконалення саморозвитку.

Звідси цілком прогнозованими є результати, що отримані за шкалою «Духовний розвиток». Для другої групи поліцейських ($35,87 \pm 1,17$) така шкала є статистично значущою, на відміну від першої, показник яких становив ($32,11 \pm 1,41$), при $p \leq 0,05$. Не виникає сумнівів стосовно того, що більш мотивовані та самореалізовані поліціанти надають перевагу своєму професійному розвитку, прагнучи краще пізнати своє «Я» та збагатитися новими знаннями про себе.

Шкала «Збереження власної індивідуальності» є статистично значущою для групи поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності ($33,79 \pm 1,19$) щодо групи поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності, показник яких становив ($30,24 \pm 1,27$), при $p \leq 0,05$. Отримані дані свідчать, що друга група поліціантів опікується питаннями власної особистості та якомога активніше буде відстоювати власні погляди та цінності, адже вони цілковито впевнені, що правильно будують своє життя та мають правильні пріоритети. Для першої групи поліціантів з низь-

ким рівнем особистісної здійсненності отримані дані не є остаточним показником того, що питання збереження власної індивідуальності їх не цікавлять, але водночас вони скоріше нададуть перевагу вирішенню більш важливих, на їхню думку, проблем, таких як: покращання свого матеріального становища, збереження власного престижу в очах інших тощо.

У зв'язку з тим, що не було виявлено значущих відмінностей у досліджуваних групах поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності за шкалами опитувальника «Власний престиж» ($t = 1,18$), «Креативність» ($t = 1,17$) та «Досягнення» ($t = 0,79$), результати дослідження були піддані якісному аналізу. Групова ієрархія цінностей за цими шкалами не відрізняється за структурою в обидвох групах поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності. Структура цінностей формується під впливом соціально-історичних умов існування людей, ризикнемо припустити, що в цих шкалах соціально-історичні умови є більш значущими, ніж фактор особистісного здійснення.

Як правило, для більшості людей характерне високе значення цінностей «матеріальне становище», «досягнення», «духовне задоволення», «активні соціальні контакти», це незалежно від їхнього рівня особистісної здійсненності. У обидвох групах поліцейських на першому місці – високе матеріальне становище, що може говорити про економічну ситуацію в країні, яка на цей час є непростою. Прагнення до задоволення духовних потреб призводить до вироблення та споживання духовних цінностей. Аналіз якісних відмінностей між групами поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності дає можливість виявити якісні тенденції. Зі зниженням саморозвитку відбувається зростання цінності високого матеріального становища, яке проявляється в тому, що цінність фінансового добробуту зростає у разі переходу від групи з високим рівнем особистісної здійсненності до групи з низьким її рівнем. Вивчення специфіки життєвих сфер у поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності подано у таблиці 1.

Отже, емпірично були виявлені значущі відмінності у вираженості життєвих сфер серед груп випробовуваних поліціантів з різним рівнем особистісної здійсненності ($p \leq 0,05$).

За сферою «Професійне життя» спостерігаються значущі відмінності у досліджуваних групах ($p \leq 0,05$). Отже, можемо говорити, що поліціанти з високим рівнем особистісної здійсненності

Таблиця 1

Порівняння ціннісного значення життєвих сфер у групах поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності ($M \pm \sigma$)

№	Сфери	Поліцейські з <i>низьким</i> рівнем особистісної здійсненності	Поліцейські з <i>високим</i> рівнем особистісної здійсненності	t	P
1	Професійного життя	50,78 ± 1,67	56,25 ± 1,59	2,35	0,05
2	Навчання та освіти	52,81 ± 1,37	53,11 ± 1,86	0,13	–
3	Сімейного життя	51,16 ± 1,39	54,89 ± 1,19	2,04	0,05
4	Суспільного життя	46,44 ± 1,69	47,56 ± 1,88	0,44	–
5	Захопленнь	46,88 ± 1,66	45,00 ± 1,96	0,73	–

більше приділяють уваги своєму професійному розвитку. Вони прагнуть самореалізуватися в професії та досягнути певного рівня кар'єрного розвитку. Прагнення опанувати свою діяльність занадто багато відбирає часу у цій групі респондентів, тому вони мають досить мало часу, аби якісно приділити увагу й іншим сферам свого життя. Отже, цій групі поліцейських властиве абсолютне занурення в роботу, пріоритетним завданням виступає не лише фінансова стабільність, професійна кар'єра, а й турбота про власний моральний та духовний розвиток.

Сфера «Сімейне життя» є статистично значущою у досліджуваних групах ($p \leq 0,05$). Отримані дані засвідчили, що для поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності значущими є сімейні стосунки, що зумовлює турботу про добробут родини. Звичайно, що особистісна здійсненність у такому разі не є ключовою ознакою, котра впливає на бажання чи небажання опікуватися проблемами своєї родини. У такому разі йдеться про ціннісні орієнтації досліджуваних, які однаково турбуються про свою родину, однак ця турбота може бути реалізована різним шляхом: перші переймаються питаннями її матеріальної забезпеченості, другі – опікуються її духовним розвитком та якістю сімейних стосунків.

У зв'язку з тим, що не було виявлено статистичних відмінностей у поліцейських з низьким і високим рівнями особистісної здійсненності за сферами «Навчання та освіта» ($t = 0,13$), «Суспільне життя» ($t = 0,44$) та «Захоплення» ($t = 0,73$), результати дослідження були піддані якісному аналізу. Аналіз змістових відмінностей між групами дає можливість виявити якісні тенденції (таблиця 2).

Отже, для поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності домінантною є сфера навчання та освіти. Менш вагомими сфери сімейного, професійного та суспільного життя. На найнижчому рівні є сфера захоплення. Для групи поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності пріоритетними сферами виявилися сфери професійного, сімейного та суспільного життя. Для поліціантів другої групи дуже важливими є професійні та власні інтереси, а також родинні зв'язки. Суспільні інтереси також для них є вельми значущими, що підтверджується їхньою високою суспільною активністю й зацікавленістю суспільними проблемами. На середньому рівні у них перебуває сфера навчання та освіти. Цілком зрозумілим є такий розподіл сфер для цієї групи досліджуваних, оскільки за попередніми шкалами методики вони завжди ставили особистісні

Таблиця 2

Аналіз групової ієрархії ціннісного значення життєвих сфер у поліцейських з різним рівнем особистісної здійсненності

Рівень вираженості сфер	Групи	Поліцейські з <i>низьким</i> рівнем особистісної здійсненності	Поліцейські з <i>високим</i> рівнем особистісної здійсненності
Високий		Навчання та освіти	Професійного життя Сімейного життя Суспільного життя
Середній		Сімейного життя Професійного життя Суспільного життя	Навчання та освіти
Низький		Захопленнь	Захопленнь

стосунки та саморозвиток у протизагу матеріальним цінностям. Сфера захоплень не є важливим показником для обох груп поліціантів і перебуває на низькому рівні, що може бути зумовлене браком часу чи матеріальних ресурсів, якщо ці захоплення пов'язані з фінансовими витратами.

Висновки. Таким чином, емпірично було встановлено, що поліцейські з низьким рівнем особистісної здійсненності особливого значення надають фінансовому добробуту, що досить часто призводить до розчарування професією. Поліцейські з високим рівнем особистісної здійсненності більше опікуються проблемами духовного збагачення, ніж турботами про фінансове становище. Ці досліджувані від-

дають перевагу діяльності, яка є для них духовно близькою та буде відповідати їхнім принципам та цінностям. Для поліцейських з низьким рівнем особистісної здійсненності домінуючою є сфера навчання та освіти. Менш значущими для них виступають сфери сімейного, професійного та суспільного життя. На найнижчому рівні значущості опинилася сфера захоплень. Для групи поліцейських з високим рівнем особистісної здійсненності пріоритетними сферами виявилися сфери професійного, сімейного та суспільного життя. Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у більш детальному вивченні системи чинників особистісної здійсненності працівників поліції.

Список літератури:

1. Малєєв Д.В. Дослідження ціннісно-сислової сфери фахівців із різним рівнем професійної надійності. *Наука і освіта*. 2018. № 9–10. С. 98–105.
2. Новіков М.М., Погрібний І.М. Роль ціннісних орієнтацій особи у формуванні аксіологічного виміру діяльності працівника Національної поліції України. *Юридичний бюлетень*. 2020. № 16. С. 68–73.
3. Петрова Г.М. Основні цінності й принципи професійної етики поліцейського. *Філософські та методологічні проблеми права*. 2020. № 1(19). С. 32–43.
4. Сенін І.Г. Опросник терминальных ценностей: руководство. Ярославль : Содействие, 1991. 19 с.
5. Твердохлебова Н.Є. Трансформації ціннісно-сислової сфери правоохоронців на етапі навчання у ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2(50). С. 112–118.
6. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands–resources theory: taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. No. 22. P. 273–285.
7. Basinska B.A., Dåderman A.M. Work Values of Police Officers and Their Relationship With Job Burnout and Work Engagement. *Frontiers in Psychology*. 2019. No. 10. P. 442.
8. Shvets D., Yevdokimova O., Okhrimenko I., Ponomarenko Y., Aleksandrov Y., Okhrimenko S., Prontenko K. The New Police Training System: Psychological Aspects. *Postmodern Openings*. 2020. No. 11 (1). P. 200–217.
9. Tomaževič N., Seljak J., Aristovnik A. Occupational values, work climate and demographic characteristics as determinants of job satisfaction in policing. *Police Practice and Research*. 2019. Vol. 20, No. 4. P. 376–393.
10. Violanti J.M., Mnatsakanova A., Andrew M.E., Allison P., Gu J.K., Fekedulegn D. Effort–reward imbalance and overcommitment at work: associations with police burnout. *Police Quarterly*. 2018. No. 21. P. 440–460.

Ponomarenko Ya.S. VALUES IN THE STRUCTURE OF PERSONALITY OF POLICE OFFICERS WITH DIFFERENT LEVELS OF PERSONALITY'S FULFILLMENTITY

The article presents a brief overview of domestic and foreign literature on the problem of values of police officers. Domestic scholars agree that the values of police officers are the basis of personal stability and professional reliability; have a positive effect on the formation of sustainable life strategies and professional prospects; determine the specifics of their subjective position and existential self-determination; is the foundation in determining the meaning of life, direction of activity and behavior. Foreign researchers interpret work values as indicators of productivity and job satisfaction; as markers of career growth and professional maturity. The aim of the study is to determine the features of the value sphere and the representation of life spheres in groups of police officers with different levels of personality's fulfillmentity. "Terminal Values Questionnaire" (TVQ) by I. Senin was used. The study sample consisted of 97 police officers. Three groups of police officers were formed with the help of "Questionnaire of Personality's Fulfillmentity" by O. Shtepa using cluster analysis based on the k-average principle. The low level of personality's fulfillmentity was found in 25 persons, the average level was diagnosed in 43 persons, the high level was determined in 29 persons. Respondents with a low level of personality's fulfillmentity (first group) and a high level of personality's fulfillmentity (second group) were involved in further research. Student's t-test for independent samples was used for mathematical and statistical data processing.

The structure of the development of the value sphere in groups of police officers with different levels of personality's fulfillment was empirically studied. The value sphere of police officers, the value of their spheres of life does not differ significantly depending on the level of personality's fulfillment, but the established differences allowed us to draw a number of significant conclusions. As the value of self-development decreases, so does the value of high financial status, which is manifested in the fact that the value of financial well-being increases with the transition from a group with a high level of personality's fulfillment to a group with a low level. Police officers with a high level of personality's fulfillment are more concerned with the problems of spiritual enrichment and professional development, they will prefer activities that will correspond to their principles and values. For police officers with a low level of personality's fulfillment, the field of training and education is dominant. For a group of police officers with a high level of personal feasibility, the priority areas were: professional, family and social life.

Key words: *spheres of life, policemen, personality's fulfillment, self-development, values.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 616.896-053.6-085.851

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/17>

Бурлачук Л.Ф.

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Лисенко І.П.

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Завязкіна Н.В.

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Режим самоізоляції, що передбачається умовами карантину, призвів до масштабних змін звичного життя. Тривале перебування в режимі самоізоляції для людини може бути важким із психологічної точки зору. Стресовий стан може викликати зміна робочого ритму або форми навчання, відчуття неможливості існування колишніх звичок на невизначений термін або неясність майбутнього. Само явище соціальної ізоляції та самоізоляції, супутнім фактором якого є збідніння соціальних зв'язків та відносин та порушення соціальної взаємодії, є актуальним із наукової та психологічної точки зору.

У літературі виділяється кілька груп чинників регуляції соціальної взаємодії. Індивідуально-психологічні особливості учасників взаємодії (мотиви, емоційні стани і переживання, воля, уявлення, компетенції, життєвий та професійний досвід, ідентичність, самооцінка, домагання, психологічні захисти тощо) як група особистісних факторів регуляції соціальної взаємодії детально досліджувалися в роботах Г. Андрєєвої, О. Бодалева, Н. Іванової, Л. Петровської, Ю. Поваренкова та інших вітчизняних та зарубіжних авторів. Сутність процесу соціалізації полягає в тому, що людина поступово засвоює соціальний досвід і використовує його для адаптації до соціуму. Виходячи зі сказаного, соціалізацію можна розглядати як процес активного засвоєння індивідом цінностей та норм суспільства, формування системи соціальних установок, яка визначає позиції і поведінку індивіда як особистості в системі суспільства.

Разом із тим якщо в більшості випадків соціальна ізоляція та самоізоляція раніше була пов'язана з професією або особистісними суб'єктивними переживаннями чи проблемами, що власне приводили до ізоляції та могли бути пояснені власним вибором людини з будь-яких причин, то після введення карантину, у зв'язку з необхідністю дотримуватись режиму самоізоляції, більшість людей опинилася в зовсім нетипових до звичного життя умовах. У зв'язку із цим постає питання, чи змінилися соціальні відносини людей, які характерні психологічні показники адаптації до нових умов, чи відчують люди себе самотньо, а також наскільки вони задоволені власним життям в умовах самоізоляції.

Ключові слова: самоізоляція, задоволеність життям, соціальна адаптація, психодіагностика, особистість.

Постановка проблеми. У світі, що стрімко змінюється, явище самоізоляції досить розповсюджене, але стосується здебільшого людей, що самі схильні до вибору такого життя та соціаль-

них відносин. Водночас у зв'язку з пандемією значна кількість людей опинилася в ситуації необхідності дотримуватись даного режиму, що може накладати свій відбиток на соціальні взаємодії

між людьми та рівні задоволеності життям, що й зумовило актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особистість формується в процесі її взаємодії з іншими людьми та являє собою модель тих міжособистісних відносин, які найчастіше повторюються у її житті. Під час взаємодії із суспільством людина відіграє різноманітні ролі, а особистість у цілому представляє собою набір різноманітних ролей, які вона постійно на себе приймає [1–5].

Соціальна природа людини визначається тим, що вона формується як людина лише у суспільстві, поза яким не виникають такі її здатності, як свідомість, самосвідомість, мислення, творчість, доцільна діяльність. Людина не може бути зрозуміла у своїй ізольованості, поза відповідної системи суспільних відносин і предметного світу культури та може пізнати себе, побачити себе через призму інших, через їх відображення самої себе. Соціалізація людини передбачає засвоєння норм групи таким чином, що формування власного «Я» проявляє унікальність даного індивіда як особистості [3; 6; 7; 8].

А. Маслоу вважав, що «людина володіє природженою «основною природою», свого роду «психологічним скелетом». «Сенс розвитку людини полягає в актуалізації цієї природи. У неї спочатку включені не тільки біологічні властивості, а й ті соціальні властивості і потреби, наприклад, система цінностей, які зазвичай пов'язуються з поняттям «особистість».

Самоактуалізація забезпечується не стільки зовнішніми впливами, скільки «зростанням зсередини», тому суспільство, соціальні умови грають в цьому процесі дуже обмежену роль, та основне їхнє завдання полягає в тому, щоб не заважати «зростанню». Оскільки А. Маслоу вважав, що сама здатність до самоактуалізації може бути «генетично обумовленою», то звідси він робив висновок, що до самоактуалізації здатні не усі, а лише деякі люди, основна маса суспільства виявляється жертвою психопатології, що виникла як результат фрустрації або спотворення основної природи людини» [7].

У науковій літературі існують численні визначення поняття «соціальна взаємодія». На стику філософії та соціології під соціальною взаємодією розуміють спосіб соціального буття, який базується на діалогічному відношенні соціальних суб'єктів та забезпечує єдність та гармонізацію соціальних структур, маючи кінцевою метою вироблення стратегії єдиних дій окремих особистостей, соціальних груп і спільнот [13].

Ф.І. Розанов розуміє соціальну взаємодію як одну з форм взаємодії в природі, яка носить об'єктивний причинно-наслідковий характер та є упорядкованою системою взаємовпливу соціальних елементів, що здійснюється за допомогою специфічних носіїв соціального типу взаємодії [14].

Із точки зору В.І. Добренєкова та А.І. Кравченко, це «взаємодія між двома та більш індивідами, в процесі якої передається соціально важлива інформація або здійснюються дії, що орієнтовані на іншого» [11].

Соціальну взаємодію як процес безпосереднього або опосередкованого впливу соціальних суб'єктів (акторів) один на одного розглядає Г.І. Козирев, який вважає, що у процесі такої взаємодії виникає обмін інформацією, знанням, досвідом, матеріальними, духовними та іншими цінностями; індивід (група) визначає свою позицію відносно іншого, своє місце та статус у соціальній структурі, свої власні соціальні ролі. Роль, у свою чергу, визначає індивіду певні зразки поведінки і робить взаємодію передбачуваною, а сама соціальна структура, соціальні відносини та соціальні інститути виявляються результатом різноманітних видів та форм соціальної взаємодії [13].

Важливий загальний контекст взаємодії, або «ситуаційний контекст взаємодії» є досить важливим. Цей контекст може бути дружнім, діловим, кооперативним, конкурентним, навіть ворожим; короткостроковим або довгостроковим. Тут йдеться про загальний характер відносин, що зв'язує учасників і впливає на оцінку перспективи взаємодії, поведінки партнерів, вибір власної тактики і стратегії поведінки. Загальний контекст взаємодії впливає на його когнітивну складову частину, змінюючи психологічний зміст власних дій індивідів [10; 15].

Також до групи чинників, які регулюють соціальну взаємодію, та, як наслідок, і на рівень задоволеності життям особистості належать ситуаційні фактори. Їхній вплив на результати взаємодії опосередковується суб'єктивними психологічними установками і особливостями особистості. До цієї групи належать так чинники, як наявність у взаємодії третіх осіб, специфічні наявні норми (епохи, часу культури, суспільства, організаційної групи тощо). А інтеракційні фактори регуляції взаємодії проявляються в результаті сумісної діяльності та специфічних форм взаємодії людей [16].

Психологічні механізми взаємодії формуються у процесі соціалізації особистості. У зв'язку з потребою ефективної взаємодії із середовищем формуються і базові компоненти структури

особистості. Ці основні елементи структури особистості багато в чому «відповідають» за зв'язок із соціальним середовищем, від їхніх характеристик залежить, чи буде в людини формуватися почуття самотності чи ні.

Ірвін Ялом визначає три типи ізоляції: міжособистісну, внутрішньо- особистісну та екзистенціальну. Найбільш зрозумілий тип, міжособистісна ізоляція – це ізоляція від інших індивідів. Перешкоджати взаємодії можуть багато факторів: фізична, географічна ізоляція, соціальні та культурні фактори. А також це психологічні бар'єри у спілкуванні, недостатній розвиток комунікативних навичок.

Внутрішньо-особистісна ізоляція – це процес, у ході якого людина відокремлює одну від іншої частини самої себе. Людина не цікава сама собі, відчужена від себе, не приймає себе як особистість.

Третю форму І. Ялом називає екзистенціальною ізоляцією та пояснює її таким чином: індивіди бувають ізольовані від інших частин себе, але основою для цих об'єднань лежить ще більш глибока ситуація, пов'язана із самим існуванням [17].

Самотність настає тоді, коли індивід сприймає невідповідність між двома факторами – бажаним та досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Вона представляє собою суб'єктивне відчуття відокремленості від світу, соціуму та себе самого, сприйняття наявних взаємовідносин як незадовільних та поверхневих. Відчуття самотності може впливати на задоволеність життям.

Переживання самотності вказують на прояви дезадаптації на емоційному рівні. Дезадаптація може провокувати різноманітні проблеми для людини та сприяти погіршенню стану людини, порушенню гармонійних відносин із навколишнім світом і таким чином призводити до самотності. Задоволеність власним життям – одна з важливих умов соціально-психологічної адаптації, показник соціальної взаємодії індивідів [18–20].

Серед найбільш актуальних у наш час досліджень особливостей впливу ізоляції на людину є дослідження саме тих, які пов'язані з вимушеними карантинними заходами та необхідністю самоізоляції через можливість зараження вірусними захворюваннями.

Мета статті – дослідити особливості задоволеності життям у групах із різним ступенем дотримання самоізоляції.

Виклад основного матеріалу. Усього в дослідженні взяло участь 60 учасників, віком від 23 до 69 років, з яких 45 жінок та 15 чоловіків із різним рівнем дотримання самоізоляції. Використання

в дослідженні опитувальників «Велика п'ятірка» (Big Five), «Індекс задоволеності життям» та «Шкали суб'єктивного відчуття самотності» уможливило вирішення поставлених завдань.

Аналіз шкал методики «Велика п'ятірка» показав, що за шкалою «інтроверсія/екстраверсія» 20,32% досліджуваних набрали низький бал, що свідчить про більшу схильність до інтроверсії, 37,31% – середній бал, що відповідає амбівертам, та 42,37% – високий бал, що вказує на екстраверсію. Низькі значення за даним фактором притаманні інтровертам, для яких характерні поверхнева увага до тих подій, що відбуваються навколо; опора на власні сили та бажання, ніж на погляди інших людей; надання переваги абстрактним ідеям у порівнянні з конкретними явищами дійсності. Високі значення за цим фактором визначають спрямованість людини до екстраверсії, що відрізняє таких осіб товариськістю, увагою до колективних подій, потребою у спілкуванні з людьми, ризиковістю тощо.

За шкалою «ізоляція/прив'язаність» 11,88% досліджуваних мали низькі бали, 35,59% – середні та 52,52% високі бали. Низькі оцінки за цим фактором свідчили про прагнення до незалежності та самостійності, дотримання психологічної дистанції, відокремленої позиції тощо. Високі бали свідчили про позитивне ставлення до людей, потребу бути поруч із іншими людьми.

За шкалою «імпульсивність/самоконтроль» 15,25% осіб мали низькі бали, 23,70% мали середні та 61,05% мали високі бали. Для осіб із низьким балом були характерні природність поведінки, безтурботність. Із високими балами – відповідальність, сумлінність, точність, обов'язковість та акуратність у справах.

За шкалою «емоційна стабільність/нестабільність» 20,31% набрали низькі бали, 30,54% – середні та 49,15% – високі бали. Низькі значення за цим фактором характеризували осіб як самодостатніх, емоційно зрілих, спокійних, впевнених у своїх силах, постійних у своїх планах та уподобаннях. У свою чергу, для осіб із високими значеннями була притаманною нездатність контролювати свої емоції, імпульсивність та непослідовність. Вони відчували нездатність впоратися з життєвими труднощами, в окремих випадках – безпорадність.

За шкалою «практичність/експресивність» 11,81% мали низькі бали, 20,39% – середні та 67,80% – високі бали. Для осіб із низькими значеннями були характерні такі риси, як практичність та висока адаптованість у повсякденному

житті. Вони були здатні наполегливо працювати та проявляли наполегливість, втілюючи в життя свої наміри та плани. Для осіб, які мали високі бали, були притаманні інтерес до різних сторін життя, легкість в опануванні новими видами діяльності.

Для порівняння отриманих даних групу досліджуваних було поділено за фактором дотримання-недотримання режиму самоізоляції.

Згідно з отриманими даними рівень задоволеності життям у групі, що не дотримується режиму самоізоляції, був вищий, ніж у групі, що дотримуються цього режиму, проте для обох груп даний показник знаходився в зоні високого значення, що надає змогу припустити, що ті, хто не бажає дотримуватись самоізоляції, разом із тим відчують більшу свободу у своїх можливостях. Дослідження взаємозв'язку між показниками задоволеністю життям, самотністю та особистісними рисами виявили значущу зворотню кореляцію ($p \leq -0.548$) показників відчуття самотності та задоволеності життям: чим нижчий був рівень самотності, тим більший рівень задоволеності життям та навпаки, чим менш самотньою себе відчувала людина, тим більш вона була задоволена життям. Значуща кореляція ($p \leq 0.767$) показника індексу задоволеності життям та інтегрального показника самоприйняття свідчить про те, що чим вищий рівень прийняття себе, тим вищий рівень задоволеності життям ($p \leq 0.67$).

Цікавим виявилось, що чим більше людина покладалася на себе у вирішенні життєвих ситуацій, тим більше вона була задоволена своїм власним життям ($p \leq 0.68$). Водночас чим менше було прийняття себе, тим більшим було відчуття самотності та, як наслідок, зменшувався емоційний комфорт ($p \leq 0.503$).

Окрім того, було виявлено, що емоційна нестабільність негативно корелювала з рівнем задоволеності життям ($p \leq -0.601$) та позитивно – з рівнем самотності: чим більшою була емоційна нестабільність, тим людині важче було пристосуватись до існування в соціумі та тим менш вона була задоволена життям та відчувала себе самотньою ($p \leq 0.501$).

Показники суб'єктивного відчуття самотності вказували на те, що в умовах самоізоляції досліджувані не відчували себе більш самотніми, ніж у звичних умовах. Також рівень задоволеності життям, незважаючи на самоізоляцію, знаходився в зоні «високих значень», але при цьому варто відмітити статистично значимі відмінності (значення p дорівнює 0.042) між групами тих, хто дотримується самоізоляції, та тих, хто не дотримується (середнє 25.16 та 32 відповідно при максимумі 40), що надає змогу припускати, що особистий вибір «свободи» в обставинах, що склалася, пов'язаний із можливістю бути задоволеним власним життям, незважаючи на ці умови.

Висновки. Таким чином, задоволеність життям є однією з найважливіших характеристик загальної якості життя особистості та умов її соціально-психологічної адаптації. Серед найбільш актуальних у наш час досліджень впливу ізоляції на людину є ті, що пов'язані з аналізом можливих психологічних наслідків порушень соціальної взаємодії та підвищеного відчуття самотності на особистість. Тому особливої актуальності набувають наукові пошуки, які дозволяють дослідити, які наслідки має зменшення соціальних відносин у зв'язку із самоізоляцією та чи призводить воно до загострення різноманітних психологічних переживань.

Список літератури:

1. Марцинковская Т.Д. История психологии : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва : Академия, 2004. 544 с.
2. Гришина Н.В. Психология личности: переосмысление традиционных подходов. *Психологические исследования*. 2017. Том 10. № 52. С. 17–24.
3. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. Москва : Политиздат, 1984. 336 с.
4. Первин Л., Джон О. Психология личности: теория и исследования. Москва : Аспект Пресс, 2001. 607 с.
5. Хьелл Ларри А., Зиглер Дэниел Дж. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 608 с.
6. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений : психологический практикум. Санкт-Петербург : Речь, 2010. 141 с.
7. Дроздова Н.В. Социальная психология : учебно-методическое пособие. Минск : МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2012. 120 с.
8. Почебут Л.Г. Социальная психология : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 399 с.
9. Виноградова Н.Л. Социальное взаимодействие как объект философского анализа : дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11. Волгоград, 1999. 156 с.
10. Гришина Н.В. Психология конфликта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 544 с.

11. Добреньков В.И., Кравченко А.И. Социология. В 3-х т. Т. 2. Москва : ИНФРА-М, 2008.
12. Елеференко И.О. Эмпатия. Санкт-Петербург : Гаруда, 2003. 172 с.
13. Козырев И.Г. Социальное действие, взаимодействие, поведение и социальный контроль. *Социологические исследования*. 2005. № 8. С. 124–129.
14. Розанов Ф.И. Социальное взаимодействие как информационный обмен : дис. кандидат философских наук : 09.00.11. Новосибирск, 2010. 144 с.
15. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа: Ежеквартальный научно-практический журнал*. 2004. № 1. С. 43–56.
16. Франкова Ирина. Фактори, що передують виникненню первинної та вторинної гострої соціальної самоізоляції. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2017. № 4. С. 201–202.
17. Ирвин Ялом. Экзистенциальная психотерапия. Москва : Класс. 608 с.
18. Bai Y, Lin CC, Lin CY, Chen JY, Chue CM, Chou P. Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatric Services*. 2004. Vol. 55, № 9. P. 1055–1057.
19. Desclaux A, Badji D, Ndione AG, Sow K. Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Social Science & Medicine*. 2017. Vol. 178. P. 38–45.
20. Ginny Sprang, Miriam Silman. Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2013. Vol. 7. № 1. P. 105–110.

Burlachuk L.F., Lusenko I.P., Zaviazkina N.V. THE INFLUENCE OF SELF-INSULATION ON THE LEVEL OF LIFE SATISFACTION OF ADULTS

The self-isolation regime provided by the quarantine conditions has led to large-scale changes in normal life. Prolonged stay in self-isolation for a person can be difficult from a psychological point of view. Stress can be caused by a change in work rhythm or form of learning, a feeling of impossibility of existing habits for an indefinite period or uncertainty of the future.

The very phenomenon of social isolation and self-isolation, which is accompanied by the impoverishment of social ties and relationships, is not new from a scientific, psychological point of view.

There are several groups of factors regulating social interaction in the literature. Individual psychological characteristics of participants (motives, emotional states and experiences, will, ideas, competencies, life and professional experience, identity, self-esteem, harassment, psychological protection and coping) as a group of personal factors regulating social interaction, studied in detail in G. Andreeva, A. Bodalev, N. Ivanova, L. Petrovska, Y. Povarenkova and other domestic and foreign authors.

The essence of the process of socialization is that a person gradually learns social experience and uses it to adapt to society. Based on the above, we can propose the following definition of socialization – a process of active assimilation of individual values and norms of society, the formation of a system of social attitudes that determines the position and behavior of the individual as a person in society.

However, if in most cases social isolation and self-isolation were previously associated with the profession, or personal subjective experiences or problems that actually led to isolation and could be explained by one's own choice for any reason, then the introduction quarantine due to the need to adhere to the regime of self-isolation, most people found themselves in conditions not typical of normal life.

This raises the question of whether people's social attitudes have changed, what indicators of adaptation to current conditions are present, whether feel lonely, and whether they are satisfied with their own lives in self-isolation.

Key words: *self-isolation, life satisfaction, social adaptation, psychodiagnostics, personality.*

Мартинюк І.С.

Інститут підготовки кадрів

Державної служби зайнятості України

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ ДО ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ВАГІТНИХ ЖІНОК

Сучасні соціально-економічні та соціально-психологічні зміни у суспільстві ставлять нові вимоги до організації охорони здоров'я. Зміцнення здоров'я нації України, збільшення народжуваності, покращення якості ведення вагітності та пологів є однією з основ медико-психологічної допомоги.

Стратегічні пошуки нових напрямів вивчення особистості вагітних жінок, складників та чинників самооцінки вагітних жінок, що впливають на перебіг вагітності, процес пологів та післяпологовий період, становлення паттернів материнсько-дитячих відносин дають підстави для аналізу підходів до вивчення самооцінки вагітних жінок.

Самооцінка – складник самосвідомості, що характеризується оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Стаття присвячена теоретичному аналізу наукових поглядів на стан вивчення проблеми самооцінки вагітних жінок.

На основі аналізу наукових підходів до вивчення самооцінки особистості у зарубіжній та вітчизняній психології розглянуто поняття «материнство» у різних контекстах, розкрито вплив самооцінки на формування материнства, розвиток особистості вагітної жінки, перебіг вагітності, процес пологів, післяпологовий період, становлення паттернів материнсько-дитячих відносин.

У статті визначено фактори, що впливають на формування материнства: біологічні (стан репродуктивного здоров'я жінки, відсутність/наявність хронічних захворювань, відсутність/наявність вживання психоактивних речовин, обставини зачаття), психологічні (рівень особистісної зрілості, психологічна готовність до материнства, самооцінка, відсутність/наявність невротичних розладів, акцентуація характеру, рівень особистісної тривожності, ставлення до дитини, ціннісні орієнтації), соціальні (комунікація, статус (заміжня/розлучена), сімейні ролі, культурний рівень, рівень освіти, соціально-економічний, матеріальне забезпечення) та моделі материнства (педагогічна, партнерська, психологічна, фемінна, жертвна).

Ключові слова: вагітність, материнство, самооцінка вагітних жінок, пологи, післяпологовий період.

Актуальність дослідження. Вивчення материнства з погляду соціально-психологічного підходу розкриває вивчення проблеми у галузях медицини, таких як: фізіологія, гінекологія та акушерство, неонатологія, педіатрія. Підвищення рівня медико-психологічної допомоги у супроводі вагітності (облік вагітної жінки, діагностика та лікування гестозів, функціонування школи материнства); супровід процесу пологів (партнерство в пологах, психологічна профілактика болю в пологах) та післяпологового періоду (сумісне перебування матері й дитини, особливості поведінки жінки, що народила, психоемоційні стани жінок у ранньому післяпологовому періоді); неонатологічна практика (фізіологічні потреби новонародженого, особливості догляду за новонародженим, психоемоційний контакт матері й дитини, психологія материнських почуттів) формують актуальність проблематики вивчення. Тому соціально-психологічний підхід до вивчення материнства ґрунтується на вивченні самооцінки особистості, а саме особистості вагітної жінки.

Теоретичним підґрунтям вивчення наукових поглядів самооцінки вагітних жінок стали праці зарубіжних та вітчизняних науковців.

Сучасні дослідники проблем перинатальної психології В. Абрамченко, А. Батуєв, О. Васильєва, І. Коваленко, Е. Могилевська, Л. Соколова

розглядають процес вагітності як особливий перехідний стан для організму і особистості жінки.

Дослідження в галузі психології материнства (О. Захаров, Р. Овчарова, І. Хамітова) дають змогу зробити висновок, що стан вагітності є одним із найважливіших етапів у житті жінки, закономірним результатом розвитку материнської сфери та актуальним етапом у подальшому розвитку жінки як особистості та матері, її самооцінки та самореалізації.

Г. Філіппова зауважує, що материнство – це один із соціальних жіночих станів, що закладений біологічно, але суспільні норми й цінності чинять істотний вплив на його зміст і прояв у кожній конкретній жінки [1, с. 109–117].

Аналіз досліджень і публікацій. На сучасному етапі вивчення феномена самооцінки особистості вітчизняні науковці поняття «самооцінка» аналізують як:

- вивчення самооцінки як фактора становлення особистості (М. Волобуєв (2019), Ю. Кузрук (2015), О. Олійник (2018), Ю. Сидоренко (2018));

- дослідження особливостей розуміння самооцінювання у сучасній психологічній науці (Т. Криворучко (2019), Є. Калюжна (2019));

- дослідження трансформації «Я-образу» особистості у складних життєвих обставинах (А. Кулікова (2016), О. Стельмах (2016), А. Супріан (2018), І. Черезова (2016), Ю. Швалб (2017));

- аналіз теоретичних засад дослідження проблеми самоставлення в психології (В. Балахтар (2018), О. Малихіна (2021), І. Радул (2017)).

Таким чином, вивчення самооцінки розглядається з погляду багатозначності як психологічного феномена, її вплив на розвиток та функціонування різних психологічних проявів особистості. Самооцінка має динамічний характер та може змінюватися в процесі діяльності та водночас впливати на неї.

Проаналізуємо ступінь дослідження проблеми самооцінки вагітних жінок у психології материнства, перинатальній психології, а також розглянемо її вплив на особистість вагітної жінки, процес виношування та пологів, післяпологовий період.

Сучасний стан досліджень у галузі психології материнства нараховує декілька напрямів вивчення феномена материнства. Досліджуються значимі особистісні характеристики майбутньої матері (Н. Авдєєва, В. Брутман, С. Еніколопов, С. Мещерякова, М. Панкратова); виділяються чинники й умови психологічного ризику для майбутнього розвитку новонародженого (О. Баже-

нова, Л. Баз, О. Копіл,); проводиться системне вивчення мотивації для формування материнської поведінки (Г. Філіппова).

Мета статті полягає в теоретичному аналізі наукових поглядів на вивчення самооцінки вагітних жінок.

Виклад основного матеріалу. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що визначення, опис та дослідження самооцінки вивчалось вітчизняними та зарубіжними науковцями, зокрема здійснювались дослідження самооцінки у структурі «Я-Концепція» (Р. Бернс, М. Розенберг), у структурі самосвідомості (І. Чеснокова), в контексті концепції смислу «Я» (В. Столін), у структурі самовідношення (С. Пантелеєв), як специфічної функції самосвідомості й самоставлення (Л. Бороздіна), характеристики процесу самооцінювання (Р. Лазарус, К. Сміт), основних процесів самооцінювання, як оцінка та емоція (Н. Емлер).

У психологічних дослідженнях науковців (О. Гуменюк, І. Кон, Г. Меднікова) самооцінка інтерпретується як емоційно-оціночний складник «Я-концепції», особистісне утворення, що бере безпосередню участь у регуляції поведінки і діяльності, характеристика особистості.

«Я-концепція» – це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самосвідомість та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість.

Здатність до усвідомлення своїх особливостей виникає в комунікації/інтерації у процесі формування самосвідомості, мислення, розуміння, ставлення до свого життя, вона опосередкована спільною діяльністю, що сприяє формуванню певного уявлення про себе, свою здатність до суспільно значущих дій та вчинків.

Уявлення про себе (суб'єктивний образ власного «Я») виникає під впливом оцінного ставлення інших людей у разі співвіднесення мотивів, мети і результатів своїх вчинків та дій із соціальними нормами поведінки, які прийняті в конкретному суспільстві.

Результатом формування самосвідомості є «Я-концепція» особистості».

«Я-концепція» є системою настанов, яка включає три структурні елементи:

- 1) **когнітивний** – система уявлень і знань особистості про себе;

- 2) **емоційно-оцінний** (афективний) – емоційна оцінка своїх уявлень і знань про себе, емоційне ставлення до себе;

3) *поведінковий* (регуляторний) – поведінкова реакція.

Ґрунтуючись на наукових концепціях феноменології «Я-концепції», Я. Гошовським визначено такі її структурні модальності, як:

1) «образ Я» – уявлення індивіда про себе (когнітивний складник);

2) самооцінка – афективна оцінка уявлень особистості про себе самого (емоційно-оцінний складник);

3) потенційна поведінкова реакція, тобто конкретні дії, викликані і «образом Я», і самооцінкою (поведінкова оцінка).

«Я-концепція» формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у сім'ї, проте досить рано вона набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень, критичність до себе.

Важливою функцією «Я-концепції» є забезпечення внутрішньої узгодженості особистості, стійкості її поведінки.

З погляду змісту і характеру уявлень про себе виділяють «Я-минуле», «Я-теперішнє», «Я-майбутнє», «Я-динамічне» (як особистість змінюється, якою вона прагне стати), «Я-уявлюване», «Я-маска», «Я-фантастичне» тощо. Розбіжності між «ідеальним Я» та «реальним Я» є джерелом розвитку особистості. Разом із тим суттєві суперечності між ними можуть призвести до внутрішнього конфлікту й негативних переживань [9, с. 464].

Центральним складником «Я-концепції» є самооцінка особистості. Самооцінка – це цінність, значущість, якої надає собі індивід, критичність до своєї особистості, діяльності, поведінки [9, с. 464].

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення чи незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

Самооцінка формується на основі оцінок оточуючих, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвіднесення реального та ідеального уявлення про себе.

Оскільки самооцінка є складником емоційно-оцінного компонента «Я-концепції» особистості, то проаналізуємо взаємозв'язок материнства та самооцінки.

На думку науковців перинатальної психології та психології материнства (Е. Могилевська, Л. Соколова, І. Хамітова, Г. Філіппова), розвиток материнської сфери напряму впливає на особистість жінки та її самооцінку, тому розглянемо самооцінку вагітних жінок як один зі складників материнства.

У тлумачному словнику С. Ожегова (1992) поняття «материнство» трактується як «стан жінки у період вагітності, пологів, годування дитини, властива матері свідомість, споріднені зв'язки з дітьми».

У сексологічному українському словнику (2005) поняття «материнство» визначається як функція жіночого організму, спрямована на продовження людського роду, і включає біологічні (виношування, народження і вигодовування дитини) та соціальні (виховання дитини) аспекти.

В. Брутман вивчав материнство як одну із соціальних жіночих ролей, на зміст якої впливають суспільні норми та цінності. «Материнство, – стверджує італійський психолог А. Мінегетті, – насправді всього лише виконання жінкою завченої з дитинства ролі» [1, с. 109–117].

Ф. Хорват визначав материнство як особистісні якості жінки, її біологічні та психологічні особливості, які жінка має як би у собі, як якусь художню здатність, наче вроджений талант. О. Матвеева визначає його як особливий вид діяльності жінки, спираючись на положення В. Давидова про типологію діяльності [6, с. 76].

С. Мінжорова, Є. Тетерлева відзначають, що всі психологічні роботи в галузі вивчення феномена материнства дозволяють виділити два основні напрями сучасних досліджень. Перший присвячений обговоренню якостей, поведінки матері, вивчення їх впливу на розвиток дитини. Мати розглядається в термінах повинності як детермінант розвитку особистості дитини, як об'єкт – носій батьківських функцій, позбавлений суб'єктивної психологічної реальності. Другий напрям аналізу материнства акцентує увагу на ідеї суб'єктності жінки – матері. Тому, аналізуючи материнство, автори визначають його як унікальну ситуацію розвитку самосвідомості жінки, яка стає етапом переосмислення з батьківських позицій власного дитячого досвіду, періодом інтеграції образу батька і дитини [7, с. 63–75].

Материнство належить до соціальних феноменів і є вразливим до змін у суспільстві, що є своєрідним індикатором його благополуччя, тому такий феномен в Україні охороняється і заохочується державою.

Так, відповідно до статті 57 Закону України про охорону здоров'я «Заохочення материнства. Гарантії охорони здоров'я матері та дитини» охорона здоров'я матері та дитини забезпечується організацією широкої мережі жіночих, медико-генетичних та інших консультацій, пологових будинків, санаторіїв та будинків відпочинку для вагітних жінок і матерів з дітьми, ясел, садків та інших дитячих закладів; наданням жінці відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами з виплатою допомоги по соціальному страхуванню та встановленням перерв у роботі для годування дитини; виплатою у встановленому порядку допомоги у зв'язку з народженням дитини і допомоги на час догляду за хворою дитиною; забороною застосування праці жінок на важких і шкідливих для здоров'я виробництвах, переведенням вагітних жінок на легку роботу зі збереженням середнього заробітку; поліпшенням і оздоровленням умов праці та побуту; усуненням негативних екологічних факторів; державною і громадською допомогою сім'ї та іншими заходами у порядку, встановленому законодавством України. З метою охорони здоров'я жінки їй надається право самій вирішувати питання про материнство.

Тому вивчення материнства у різних аспектах (юридичному, медичному, соціальному, психологічному, економічному) дає можливість проаналізувати його вплив на становлення особистості, сфери життєдіяльності та формування самосвідомості кожної вагітної жінки. Наше вивчення материнства ґрунтується на соціально-психологічному підході.

Нагадаємо, що соціально-психологічний підхід спирається на вивчення самооцінки особистості, а саме особистості вагітної жінки.

Самооцінка вагітної жінки, як і самооцінка особистості, формується, розвивається, змінюється/не змінюється під впливом соціально-психологічних чинників на життєдіяльність особистості вагітної жінки.

Соціально-психологічні фактори, що формують самооцінку вагітної жінки, а саме: соціальні – самореалізація, житлово-побутові умови проживання, джерела існування; соціально-психологічні – психологічна готовність до материнства, соціальне оточення, соціально-психологічні взаємини у сім'ї та родині; медичні/гестаційні складники – стан репродуктивного здоров'я, психоемоційне протікання вагітності.

Перераховані вище фактори впливають на вагітність, пологи, післяпологовий період, материнсько-дитячі відносини, позаяк період вагіт-

ності і пологів – це фізіологічні та одночасно стресові процеси в житті жінки, які поєднані із перебудовою організму та емоційно-почуттєвої сфери жінки (гестоз, гестаційна домінанта, амбівалентність почуттів, загроза переривання вагітності, соціально-психологічна готовність до материнства).

В. Купченко вивчав зміни особистості жінки під час вагітності на фізіологічному, когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях [5, с. 30–34].

М. Нечаєва та М. Березин досліджували психологічні особливості вагітної жінки, що визначаються особливостями моделі материнства, опанованої від матері, характером адаптації до подружніх відносин, психологічним кліматом у сім'ї/родині, особистісним статусом вагітної жінки, уявленнями й очікуваннями, пов'язаними з материнством [8, с. 66–76].

Б. Карвасарський вказує, що вік, соціально-побутові умови, шкідливі звички і характер взаємин подружжя, умови праці є значущими психосоціальними чинниками, які можуть негативно впливати на процес вагітності та можуть стати однією з причин виникнення ускладнень як під час вагітності, так і в післяпологовий період.

Д. Гошовська розглядає особливу роль періоду вагітності у функціонуванні свідомості, самосвідомості й самоприйняття жінки репродуктивного віку. Прийняття жінкою власної видозміненої тілесності виступає новим набуттям ідентичності, що супроводжує перебіг вагітності й формування феномена усвідомленого материнства [2, с. 72–75].

З урахуванням думки науковців розглянемо фактори, що впливають на формування материнства.

1. Біологічні: стан репродуктивного здоров'я жінки, відсутність/наявність хронічних захворювань, відсутність/наявність вживання психоактивних речовин, обставини зачаття.

2. Психологічні: рівень особистісної зрілості, психологічна готовність до материнства, самооцінка, відсутність/наявність невротичних розладів, акцентуація характеру, рівень особистісної тривожності, ставлення до дитини, ціннісні орієнтації.

3. Соціальні: субкультура спілкування, статус (заміжня/розлучена), сімейні ролі, культурний рівень, рівень освіти, соціально-економічний статус (матеріальне забезпечення).

Таким чином, материнство – це психологічний стан жінки, який залежить від біологічних, психологічних, соціальних факторів, що його формують. Важливим регулюючим компонентом цього

Таблиця класифікацій моделей материнства

Модель материнства	Образ матері	Образ дитини	Образ материнсько-дитячих відносин
«Педагогічна»	Вимоглива до себе і до дитини. Велике значення має оцінка соціуму.	Добре вихована, слухняна, має соціально схвалені якості.	Мати – лідер у стосунках. Дитина має наслідувати її.
«Партнерська»	Не приймає рішень за дитину, є її партнером.	Весела, має обмеження.	Позиції партнера та лідера змінюються від ситуації.
«Психологічна»	Творча, у відносинах – м'яка та чуйна.	Дитина – це індивідуальність.	Лідер – мати, але позиція може змінюватись.
«Фемінна»	Не карає, не вимагає.	Зловживає любов'ю матері.	Лідерство залежить від ситуації.
«Жертовна»	Все дозволяє, ніколи не карає.	Ніяких вимог до дитини	Лідером є дитина, мати – жертва.

стану є уявлення про материнську поведінку та ставлення до дитини, а також уявлення про розвиток дитини (соціально зумовлений образ дитини).

Характерною рисою сучасного суспільства є існування різних моделей материнства. На основі досліджень моделей материнства сучасності С. Трушкіної розроблено класифікацію «Моделі материнства».

У таблиці 1 представлені моделі материнства, в яких описані «Образ матері», «Образ дитини» та «Образ материнсько-дитячих відносин» відповідно до моделі материнства.

Розглянемо детальніше кожен із моделей материнства, представлених у таблиці 1.

Педагогічна. Мати дуже вимоглива до себе та до дитини. Для неї дуже важливим фактором становлення дитини як особистості є соціальний контроль, тому виховує у своєї дитини риси характеру такі, які будуть «зручними» для соціуму. Бажання та думки дитини не беруться до уваги. Дитина має низьку самооцінку, безперечно наслідує авторитарну матір.

Партнерська. Мати сприймає і виховує дитину як особистість, що має не тільки обов'язки, а й права. Багато часу приділяє сумісному дозвіллю, дає можливість дитині приймати рішення самостійно. Між матір'ю та дитиною партнерські/дружні відносини. У дитини існують певні обмеження. Дитина має середню або високу самооцінку.

Психологічна. Мати дуже чуйна та лагідна, велику увагу приділяє розвитку дитини та її захисту, враховуючи бажання та вподобання дитини. Своєю чергою дитина із задоволенням опановує нові знання та навички. Між матір'ю та

дитиною довірливі стосунки, існують певні обмеження. У дитини висока самооцінка.

Фемінна. Мати дитину не виховує, не карає, а лише створює комфортні умови для зростання, забезпечує фізіологічні потреби. Не несе відповідальності за соціалізацію, виховання дитини покладає на вихователів/учителів. На її думку, дитина може робити все, що хоче. Дитина, своєю чергою, зловживає ставленням матері та зневажає її. Дитина має високу самооцінку.

Жертовна. Мати терпляча, дозволяє все дитині, не карає, нічого не вимагає. Вважає, що у дитини характер закладений генетично і змінювати його неможливо й непотрібно, тому дитина зловживає довірою матері. В цій моделі лідерство безапеляційно за дитиною з високою самооцінкою.

Висновки і перспективи. На основі теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення феномена материнства нами розглянуто самооцінку як один із факторів, що впливають на формування материнства.

Таким чином, проаналізовано наукові погляди з проблеми вивчення самооцінки, розглянуто поняття «материнство» у різних контекстах, розкрито вплив самооцінки на формування материнства, розвиток особистості вагітної жінки, протікання вагітності, процесу пологів, післяпологовий період, становлення паттернів материнсько-дитячих відносин. Визначено фактори, що впливають на формування материнства та розкриті моделі материнства.

Подальшу перспективу нашого дослідження вбачаємо в емпіричному вивченні самооцінки вагітних жінок.

Список літератури:

1. Брутман В.І., Філіппова Г.Г., Хамітова І.Ю. Динаміка психічного стану жінки під час вагітності і після пологів. *Питання України*. 2002. № 1. С. 59–69, № 3. С. 109–117.
2. Гошовська А.В., Гошовський В.М. Ефективність профілактики порушень у системі «мати – плацента – плід». *Клінічна анатомія та оперативна хірургія*. 2016. С. 72–75.
3. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України № 2802-ХІІ від 19.11.92. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 1993. № 4. Ст. 19.
4. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. Ленинград : Медицина.1982. С. 272.
5. Купченко В.Е. Психология беременности: основные направления исследования. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*. 2007. С. 30–34.
6. Матвеева О.В. Аналіз материнства з позиції теорії діяльності. Київ : ВДГУ. 2004. С. 76.
7. Мінюрова С.А., Тетерлева Е.А. Діалогічний підхід до аналізу смислового переживання материнства. *Психологічний журнал*. 2002. № 5. С. 63–75.
8. Нечаева М.А., Беребин М.А. Методика «Тип отношения к беременности»: технология разработки, психометрические характеристики. *Вестник ЮурГУ*. 2011. С. 66–76.
9. Скрипченко О.В. Загальна психологія : підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела. 2009. С. 464.
10. Трушкіна С.В. Моделі материнства у жінок з нормальною і порушеною батьківською поведінкою. *Питання психології*. 2010. № 5. С. 95–104.

Martyniuk I.S. THEORETICAL ANALYSIS OF SCIENTIFIC VIEWS FOR STUDY SELF-ASSESSMENTS OF PREGNANT WOMEN

Modern socio-economic and socio-psychological changes in society place new demands on the organization of health care. Strengthening the health of the nation of Ukraine, increasing the birth rate, improving the quality of pregnancy and childbirth is one of the foundations of medical and psychological care.

Strategic research of new directions of studying the personality of pregnant women, components and factors of self-esteem of pregnant women, influencing the course of pregnancy, childbirth and after childbirth, the formation of patterns of maternal-child relations provide grounds for analyzing approaches to studying self-esteem of pregnant women.

Self-esteem – a component of self-awareness, characterized by assessments of himself as a person, their own abilities, ethical qualities and actions; an important regulator of behavior. Self-esteem determines a person's relationship with his environment, his critical thinking, self-demand, attitude to successes and failures.

The article is devoted to the theoretical analysis of scientific views on the state of studying the problem of self-esteem of pregnant women.

Based on the analysis of scientific approaches to the study of self-esteem in foreign and domestic psychology, the concept of “motherhood” in different contexts, the impact of self-esteem on motherhood, personality development, pregnancy, childbirth, postpartum, postpartum relations. The article identifies factors influencing the formation of motherhood: biological (reproductive health, lack/presence of chronic diseases, absence/presence of psychoactive substances, circumstances of conception), psychological (level of personal maturity, psychological readiness for motherhood, self-esteem, absence/presence of neurotic disorders, character accentuation, level of personal anxiety, attitude towards the child, value orientations), social (communication, status (married/divorced), family roles, cultural level, level of education, socio-economic, material support) and models motherhood (pedagogical, partnership, psychological, feminine, sacrificial).

Key words: *pregnancy, motherhood, self-esteem of pregnant women, childbirth, postpartum period.*

Відомості про авторів

Азаренков О.Г. – завідувач відділення психологічного забезпечення відділу кадрового забезпечення Донецького державного університету внутрішніх справ

Бевзо Г.А. – кандидат філологічних наук, доцент кафедри загальноосвітніх дисциплін Українсько-американського університету Конкордія

Бєлавін С.П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Бєлавіна Т.І. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Бовдир О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад “Міжрегіональна Академія управління персоналом”»

Бурлачук Л.Ф. – доктор психологічних наук, професор кафедри клінічної психології Товариства з обмеженою відповідальністю «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Вельдбрехт О.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад “Міжрегіональна Академія управління персоналом”»

Виноградова В.Є. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Гаврюшенко В.В. – доцент кафедри військової психології та педагогіки військового гуманітарно-лінгвістичного факультету Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Гуменюк І.А. – аспірант кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти»

Гутиря М.О. – аспірантка Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Завязкіна Н.В. – доктор психологічних наук, професор кафедри клінічної психології Товариства з обмеженою відповідальністю «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Заграй Л.Д. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Лисенко І.П. – доктор психологічних наук, завідувач кафедри клінічної психології Товариства з обмеженою відповідальністю «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Мартинюк І.С. – аспірантка Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України

Матейко Н.М. – кандидат психологічних наук, докторант, доцент кафедри загальної та клінічної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Паливода Л.І. – аспірант кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Пономаренко Я.С. – доцентка кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ

Рагімова К.А. – доктор філософії з психології Бакинського слов'янського університету

Сабадуха О.В. – кандидат філософських наук, Голова Української асоціації психосоматичної терапії

Самкова О.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри фундаментальних дисциплін Херсонського інституту Приватного акціонерного товариства «Вищий навчальний заклад “Міжрегіональна Академія управління персоналом”»

Сидоркіна М.Ю. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології політичної поведінки молоді Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України

Шкуренко Н.О. – студентка магістратури спеціальності «Психологія» Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Ющенко І.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка»

Науковий журнал

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

Серія: Психологія

Том 32 (71) № 6 2021

Коректура • *Н. Пирог*

Комп'ютерна верстка • *Ю. Семенченко*

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. 12,35. Ум. друк. арк. 13,25. Зам. № 0122/016
Підписано до друку 31.01.2022. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (048) 709 38 69, +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6424 від 04.10.2018 р.