

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

Журнал заснований у 1918 році

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

Серія: Психологія

Том 34 (73) № 4 2023



Видавничий дім
«Гельветика»
2023

Головний редактор:

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

Члени редакційної колегії:

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

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

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

Добровольська Наталія Анатоліївна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;

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

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, 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);

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

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

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 2 від 05.10.2023 року)**

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

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

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

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

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

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2023

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Юффе М.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖЕСТИКУЛЯЦІЇ ТА РОЛІ ЖЕСТИВ
В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ.....1

Яворська-Вєтрова І.В.

СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ
І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 6

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Кременчуцька М.К., Коваль Г.Ш., Сисенко І.С.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ.....13

Михальчук Ю.О.

ГОСТРИЙ ПЕРІОД ТРАВМИ: ПРИКЛАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ..... 20

Міненко О.О., Мамчур І.В.

ДИВЕРГЕНТНЕ МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ
УПРАВЛІНСЬКОГО КОНСУЛЬТАНТА..... 26

Міщиха Л.П., Кобилянська Н.М.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
З АКЦЕНТУАЦІЄЮ ХАРАКТЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... 33

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Завгородня О.В.

СПОЖИВАННЯ ЗМІ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ
ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ..... 39

Левус Н.І., Максимич О.М.

УЯВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ПРО СЕБЕ ТА ПРО ПОЛЯКІВ:
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕТНІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ..... 44

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Байда С.П.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ЗДОБУВАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 50

Большакова А.М., Віденсєв І.О.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ І ПОВЕДІНКОВИХ
НЕПАТОЛОГІЧНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ..... 55

Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
ТА САМООЦІНКУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ..... 60

Ляховець Л.О., Острянюк Т.С., Щербата В.Г.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ
ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСАХ..... 67

Mostova T.O.

EFFECTIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING PROFESSIONAL FRUSTRATION
OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES.....74

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Ioffe M.V.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF GESTURES AND THE ROLE OF GESTURES
IN THE MANAGEMENT ACTIVITIES OF EXECUTIVES.....1

Yavorska-Vietrova I.V.

SELF-ATTITUDE AS A FACTOR OF LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ...6

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Kremenchutska M.K., Koval G.Sh., Sysenko I.S.

GENDER SPECIFICITY OF MANIPULATIVE HUMAN BEHAVIOR.....13

Mikhalchuk Yu.O.

THE ACUTE PERIOD OF TRAUMA: EXAMPLES OF PSYCHOLOGICAL HELP..... 20

Minenko O.O., Mamchur I.V.

DIVERGENT THINKING AS A COMPONENT OF PERSONAL
AND PROFESSIONAL QUALITIES OF A MANAGEMENT CONSULTANT..... 26

Mishchykha L.P., Kobylanska N.M.

PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES AND THEIR RELATIONSHIP
WITH CHARACTER ACCENTUATION IN ADOLESCENT AGE33

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Zavorodnia O.V.

MEDIA CONSUMPTION AND HUMAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
UNDER CONDITIONS OF THREATENING UNCERTAINTY..... 39

Levus N.I., Maksymych O.M.

UKRAINIANS' PERCEPTIONS OF THEMSELVES AND POLES:
A COMPARATIVE ANALYSIS OF ETHNIC STEREOTYPES..... 44

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Baida S.P.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMAGE OF THE MODERN HIGHER
EDUCATION STUDENT..... 50

Bolshakova A.M., Videnieiev I.O.

FEATURES OF PSYCHOCORRECTION FOR NONPATHOLOGICAL PERSONAL
AND BEHAVIORAL DEVIANT FORMS IN ADOLESCENTS..... 55

Hrechanovska O.V., Mehem O.M., Potapiuk L.M.

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE
AND SELF-ESTEEM OF UKRAINIAN YOUTH.....60

Liakhovets L.O., Ostriancko T.S., Shcherbata V.H.

PSYCHOLOGICAL READINESS OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS
TO WORK IN INCLUSIVE CLASSES.....67

Mostova T.O.

EFFECTIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING PROFESSIONAL FRUSTRATION
OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES.....74

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 005.57:658.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/01>**Іоффе М.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖЕСТИКУЛЯЦІЇ ТА РОЛІ ЖЕСТИВ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКІВ

У статті розкриваються психологічні аспекти, наводяться психологічні пояснення жестикуляції та ролі жестів, як невербальних засобів спілкування, в управлінській діяльності керівників. З'ясовано, що під спілкуванням в процесі управлінської діяльності слід вважати такі взаємовідносини керівника з працівниками, в ході яких він інформує та одержує інформаційні дані від інших, коректує роботу підлеглих, а також здійснює оцінювання не тільки їхню діяльність, але й професійно важливі особисті якості. Також під комунікацією слід розуміти не тільки спілкування при використанні слів, знаків та жестів, але й спосіб, який дозволяє висловити ставлення однієї людини до іншої та досягнути довіру тощо. В свою чергу, під жестикуляцією варто розуміти рухи руками, ногами, головою, плечима, усього тіла, які надають мові відповідного чуттєвого забарвлення та виражають похвалу, порозуміння, злість, незадоволення, розпач тощо. З'ясовано, що сучасний управлінець має мати не лише певні знання в галузі економіки, але й в той же час володіти навиками з психології, що дасть можливість йому якомога краще розумітися в людях та їх поведінці. Розкрито значення невербальних засобів в процесі ділової комунікації, що дозволяє сформувати досить позитивний діловий імідж сучасного управліня. Наведено основні вимоги до жестикуляції сучасного управліня. Виокремлено види жестів в процесі управлінської діяльності. Наведено види жестів, які необхідно уникати з метою досягнення позитивного сприймання в процесі ведення ділового спілкування. Як висновок наведено, що невербальні засоби комунікації відіграють найважливішу роль при знайомстві в процесі ведення ділових переговорів, проте не варто забувати, що поведінка управліня має бути невимушеною, що дозволить забезпечити успішність ділової розмови. Визначено, що жестикуляція разом із використанням вербальних засобів дає змогу виразити відношення до учасників спілкування, зробити своєрідні висновки стосовно тої чи іншої людини, їхній стан та психологічні ознаки.

Ключові слова: управлінець, спілкування, комунікація, управлінська діяльність, жести, жестикуляція.

Постановка проблеми. Управлінська сфера є доволі багатогранно. Сучасний управлінець має мати не лише певні знання в галузі економіки, але й в той же час володіти навиками з психології, що дасть можливість йому якомога краще розумітися в людях та їх поведінці. За допомогою несвідомих проявів нашого тіла можна багато чого зрозуміти і тому, управлінець повинен це розуміти і знати. Зазвичай науковці вважають управліня фахівцем, який володіє майстерністю спілкування, що дозволяє йому якомога краще використовувати ділову комунікацію на практиці. Через це під спілкуванням в процесі управлінської діяльності слід вважати такі взаємовідносини керівника з працівниками, в ході яких він інформує та одер-

жує інформаційні дані від інших, коректує роботу підлеглих, а також здійснює оцінювання не тільки їхню діяльність, але й професійно важливі особисті якості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній час дану проблематику висвітлено у чималій кількості напрацювань вітчизняних науковців. Так, М. Логунова [4], Л. Мафтин [5], Ю. Палеха [7], В. Пасинок [8] працювали над дослідженням соціально-психологічних ознак вітчизняного суспільства, психологічних ознак індивідуально-групової поведінки, психологічних засад спілкування в процесі здійснення управлінської діяльності. Водночас В. Грищенко [6], А. Корнієнко [6], О. Мельник [6] та І. Шупта [6]

досліджували теоретико-методичні основи та роль невербальних засобів комунікації в управлінській діяльності. Натомість Т. Ішук [1], Н. Колотій [2], Р. Кравець [3], Н. Мазуренок [1] розкривають роль навичок невербального спілкування у різних сферах, зокрема у сфері дошкільної та початкової освіти, інформаційних технологій тощо.

Метою статті є визначення психологічних аспектів жестикуляції та ролі жестів в управлінській діяльності. Завданням дослідження є розкриття сутності жестикуляції, визначення види жестів в процесі управлінської діяльності та їх значення в управлінській діяльності. Серед методів дослідження слід виокремити метод синтезу, індукції, дедукції, класифікації узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Ділова комунікація вважається одним із елементом ефективної діяльності будь-якої установи чи організації. Процесу комунікації притаманний всепроникаючий характер, до якого входять люди, які спілкуються під час особистого або групового спілкування. Відтак, під комунікацією слід розуміти не тільки спілкування при використанні слів, знаків та жестів, але й спосіб, який дозволяє висловити ставлення однієї людини до іншої та досягнути довіру тощо.

На сьогоднішній день для будь-якого управління важливо забезпечити сприятливий діловий імідж, який здатен впливати на його професійну успішність. Як стверджує Ю.І. Палеха, сам імідж охоплює три групи основних характеристик людини: зовнішній вигляд (привабливість, адекватність зовнішнього вигляду в певній ситуації, поведінка, звички тощо), внутрішній зміст (інтелект, ціннісний потенціал, внутрішня культура), психологічний тип (схильність до лідерства, спрямованість на авторитет, людські взаєностосунки тощо) [7, с. 159].

На думку психологів, близько 50% інформації про учасників спілкування передається через невербальне спілкування – погляд, поза, жести, міміку, тобто ту загальну моторику, що виражає емоційний стан людини. Сприйняття учасників спілкування один одного значною мірою залежить від інтерпретації їх жестів, пози, міміки, усього того, що психологи називають кінетикою [4].

Невербальне спілкування включає такі форми самовиразу, що не спираються на слова та інші мовленнєві символи. Хоча на сьогодні думки фахівців із невербального спілкування розходяться щодо цифрового значення даних, можна переконливо стверджувати про те, що все ж таки невербальне спілкування займає приблизно половину міжособистісного спілкування [8]. Все це

актуалізує необхідність дослідження ролі жестів у процесі здійснення управлінської діяльності.

Слід зазначити, що для кожного народу характерною є власна культура невербального спілкування, в якій одні й ті ж рухи мають різне сенсове навантаження. В багатьох європейських і східних культурах висококультурною прийнято вважати ту людину, яка мінімально користується жестикуляцією, та здатна до самоконтролю власних рухів. Учені виокремлюють шістнадцять невербальних засобів спілкування – рухів тіла, жестів (рухів рук і ніг), просторового поля між співрозмовниками, виразу очей та спрямованості погляду, виразу обличчя, акустичних засобів (пов'язаних із мовою й не пов'язаних із нею), тактильних засобів (потиску рук, поцілунків), посмішки, косметики, реакцій шкіри (почервоніння, збліднення), запахів (парфумів, алкоголю), одягу та його кольору, манер (наприклад, тримати сигарету) та ін. [9].

Невербальне спілкування поділяють на п'ять підсистем: просторову підсистему (межособистісний простір), погляд, оптико-кінетичну підсистему (зовнішній вигляд співрозмовника, міміка, тобто вираз обличчя, пантоміміка, зокрема пози й жести), паралінгвістичну чи коломовленнєву підсистему (вокальні характеристики голосу, його діапазон, тональність, тембр), екстралінгвістичну чи позамовленнєву підсистему (темп мовлення, використання пауз, сміху тощо). Хоча вербальними символами (словами) ми користуємося як основним засобом для кодування ідей, для трансляції ж повідомлень ми використовуємо невербальні символи. В невербальній комунікації можуть використовуватися будьякі символи, крім слів. Найчастіше невербальна передача відбувається одночасно з вербальною, й служить для посилення чи зміни змісту слів [9].

Структурні складники невербальної комунікації уміщують такі компоненти: мову тіла, міжособистісний простір, часові характеристики. Мову тіла характеризують статична й динамічна експресія. Статистичну експресію оцінюють за фізіогномікою (експресія обличчя людини та прояв її характеру), артефактами (зачіска, манера одягатися, косметика, прикраси) і системою запахів (природні, штучні). Динамічна експресія знаходить своє вираження в такесіці (динамічні дотики, потиск руки, поплескування тощо), просодіці (голосові характеристики, інтонація, інтенсивність, паузи, темп, тембр, акцент), екстралінгвістиці (використання сміху, плачу, пауз, покашлювання, зітхань, позіхань), кінесиці (виражальні рухи, контакт очей, невербальні дії). До

виражальних рухів відносяться жести, міміка, пантоміміка, хода, постава тіла [1, с. 179–180].

Все, що людина спостерігає, вона поєднує з тим, що чує, і про що думає – так здійснюється інформаційний синтез. Тому менеджерів необхідно потурбуватися про конгруентність своєї поведінки – відповідності невербальних засобів вираження вербальним повідомленням. Якщо більше, ніж половина враження про менеджера складається на основі того, яким його бачать інші, необхідно й важливо вміти передавати правильні зорові сигнали: відповідно одягатися, мати доглянуту зовнішність та адекватні жести, міміку й поставу (позу) [9].

Якщо зовнішність, одяг, жести та міміка передають адекватні сигнали, вони працюють на користь менеджерів, в протилежному випадку – проти нього. В діловому світі є надзвичайно важливим те, щоб зорові сигнали, котрі отримують від менеджера інші, передавали необхідну для нього інформацію й характеризували його як професіонала. Для підтримання позитивного враження управлінцю вкрай необхідно розглядати себе як члена команди. Командна ж гра потребує дотримання відповідних правил. Ця гра вимагає також і відповідної форми (невербальних засобів), оскільки вона є частиною цієї гри [8].

Спілкування без використання жестів може дещо насторожувати, породжувати недовіру та упередженість між людьми. Тому, на нашу думку, під жестикуляцією варто розуміти рухи руками, ногами, головою, плечима, усього тіла, які надають мові відповідного чуттєвого забарвлення та виражають похвалу, порозуміння, злість, незадоволення, розпач тощо. Жестикуляція здійснюється підсвідомо. Жести вважаються своєрідною мовою емоцій.

Жести та інтонація виражають щирість та відкритість намірів спікера. Описові жести ілюструють форму, швидкість, розмір, тобто описують хід думки. Більш важливу роль відіграють психологічні жести, які виражають почуття. Наприклад, коли ми говоримо «будь ласка», то зазвичай піднімаємо кисть руки на рівень грудей долонею догори, трохи відводячи її від себе. При вираженні подиву розводять руки в сторони, при застереженні притискають вказівний палець до губ. До жестикуляції сучасного управлінця висуваються певні вимоги:

1) має бути органічним, позбавленим різких рухів, невимушеним, стриманим, без поривчастих рухів ліктями;

2) повинен бути ситуативним, а не перманентним;

3) рекомендовано урізноманітнювати свої жести, оскільки їхня однотипність і повторю-

ваність одного й того самого жесту дратуватиме аудиторію;

4) слід більше використовувати відкриті жести (розкриті руки долонями нагору) для демонстрування доброзичливості, бажання встановити контакт, налагодити взаємодію;

5) варто уникати перебирання пальцями прикрас, браслета годинника, поправлення одягу, оскільки такі жести є досить нав'язливими: вони дуже відволікають, а самого управлінця роблять невиразним і монотонним; аудиторія розцінить ці дії як прояв невпевненості у собі;

6) жести руками нижче поясу недопустимі – це вираження розгубленості й невпевненості;

7) кожний жест повинен мати завершений характер, не рекомендовано переривати розпочатий жест;

8) жестикулювати обома руками;

9) не притискати лікті до тулуба – свідчить про невпевненість у собі, а натомість тримати не ближче трьох сантиметрів від тулуба;

10) руки повинні підніматися й опускатися, злегка сходитись і розходитись під час висловлювань – використання риторичних жестів [3, с. 112–113].

Можна погодитися з думкою Н. Колотій, що невербальні засоби спілкування становлять найпотужніший канал передачі інформації та слугують основним засобом встановлення необхідного контакту між викладачем іноземної мови й аудиторією. На її погляд, саме вони створюють атмосферу відкритості/закритості, позитивної/негативної налаштованості, (не)впевненості, зацікавленості/байдужості, а отже, формують (не)довіру між учасниками комунікативного процесу [2, с. 98]. Науковці виокремлюють такі види жестів:

1. Жести оцінки (почісування підборіддя; витягування вказівного пальця уздовж щоки, інші пальці нижче рота; вставання і походження (оцінка інформації); нахилена голова).

2. Жести впевненості (з'єднання пальців у купол піраміди, розгойдування на стільці, закладання рук за голову).

3. Жести нервозності й невпевненості (переплетені пальці рук; пощипування долоні; постукування по столу пальцями; рушання спинки стільця перед тим, як на нього сісти; доторк до запонок, годинника, гудзиків, персня, сумочки).

4. Жести самоконтролю (руки, зведені за спину, одна при цьому стискає іншу за зап'ястя або передпліччя; поза людини, що сидить на стільці, вчепившись руками в підлокітники або стиснувши кулаки, щиколотки при цьому зведені разом).

5. Жести заборони (заперечення) та очікування (складені або схрещені на грудях руки; корпус, відхилений назад; манера сидіти верхи на стільці з широко розставленими ногами; дужка окулярів у роті; потирання долонь; повільне витирання вологих долонь об тканину).

6. Жести домінування (виставлення великих пальців рук напоказ; різкі помаху руками зверху вниз).

7. Жести розташування (прикладання руки до грудей; переривчастий доторк до співрозмовника та ін.).

8. Жести нещирості і сумнівів («прикривання рукою рота», дотик до носа, потирання століття, чухання і потирання вуха, чухання шиї, відтягування комірця, поворот корпусу убік від співрозмовника).

9. Жести розчарування і ворожості (зчеплені пальці рук (вони можуть бути підняті на рівень особи, руки зі зчепленими пальцями можуть лежати на столі, на колінах при сидячому положенні або внизу перед собою у стоячому положенні)) [5].

Позитивно сприймаються люди, які демонструють відкритість, налаштованість на сприйняття інших людей (в жестах це – розкриті долонями вгору руки, притискування рук до грудей, кивання головою, нахил голови в бік співрозмовника); упевненість і розважливність (невимушена поза, ненапруженість у жестах, розміреність, розкутість); безпечність (уникнення оборонних і агресивних поз та жестів). Для досягнення позитивного сприйняття в процесі спілкування психологи рекомендують уникати:

- одноманітних, ритмічно завчених жестів (навіть позитивного характеру);

- зайвих жестів (надмірна жестикуляція заважає зосередженню);

- примітивних, вульгарних жестів (підморгування, притупцювання, тикання пальцем, посмикування плечима);

- театралізованих жестів і міміки, які виглядають як завчені, тому можуть трактуватися як нещирі;

- незграбних жестів і міміки (почісування носа, хапання за вуха, постукування пальцями, постійне похитування головою, знизування плечима);

- жестів, розрахованих на зовнішній ефект (піднімання рук догори, биття себе в груди, часті притискування долонь до грудей тощо) [4].

В той же час необхідно досить уважно розуміти усі жести, оскільки один і той самий жест можна по-різному трактувати враховуючи всі обставини ситуації. За результатами проведеного О. В. Мельник, А. В. Корнієнко та В. Ф. Грищенко соціального опитування серед студентів-випускників спеціальностей «Менеджмент організацій», «Адміністративний менеджмент» і «Управління

проектами», більшість (75%) опитаних схиляється до того, що, «якщо Ваш партнер на переговорах підпирає рукою щоку», то він «занудьгував». Інші 25% вважають, що він відноситься скептично або оцінює ситуацію, декілька людей відмітили одразу обидва варіанти, або їх поєднання з першим. Зустрічалися такі зауваження: «залежно від того, як підпирає» і «50% на 50%». Відмітимо, що також був указаний свій варіант: «зацікавлений в тому, що розповідають», що також трапляється, але рідше, ніж зазначені нами вище значення. Позитивні елементи невербального спілкування є не тільки культурною нормою поведінки (обрали 20% опитуваних), вони також є сприятливими для згуртованості колективу організації (65%) і підвищення авторитету керівника (12,5%), що в свою чергу має певний вплив навіть на продуктивність праці і розмір прибутку в кінцевому результаті [6]. Водночас при спілкуванні з партнерами необхідно брати до уваги очі, брови, куточки рота, а також жестикуляцію руками задля кращого трактування їхніх ідей, почуттів та емоційного стану.

Як свідчить проведене науковцями соціальне опитування, більшість обирають собі партнера, судячи з рукостискання, рівного собі по позиції (52,2%), привітного (22,5%) партнера. Деякі з них (10%) навіть обирають ці якості одночасно. Крім того, цікаво, що деякі (також 10%) обирають слабкішого за себе партнера (судячи з того, що партнер тримає руку долонею вгору, ніби віддає усю ініціативу Вам), що може бути навіть дуже вигідно для певних аспектів співпраці [6].

Висновки. Таким чином, використання невербальних засобів в процесі здійснення управлінської діяльності відіграє таку ж важливу роль як і використання вербальних засобів, що дозволяє сформулювати досить позитивний діловий імідж сучасного управлінця. Тому, важливо, щоб сучасний управлінець дотримувався відповідності своєї поведінки. Слід розуміти, що жести і міміка покликані тільки доповнювати людську мову. Попри володіння самими активним темпераментом необхідно утримуватися від енергійної жестикуляції. Невербальні засоби комунікації відіграють найважливішу роль при знайомстві в процесі ведення ділових переговорів, проте не варто забувати, що поведінка управлінця має бути невимушеною, що дозволить забезпечити успішність ділової розмови. Жестикуляція разом із використанням вербальних засобів дає змогу виразити відношення до учасників спілкування, зробити своєрідні висновки стосовно тої чи іншої людини, їхній стан та психологічні ознаки.

Список літератури:

1. Іщук Т., Мазуренок Н. Розвиток педагогічної спостережливості як умова забезпечення наступності дошкільної та початкової освіти. *Методика початкового навчання і дошкільного виховання*. 2017. № 22. С. 177–181.
2. Колодій Н.В. Формування навичок невербальної комунікації у майбутніх ІТ-фахівців під час проведення презентацій англійською мовою. *Науково-методичний журнал ЧДУ ім. П. Могили «Наукові праці»*. 2019. № 311. С. 97–99.
3. Кравець Р. Сутність педагогічної техніки викладача іноземної мови. *Витоки педагогічної майстерності*. 2023. Випуск 31. С. 111–119.
4. Логунова М.М. Соціально-психологічні аспекти управлінської діяльності. К.: Центр сприяння інституційному розвитку державної служби, 2006. 256 с.
5. Мафтин Л. Психологія освітнього менеджменту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 296 с.
6. Мельник О.В., Корнієнко А.В., Грищенко В.Ф. Особливості використання невербальних засобів комунікації в менеджменті. URL: <https://me.fem.sumdu.edu.ua/docs/d065.pdf>.
7. Палеха Ю.І. Ділова етика: навчальний посібник. К.: Вид-во Європейського університету, 2001. 180 с.
8. Пасинок В.Г. Основи культури мовлення: навчальний посібник. К.: «Видавництво «Центр учбової літератури», 2012. 184 с.
9. Подольська С.А., Лихвар Д.Є., Погорілий В.Д. Кредитно-модульний курс культурології: навчальний посібник. К.: «Центр навчальної літератури», 2006. 368 с.
10. Чмут Т.К., Чайка Г.Л. Етика ділового спілкування: Навчальний посібник. К.: «Вікар», 2002. 223 с.
11. Шупта І.М. Роль та місце невербальних (парамовленнєвих) засобів спілкування в формуванні ділового іміджу сучасного менеджера. URL: <https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/44564b96-392c-444a-9660-a1a8f9ead3df/content>

Ioffe M.V. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF GESTURES AND THE ROLE OF GESTURES IN THE MANAGEMENT ACTIVITIES OF EXECUTIVES

The article reveals psychological aspects, provides psychological explanations of gestures and the role of gestures as non-verbal means of communication in the management activities of managers. It was found that communication in the process of managerial activity should be considered as the relationship between the manager and employees, during which he informs and receives information from others, corrects the work of subordinates, and also evaluates not only their activities, but also professionally important personal qualities. Also, communication should be understood not only as communication using words, signs and gestures, but also as a way to express the attitude of one person to another and to achieve trust, etc. In turn, gesticulation should be understood as movements of the hands, feet, head, shoulders, and the whole body, which give language the appropriate sensual color and express praise, understanding, anger, dissatisfaction, despair, etc. It was found that a modern manager should have not only certain knowledge in the field of economics, but also at the same time possess skills in psychology, which will enable him to understand people and their behavior as best as possible. The meaning of non-verbal means in the process of business communication is revealed, which allows to form a fairly positive business image of a modern manager. The main requirements for gesticulation of a modern manager are given. The types of gestures in the process of managerial activity are singled out. The types of gestures that must be avoided in order to achieve a positive perception in the process of conducting business communication are given. As a conclusion, it is stated that non-verbal means of communication play the most important role in getting to know each other in the process of conducting business negotiations, however, one should not forget that the manager's behavior should be relaxed, which will ensure the success of the business conversation. It was determined that gesticulation together with the use of verbal means makes it possible to express the attitude towards the participants of the communication, to draw peculiar conclusions about this or that person, their condition and psychological characteristics.

Key words: manager, communication, communication, managerial activity, gestures, gesticulation.

Яворська-Вєтрова І.В.

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

СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу взаємозв'язків у парадигмі «самоствалення – задоволеність життям, щастя, психологічне благополуччя». Обґрунтовано, що особистісне зростання на підставі позитивного емоційно-оцінного ставлення до себе, саморозуміння, високого рівня самоприйняття є важливими чинниками переживання задоволеності життям, щастя. Визначено, що в архітектоніці чинників психологічного благополуччя система ставлень людини до себе, інших людей й оточуючого світу є детермінантою самореалізації, сприяє усвідомленню власних ціннісно-сміслових орієнтацій, своїх можливостей і особистісних ресурсів, прагненню бути не лише творцем своєї діяльності й поведінки, але й самостійно контролювати життєдіяльність, формує автономність особистості. Мета дослідження – вивчення зв'язків показників самоствалення з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям, щастя особистості. Методики дослідження: Шкала суб'єктивного щастя С. Любомірські і Х. Леппер, Шкала задоволеності життям Е. Дінера, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальник Вивчення якості життя особистості О. А. Чиханцової, тест-опитувальник самоствалення В. В. Століна. Результати аналізу емпіричних даних виявили, що досліджувані продемонстрували позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, впевненість в собі і власних силах, високу думку про свої можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, а отже, загальну задоволеність власним життям. Наголошено, що високі рівні самоприйняття, аутосимпатії, самовпевненості підтримують внутрішній баланс, а емоційні компоненти самоствалення є ресурсом збереження цілісності «Я». Констатовано, що ставлення досліджуваних до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими показниками свідчать про значиму включеність самоствалення у структуру чинників психологічного благополуччя особистості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, задоволеність життям, щастя, самоствалення, самоприйняття.

Постановка проблеми. Оптимальне функціонування особистості – як один з актуальних феноменів психологічних розвідок гуманістичного та позитивного напрямків – розглядається дослідниками як процес активної взаємодії та обміну ресурсами у відкритій системі «особистість – середовище» для продуктивної реалізації внутрішнього потенціалу на основі цінностей та смислів особистості [3], що забезпечує їй внутрішні умови для того, щоб відчувати, оцінювати й усвідомлювати себе успішною [4]. У сучасному психологічному дискурсі цей концепт аналізується у контексті задоволеності життям, психічного здоров'я, психологічного благополуччя, якості життя, щастя, а також при вивченні особливостей процесів адаптації, формування самооцінки, рівня домагань тощо. Усі ці категорії тісно пов'язані із системою ставлень особистості, зокрема, з самостваленням як смисловим утворенням, що «є важливим показником психологічної перспективи людини та її

особистісного розвитку і має непорушну значущість для суб'єкта» [9]. Розглянемо деякі аспекти парадигми «самоствалення – задоволеність життям, щастя, психологічне благополуччя».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наголошуючи на комплексності й складності поняття задоволеності життям, Т. В. Скрипаченко обстоює тезу про те, що рівень задоволеності життям залежить від декількох факторів, але не є їх простою сумою. Авторка солідаризується з думкою М. Аргайла, що серед чинників, які позитивно корелюють з задоволеністю життям, є: наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовільного; оцінка власного здоров'я як благополучного; почуття потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовільного; можливість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для дозвілля; автономія як здатність діяти, згідно своїм

переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя [8, с. 125]. Критерії задоволеності життям можуть визначатися цілями, які були досягнуті, труднощами, що були подолані, своєчасністю та бажаністю змін в житті особистості. При цьому, на переконання дослідниці, задоволеність життям залежить від таких характеристик, як віра у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій.

Досліджуючи адаптаційний потенціал особистості в якості «найважливішої інтегральної характеристики психічного розвитку індивіда», Ж. П. Вірна трактує задоволеність життям у контексті «потреб, прагнень і досягнень, емоційно-оціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й психологічного (суб'єктивного) благополуччя» [6, с. 23]. На підставі результатів емпіричного дослідження авторка як ресурс адаптаційного фону життєвої реалізації молоді розглядає формування «позитивного мислення як здатності конструктивного сприйняття життєвого досвіду та, завдяки цьому, підвищення внутрішнього благополуччя особистості» [6, с. 25].

Дослідники [5] розглядають задоволеність життям як стан, який характеризується задоволенням актуальних потреб, відповідністю рівня домагань реальним можливостям і вимогам до себе та очікуванням від життя. Аналіз емпіричного вивчення закономірностей формування переживання задоволеності життям і психологічним благополуччям студентів дав змогу з'ясувати, що для осіб з високим рівнем задоволеності життям «характерним є особистісне зростання, вмінням реалізувати власний потенціал та досягати поставлених цілей, високий рівень самоприйняття», при цьому студенти з низьким рівнем задоволеності життям «орієнтуються більше не на власні досягнення та бажання змін в майбутньому, а на позитивні взаємовідносини з тими, що їх оточують. Залежність від думки оточуючих та нездатність протистояти соціальному тискові породжують неможливість впливати на перебіг власного життя та досягати поставлених цілей» [5, с. 127].

Тобто, особистісне зростання на підставі саморозуміння, позитивного емоційно-оціночного ставлення до себе, високого рівня самоприйняття є важливими чинниками переживання задоволеності життям.

Аналізуючи «дуже суперечливу природу щастя», підходи до розуміння і трактування феномену щастя та детермінуючі його чинники, науковці розробили компонентну модель щастя та визначили, що це психологічне утворення харак-

теризується задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, який базується на інтеграції компонентів щасливого життя (когнітивного, емоційного, особистісного, соціального та фізіологічного) [2]. З'ясовано, що прагнення людини до щастя пов'язано з ідеєю її реалізованості й самодостатності.

Вивчаючи «картину щастя» від дошкільного до дорослого віку, І. М. Біла доходить висновку, що «щастя, як суб'єктивне благополуччя, є індивідуальним концептом, для кожної людини щастя має свій власний сенс» [1, с. 96]. Дослідниця наголошує, що зміст індивідуальної картини щастя залежить від віку, рівня розвитку індивіда, його соціального положення, життєвого досвіду а також пов'язаний з тим, які емоції та цінності властиві респонденту, в якому соціальному середовищі він перебуває, які особистісні характеристики йому властиві. Вона констатує наявність позитивного вектору розвитку уявлень про щастя: від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних) [1].

Один із засновників і натхненників позитивної психології, що зосереджена на дослідженні позитивних аспектів функціонування людини, М. Селігман [19] є автором моделі щастя PERMA: приємні (Pleasure/Positive Emotions) аспекти життя, переживання такого спектру емоцій, як радість, зацікавленість, захопленість, повага, задоволення тощо; продуктивний досвід залученості (Engagement), що посилює стосунки (Relationship) у діловій, професійній та міжособистісній сферах; смисли (Meaning), що пов'язані з цілями й вищими ідеалами людини та ідентифікацією з проявами її сили для того, щоб навчитися використовувати їх в усіх сферах життя, прагнути самовдосконалення, бути гідним, мотивованим на успіх (Accomplishments/Achievements).

Універсальність цієї моделі виявляється і у кризових, екстремальних умовах, у тому числі в умовах війни [18; 7; 14; 15]. Так, У. Луц-Пурій, визначаючи щастя як «специфічний феномен людського досвіду, що формується на перетині нейропсихічного функціонування, соціальної взаємодії, моральної поведінки та світоглядно-ціннісних орієнтирів людини», аналізує, «як проявляється та наскільки ефективним є передусім евдемонічне щастя в українському суспільстві під час війни» [7]. Факторами щастя в таких умовах, на переконання дослідниці, є зростання відчуття солідарності («Людині потрібні Інші. Дружба, любов, довіра, зміцнення міжособистісних стосунків підвищують відчуття щастя»), велика мета,

що надає сенсу людському життю (спрямованість до неї «дозволяє людині трансцендувати себе, долучитися до чогось більшого, ніж вона сама, до чогось, що виходить за межі її власного життя та її суб'єктивності»), практикування чеснот і відчуття контролю (що дозволяє «зберегти нашу людяність, цивілізованість та самоповагу»), автентичність («вміння «бути собою», тобто автономно сформоване розуміння того, хто я є і що для мене є благом, до якого варто прагнути, а також змога провадити своє життя згідно з цим розумінням»), автономність («наявність зовнішньої (відсутність зовнішніх утисків та обмежень) та внутрішньої (відсутність світоглядної зашореності та страху) свободи самостійно обирати цінності, приймати рішення та діяти») [7, с. 37–38]. Такий «досвід щастя» сприяє підтримці психічного здоров'я, зміцненню адаптивності та емоційної стійкості особистості, що впливає на здатність особистості відчувати психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення функціонує у динаміці і є, за визначенням Л. З. Сердюк, «мотиваційним параметром особистості», ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення [11, с. 237–238]. Основними чинниками психологічного благополуччя й успішної самодетермінації особистості розглядаються усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність до свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив [10]. У цій архітектоніці чинників психологічного благополуччя система уявлень людини про саму себе і оточуючий світ, ставлення до себе й інших людей є детермінантою самореалізації, сприяє усвідомленню власних ціннісно-смыслових орієнтацій, своїх можливостей і особистісних ресурсів, прагненню бути не лише творцем своєї діяльності й поведінки, але й самостійно контролювати життєдіяльність, формує автономність особистості. За даними досліджень, саме позитивне самоприйняття й здатність встановлювати та підтримувати теплі стосунки з іншими людьми є першорядними складниками структури психологічного благополуччя [12; 17].

У розвитку холистичних тенденцій самоствавлення Л. З. Сердюк виокремила два рівні, які опосередковують мотиваційні стратегії особистості,

її самоорганізацію і самоздійснення. На першому рівні стабілізаційні тенденції спрямовані на само-реалізацію особистості, «бачення смислу власного життя в саморозвитку, усвідомленні своєї самотності, унікальності і цінності для оточуючих», другий рівень – спрямований на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя особистості і підтримку психічного здоров'я, активізує її синергетичний потенціал [9].

Самоствавлення розглядається як релятивно ієрархізована емоційно-ціннісна система, що посідає особливе місце в системі ставлень, забезпечує єдність і цілісність особистості, впливає на формування смислового вектору життєвого простору та виступає чинником її психологічного благополуччя.

Тому **метою нашого дослідження** було вивчення зв'язків показників самоствавлення з показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям. щастя особистості.

Методики дослідження. Показники психологічного благополуччя досліджуваних вивчалися з використанням Шкали суб'єктивного щастя С. Любомирські та Х. Леппер, Шкали задоволеності життям Е. Дінера, Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, опитувальника Вивчення якості життя особистості О. А. Чиханцової [16]. Для вивчення особливостей ставлення досліджуваних до себе застосовувався тест-опитувальник самоствавлення [13].

Вибірку досліджуваних склали 370 осіб, серед яких: старшокласники, студенти, працюючі фахівці. Вік досліджуваних від 16 до 57 років.

Виклад основного матеріалу. Отримані експериментальні дані (табл. 1) переконливо свідчать про наявність позитивного помірному кореляційного зв'язку суб'єктивного почуття і щастя як з глобальним самоствавленням, так і такими його показниками, як аутосимпатія, інтерес до себе, самоприйняття, самоповага, очікуване ставлення інших, слабкого зв'язку з самовпевненістю, а також зворотного зв'язку із самозвинуваченням.

Аналіз показників шкал самоствавлення й задоволеності життям (табл. 2) висвітлює подібні дані: позитивний зв'язок задоволеності життям з глобальним самоствавленням, самовпевненістю, самоповагою, самоприйняттям, аутосимпатією та інтересом до себе.

Отже, досліджувані, схвалюючи себе в цілому, мають високу позитивну самооцінку, інтерес до власного Я, відчують себе благополучними й щасливими. Передусім йдеться про емоційний вимір, оскільки показники щастя й задоволеності життям мають слабкі зв'язки з саморозумінням ($r=0,234$; $p < 0,01$ і $r=0,290$; $p < 0,01$ відповідно) та

незначущі зв'язки з таким показником, як самокерівництво, самопослідовність. Тобто показниками благополуччя досліджуваних виступають саме емоційне прийняття себе, емоційні компоненти самоставлення.

Позитивне самосприйняття й висока самооцінка респондентів позитивно впливають на їх якість життя. Про це свідчать значущі кореляційні зв'язки майже всіх показників самоставлення з параметром «якість життя особистості»: глобальне самоставлення ($r=0,581$; $p < 0,01$), самоповага ($r=0,474$; $p < 0,01$), аутосимпатія ($r=0,519$; $p < 0,01$), очікуване ставлення інших ($r=0,402$; $p < 0,01$), самовпевненість ($r=0,503$; $p < 0,01$), самоприйняття ($r=0,528$; $p < 0,01$), самозвинування ($r = -0,323$; $p < 0,01$), інтерес до себе ($r=0,505$; $p < 0,01$). При цьому, як було зазначено вище, саме емоційні компоненти самоставлення досліджуваних позначаються на їх суб'єктивному сприйнятті якості життя, оскільки взаємозв'язок з таким параметром, як саморозуміння, досить слабкий ($r=0,294$; $p < 0,01$), а з самокерівництвом, самопослідовністю – відсутній.

Аналіз взаємозв'язків показників самоставлення і психологічного благополуччя як інте-

грального показника ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям показав наступне (табл. 3).

Виявлені сильні й помірні кореляційні зв'язки глобального самоставлення і самоприйняття з усіма шкалами психологічного благополуччя, окрім показника «людина як відкрита система». Принагідно зазначимо, що цей показник шкали психологічного благополуччя, а також показник «самокерівництво, самопослідовність» опитувальника самоставлення виявили тільки слабкі та незначущі зв'язки з усіма іншими показниками. Це може свідчити про те, що в актуальному полі самосвідомості респондентів, очевидно, під впливом певних зовнішніх факторів, ані здатність розумно організовувати свою життєдіяльність, бути відкритим і засвоювати новий досвід, ані почуття обґрунтованості й послідовності своїх внутрішніх спонукань, відчуття власного Я як центру, що інтегрує їх особистість і життєдіяльність, не сприймаються значущими чинниками їх психологічного благополуччя.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки показників самоставлення і щастя (за Шкалою суб'єктивного щастя С. Любомірські та Х. Леппер)

	Глобальне самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самосвєвненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння
Щастя	,449**	,374**	,435**	,320**	,230*	,287**	,182*	,425**	,051	-,334**	,427**	,234**

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01; * - кореляція значима на рівні 0,05

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників самоставлення і задоволеності життям (за Шкалою задоволеності життям Е. Дінера)

	Глобальне самоставлення	Самоповага	Аутосимпатія	Очікуване ставлення інших	Самоінтерес	Самосвєвненість	Ставлення інших	Самоприйняття	Самокерівництво, самопослідовність	Самозвинування	Інтерес до себе	Саморозуміння
Задоволеність життям	,456**	,442**	,385**	,266**	,227**	,453**	,152*	,401**	,112	-,253**	,359**	,290**

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01; * - кореляція значима на рівні 0,05

Кореляційні зв'язки показників самоствавлення і психологічного благополуччя
(за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф)

	Психологічне благополуччя	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Баланс афекту	Осмісленість життя	Людина як відкрита система
Глобальне самоствавлення	,629**	,472**	,386**	,474**	,386**	,440**	,652**	-,669**	,431**	,267**
Самоповага	,594**	,414**	,434**	,498**	,274**	,400**	,608**	-,664**	,422**	,183*
Аутосимпатія	,550**	,375*	,315**	,459**	,294**	,350**	,643**	-,582**	,374**	,187*
Очікуване ставлення інших	,410**	,373**	,243**	,294**	,214**	,306**	,396**	-,486**	,281**	,143
Самоінтерес	,337**	,260**	,188*	,172*	,303**	,259**	,354**	-,323**	,258**	,263**
Самовпевненість	,573**	,468**	,376**	,493**	,239**	,368**	,583**	-,610**	,366**	,211**
Ставлення інших	,247**	,213**	,149*	,124	,227**	,194*	,221**	-,229**	,184*	,161*
Самоприйняття	,589**	,383**	,430**	,404**	,385**	,398**	,643**	-,566**	,397**	,272**
Самокерівництво, самопослідовність	,218**	,158*	,176*	,152*	,079	,210**	,192*	-,212**	,167*	,072
Самозвинувачення	-,297**	-,180*	-,228**	-,254**	-,087	-,123	-,428**	,426**	-,107	,042
Інтерес до себе	,491**	,381**	,203**	,326**	,379**	,389**	,530**	-,519**	,371**	,280**
Саморозуміння	,307**	,258**	,215**	,240**	,067	,176*	,386**	-,405**	,168*	,043

Примітка: ** - кореляція значима на рівні 0,01; * - кореляція значима на рівні 0,05

Заслуговує на увагу, що такі показники самоствавлення, як самоповага, аутосимпатія, самовпевненість мають виражені кореляційні зв'язки з усіма показниками психологічного благополуччя, окрім шкали «особистісне зростання». Помірно позитивно корелюють з цією шкалою тільки показники інтересу до себе як шкали макроструктурних емоційних компонентів самоствавлення ($r=0,303$; $p < 0,01$), так і шкали конкретних дій стосовно свого «Я» ($r=0,379$; $p < 0,01$). Таким чином, ставлячись до себе, як до зрілого, ефективного й соціально пристосованого суб'єкта, якому є за що себе поважати, відчуваючи цінність й унікальність своєї особистості, досліджувані при цьому – тільки в межах цікавості до власного «Я» – відкриті новому досвіду й готові до змін, розвитку відповідно до власних знань і досягнень.

Водночас на психологічне благополуччя загалом і на такі, зокрема, його показники, як позитивні взаємини з іншими, цілі у житті, самоприйняття, справляє певний вплив «відображене самоствавлення» – очікуване позитивне або негативне ставлення з боку узагальненого «іншого». Хоча для досліджуваних це скоріше емоційний прояв, адже на рівні конкретних дій сильних кореляційних зв'язків показника «ставлення інших» з показниками психологічного благополуччя не виявлено.

Очікуваними є зворотні слабкі зв'язки самозвинувачення з показниками психологічного благополуччя (крім самоприйняття: $r=-0,428$; $p < 0,01$), а також сильні зворотні зв'язки шкали «баланс афекту» з практично усіма показниками самоствавлення. Шкали «управління середовищем» і «автономія» мають значущі кореляційні зв'язки як з глобальним самоствавленням, так і з самоповагою, аутосимпатією, самовпевненістю, самоприйняттям.

Висновки. Отже, здійсненій аналіз даних дослідження особливостей самоствавлення дає підстави констатувати, що ставлення досліджуваних до себе має виражений позитивний емоційний модус, а його кореляційні зв'язки з іншими показниками свідчать про значущу включеність самоствавлення у структуру чинників психологічного благополуччя особистості. Досліджувані продемонстрували позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, високу думку про свої можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, а отже, загальну задоволеність власним життям. При цьому їх ставлення до себе як до дієвої, самостійної людини, якій є за що себе поважати, а також відчуття підвладності, керованості й активності

«Я» мають середній рівень прояву. Такі дані дозволяють стверджувати, що за рахунок високого самоприйняття, аутосимпатії, самовпевненості підтримується внутрішній баланс, емоційні компоненти самоставлення є ресурсом збереження цілісності «Я». Перспективи подальших наукових пошуків полягають в дослідженні статусу системи ставлень особистості у структурі її особистісної зрілості.

Список літератури:

1. Біла І.М. Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 90–97. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/15>
2. Біла І.М., Гоян І.М. Щастя як психологічне утворення. *Technologies of Intellect Development*. 2022. Vol 6, № 1(31). DOI: <http://doi.org/10.31108/3.2022.6.1.8>
3. Гранкіна-Сазонова Н.В. Смыслові та емоційно-регуляторні утворення як передумови оптимального функціонування особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2018. 205с.
4. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 2. С. 1–5. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>
5. Дяченко В.А., Мунасипова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том 7. Вип. 45. С. 120–129. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf>
6. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2013. № 2. С. 20–25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_5.
7. Луц-Пурій У. Чи можливе щастя під час війни? *Тези звітної наукової конференції філософського факультету*. Львів, 2023. Вип. 20. С. 36–40. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/Tezy-konferentsii-2023.pdf>
8. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2016. № 2 (10). С. 124–130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_22
9. Сердюк Л.З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Том VI. Вип. 13. С. 164–173.
10. Сердюк Л.З. *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія / Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. [та ін.] ; ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>
11. Сердюк Л.З. Позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (м. Львів, 20-21 березня 2020 р.). Львів: Сполом, 2020. С. 235–238.
12. Сердюк, Л.З. *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості*: монографія / І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Serdjuk_1.pdf
13. Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості. URL: http://ni.biz.ua/12/12_23/12_234049_test-oprosnik-samootnosheniya-vv-stolin-sr-panteleev.html
14. Холостенко Ю.В., Свіденська Г.М., Дацун Г.О. Вплив війни в Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 80–84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/13.pdf>
15. Чайка Г.В. Формування і підтримка базової довіри у часи війни та післявоєнного відновлення. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 29–34. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/06>
16. Чиханцова, О.А. *Вивчення якості життя особистості: авторське право на літературний письмовий твір наукового характеру № 97561*. Вид. офіц. Київ: Департамент інтелектуальної власності Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України, 2020.
17. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Том VI. Вип. 13. С. 198–206. URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i13/24.pdf>
18. Frey B. S. Happiness and war // Frey B. S. *Economics of Happiness. Springer Briefs in Economics Series*. Springer, 2018. P. 58–65. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7_13
19. Seligman, M. E. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback. 2012. 368 p.

Yavorska-Vietrova I.V. SELF-ATTITUDE AS A FACTOR OF LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article analyses interrelationships in the paradigm of “self-attitude - satisfaction with life, happiness, psychological well-being”. We have substantiated that personal growth based on a positive emotional and evaluative attitude towards oneself, self-understanding and high self-acceptance are important factors in experiencing life satisfaction and happiness. Additionally, within the architecture of the factors constructing psychological well-being, a system of an individual’s attitudes to him/herself, other people and the surrounding world determines self-realization and contributes to the awareness of one’s own value and meanings, one’s opportunities and personal resources and to the desire to be not only a creator of one behaviour, but also to control oneself life activities, forms an individual’s autonomy. The study purpose was to reveal correlations between indicators of a self-attitude and indicators of psychological well-being and life satisfaction, personal happiness. Research methods: Lyubomirsky & Lepper’s Subjective Happiness Scale, the Satisfaction with Life Scale made by E. Diener et al., C. Riff’s Psychological Wellbeing Scale, questionnaire “Study on quality of an individual’s life” of O. A. Chykhantsova, V. V. Stolin’s Test-Questionnaire of Self-Attitude. The performed analysis of empirical data revealed that examined people demonstrated a positive assessment of all aspects of their own personality, acceptance of themselves with all their advantages and disadvantages, confidence in themselves and their own strengths, a high opinion of their capabilities, a sense of competence in everyday affair managing, and, therefore, overall satisfaction with their own life. Moreover, high self-acceptance, self-sympathy, self-confidence support internal balance; and emotional components of self-attitude are a resource for preserving the integrity of “I”. The respondents’ emotional attitude to themselves was pronouncedly positive, and self-attitude correlations with other indicators testify to the significant inclusion of self-attitude into the structure of factors of an individual’s psychological well-being.

Key words: *psychological well-being, life satisfaction, happiness, self-attitude, self-acceptance.*

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/03>

Кременчуцька М.К.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Коваль Г.Ш.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Сисенко І.С.

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

У статті теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено гендерні особливості проявів маніпуляцій та обману у міжособистісній взаємодії. Маніпулювання представляє собою психологічний вплив, який призводить до схованого викликання у іншої людини намірів, що не збігаються з її актуально існуючими бажаннями. Розглянуто поняття маніпуляції в рамках філософського, соціологічного, політичного, лінгвістичного підходів. З погляду психологічного підходу надано погляди на маніпулятивну поведінку з позиції психоаналізу, біхевіоризму і когнітивізму. Зазначено, що вивчення гендерного аспекту маніпулятивної поведінки вивчений недостатньо і потребує досліджень, що дозволять розширити теоретичні аспекти цього феномену та сферу його практичного застосування.

Проаналізовано відмінності між жінками та чоловіками у способах маніпулювання та обману та їх опосередкованість рисами міжособистісного спілкування. Встановлено, що жінки частіше використовують маніпулятивну поведінку, у них частіше проявляється страх відторгнення. Це може бути пов'язано з різними очікуваннями і соціальними ролями щодо поведінки чоловіків і жінок. Описано взаємозв'язки маніпулятивної поведінки з деякими рисами міжособистісної взаємодії, такими як у чоловіків – недовірливість, домінування в ідеальному образі та дружжелюбність у реальному житті; у жінок – мотивація схвалення, владний тип поведінки та дружжелюбність у реальному житті. Ці взаємозв'язки можуть бути важливими у формуванні та підтриманні маніпулятивної поведінки у певних ситуаціях та можуть вказувати на різні чинники, які впливають на маніпулятивну поведінку чоловіків і жінок.

Результати дослідження гендерних особливостей маніпулятивної поведінки як багатомасштабового, варіативного соціально-психологічного феномена, та таких її складових, як обман та макіавеллізм корисні для соціально-психологічної роботи та можуть мати застосування практично у всіх сферах людського життя, які пов'язані з міжособистісною комунікацією індивідів, груп і організацій. Перспективою подальших досліджень вбачається дослідження вікового аспекту маніпулятивної поведінки особистості.

Ключові слова: маніпуляція, маніпулятивна поведінка, «Ні-Ніте», макіавеллізм, обман, гендерні розбіжності, соціальні ролі, міжособистісна взаємодія, стаття.

Постановка проблеми. Проблема маніпулятивної поведінки викликає значний інтерес у дослідників, є міждисциплінарною і вивчається на стику таких наук, як психологія, соціологія, лінгвістика, політична психологія, філософія, психологія засобів масової комунікації і т. д. У зв'язку

з запаморочливим розвитком кіберпростору і напруженою економіко-політичною ситуацією у усьому світі, маніпулювання індивідуальною чи колективною свідомістю стає однією з найпоширеніших видів на людей і чи не найбільш досліджуваним.

Пильну увагу вчених всього світу привертають соціо-гуманітарні (Hi-Hume) технології прихованого інформаційного впливу на психіку людини як об'єкт нападу, недаремно маніпуляції часто називають зброєю нового тисячоліття. До них належать: політичні технології, технології інформаційних воєн, інформаційно-психологічні технології, бізнес-технології, маркетинг, реклама, комп'ютерне моделювання тощо.

Український науковець В. Чешко розуміє під «Hi-Hume» високі технології, предметом яких є перетворення біосоціальної природи людини, тобто трансформація її генетичного, когнітивно-логічного та соціокультурного кодів. Як наголошує Б. В. Прокопенко, ці технології завжди маніпулятивні, завдяки чому значно відрізняються від технологій індустріального та доіндустріального суспільства. Тобто, маніпуляції стали не лише якісно іншими, але й можливими у відношенні до всього населення світу [6].

Зловмисні маніпуляції полягають у впровадженні руйнівної та шкідливої інформації в підсвідомість людини. Деструктивний інформаційний вплив призводить до спотвореного сприйняття дійсності, порушує права, шкодить інтересам і негативно позначається на якості життя особистості. Аналіз технологій маніпулятивного впливу дозволяє зробити невтішний висновок: захисту від загроз, які пов'язані з безпекою психічного і фізичного стану людини під впливом несвідомого інформаційного впливу, на сьогоднішній день не існує. Таким чином, інформаційно-психологічна безпека стає пріоритетним напрямком для превенції та/або нівелювання наслідків маніпулювання індивідуальною та громадською свідомістю з використанням спеціальних засобів впливу.

На рівні побутового міжособистісного спілкування маніпуляції, які також широко використовуються, є одним з найпоширеніших видів управління людиною. Маніпуляції та маніпулятивна поведінка обговорюються у засобах масової інформації та комунікації, що свідчить про новий рівень цього феномену та потребує його чіткого визначення, вивчення технологій формування, методів, етапів, критеріїв успішності та результатів впливу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «маніпуляція» чи «маніпулювання», походить від латинського слова *manipulare*. Його первісне значення дуже позитивне: «управляти», «управляти зі знанням справи», «надавати допомогу» тощо. Корінь слова «маніпуляція» походить від латинського *manipulus* – пригорща, пригорща (від *manus* – рука і *ple* – наповнювати) [3].

Новий тлумачний словник української мови трактує поняття «маніпуляція» як «виконувана руками складна дія, що звичайно вимагає вправності, вміння тощо; процедура, операція. Те саме, що махінація, мошенництво» [4, с. 142].

У фізиці, медицині, мистецтві, виробництві – це комплекс складних дій з особливими намірами та метою щодо певного об'єкта, які здійснювалися руками та вимагали майстерності виконання. Також, маніпуляція – це різновид ілюзійного жанру, що частково протиставляється ілюзії і є результатом комбінації спритності рук маніпулятора (фокусника) та його ж міміки і жестів, що відволікають увагу спостерігачів;

Політологічний словник визначає політичну маніпуляцію як систему «...засобів ідеологічного та духовно-психологічного впливу на масову свідомість з метою нав'язати певні ідеї, цінності; цілеспрямоване вплив на громадську думку і політичну поведінку для спрямування їх у заданому напрямі» [5, с. 456].

У соціологічному словнику маніпуляція – це: «1) способи соціального впливу на людей за допомогою різних методів (економічних, політичних, засобів масової інформації) з метою нав'язування їм певних ідей, цінностей, форм поведінки і т. ін.; 2) шахрайська витівка, хитрощі, підтасовування фактів, махінація і т. ін.; 3) складний прийом у ручній праці, який потребує надзвичайної точності» [8, с. 165].

Сучасний тлумачний психологічний словник визначає терміном «маніпуляція» «...вигляд психологічного впливу, вправне виконання якого призводить до схованого викликання у іншої людини намірів, що не збігаються з її актуально існуючими бажаннями» [10, с. 240].

Теоретико-методологічний огляд наукової літератури свідчить про відсутність загально визначення поняття «маніпуляція». На наш погляд, це обумовлено міждисциплінарністю розглядуваного феномена та багатозначністю самого омоніму. Концептуально всі визначення пов'язані між собою, так як в них присутній вплив на підсвідомість, навіювання, переконання, вплив, суб'єкт-об'єктна комунікація та спрямованість на трансформацію внутрішнього стану людини або групи людей. У Великому психологічному словнику маніпуляція розглядається як комунікативний вплив, що актуалізує в об'єкті впливу певні почуття, атитюди, стереотипи, мотиваційні стани, які спонукають його до поведінки, яка вигідна для суб'єкта впливу. При цьому така поведінка не обов'язково повинна бути не вигідним для об'єкта впливу.

Феномен маніпуляції розглядається в рамках філософського, соціологічного, політичного, лінгвістичного та багатьох інших підходів. З погляду психологічного підходу, можна виділити наступні теорії до вивчення маніпуляційної поведінки: психоаналіз, біхевіоризм і когнітивізм.

Психоаналітичний підхід зробив суттєвий внесок у розвиток теорії що до маніпуляції через вивчення сугестії. З. Фрейд, Г. Юнг, А. Адлер розглядали сугестію на підсвідомому рівні як один із феноменальних і непередбачуваних проявів психіки. Учень З. Фрейда, Є. Діхтеріх, у рекламній справі використовував маніпуляції потенційними покупцями, задовольняючи приховані глибоко у підсвідомості бажання, про які сам покупець навіть і не підозрював. Успіх привернувши до нього увагу політиків і психоаналіз був перенесений у маніпулювання в політичній сфері, зокрема в виборчі кампанії.

На відміну від психоаналізу, біхевіоризм вивчає емоції, мислення, покликання людини і розглядає поведінку винятково як функцію зовнішніх стимулів. Цей напрям виник у США, його засновником став Ф. Скіннер. Формула «стимул-реакція» (S – R) провідна у біхевіоризмі. Завдяки цьому, психологія Ф. Скіннера – це наука маніпулювання поведінкою, її мета – виявлення механізмів «стимулювання», які допомагають забезпечити необхідну «замовнику» поведінку [9, с. 4].

Необіхевіористичний підхід при дослідженні маніпуляцій, на відміну від ортодоксального біхевіоризму, вводить проміжну змінну (К. Холл). Е. Толмен, Н. Міллер, Д. Долард і А. Бандура, не заперечуючи значення формули «стимул-реакція», визнаючи значення суб'єктивних психічних процесів, які беруть участь у формуванні людської поведінки.

Симбіоз теорії К. Левіна і гештальт-терапії дозволив сформуватися когнітивному підходу з власною ідеологією. Цей підхід стверджує, що людська поведінка є результатом когнітивної інтерпретації ситуації з урахуванням його досвіду, набутого в онтогенезі та наявної системи знань. Таким чином, когнітивізм підкреслює превалюючу роль властивостей особистості, пов'язаних з пізнавальними психічними процесами, що і визначає людську поведінку як реакцію не на ситуацію, що склалася, а на її суб'єктивний образ (Х. Ардент, Л. Фестінгер, Ф. Хайдер та ін).

Аналіз досліджень маніпулятивної поведінки виявив ще один напрямок вивчення цього феномена: гендерний підхід. Роботи С. Ангус, В. Іган, В. Гіббс, Д. Раубурн, та ін. присвячені вивченню

гендерних відмінностей в маніпулятивної поведінці, але всі вони демонструють суперечливість отриманих результатів [2; 11; 14].

Існують гендерні дослідження схильності до маніпулятивної поведінки у дитячому віці (Р.Краут, С. Сімс, В. Слаугер; Д. Прайс; та ін.) та у віці ранньої зрілості (Ф. Гейс, К.Жаклін, Б. Катц, Р. Крісті, Л. Лаукс, Е.Маккобі, О. Прокоф'єва) [7; 12; 13].

Можна відмітити, що гендерні дослідження схильності до маніпулювання, де відбивався б аспект, пов'язаний з рольовими позиціями випробовуваних (фемінність, мускулінність), поодинокі (В. Знаков Ю. Менджеріцька) [1]. Також, практично відсутні дослідження маніпулятивної поведінки людини в класичному для вітчизняної сучасній соціальній психології визначення «гендеру», яке у інтерпретується як соціально-психологічний конструкт, що впливає на емоційні, когнітивні і поведінкові компоненти особистості

Не викликає сумнівів, що техніки та технології маніпуляцій досить повно і докладно вивчено. Тим не менш, незважаючи на наявність великої кількості досліджень маніпулятивної поведінки, заснованих на різних методологічних підходах, гендерний аспект цього феномену вивчений недостатньо і потребує доповнення структурно-змістових компонентів маніпулятивної поведінки, які дозволяють розширити теоретичні аспекти цього феномену та сферу його практичного застосування.

Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей проявів маніпуляцій та обману у міжособистісній взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз питання, які саме маніпулятивні техніки частіше використовуються жінками та чоловіками, а також того, як ці техніки сприймаються різними статевими групами, дозволив нам перевірити припущення, що існують певні відмінності між жінками та чоловіками у способах маніпулювання та обману та вони опосередковані рисами міжособистісного спілкування.

Для досягнення мети емпіричного дослідження та перевірки припущення нами було виконано такі завдання: сформовано вибірку дослідження; відібрано методики для дослідження гендерних особливостей маніпулятивної поведінки людини; проведено збір та обробка даних; дані було інтерпретовано та зроблено висновки.

У дослідженні взяли участь 70 осіб, віком від 18 років і до 55 років. Жінок було обрано для дослідження 35 так само, як і чоловіків – 35 осіб.

Було використано відповідний інструментарій: методика «Шкала макіавеллізму особистості, Mach-IV» – для виявлення схильності людини до використання маніпулятивних методів для досягнення своїх цілей; методика «Шкала соціальної бажаності (Д.Кроун, Д.Марлоу)» – для виявлення тенденції досліджуваних надавати соціально бажані відповіді; тест С.Бем – для виявлення впливу стереотипних уявлень про гендерні ролі на маніпулятивну поведінку особистості; тест міжособистісних відносин Лірі – для виявлення особистісного типу взаємодії між людьми, включаючи маніпулятивну поведінку.

Слід зазначити, що серед досліджуваних не було виявлено достовірної різниці за стереотипними характеристиками фемінності-маскулінності за тестом С. Бем. Більшість респондентів зазначили характеристики, які відповідають андрогінним характеристикам. Тому в подальшому статистичні розрахунки застосовувались до груп поділених за статтю. Виявлені відмінності між жінками та чоловіками у способах маніпулювання та обману. Зважаючи на отримані дані за методикою «Шкала макіавеллізму особистості, Mach-IV», можна зробити висновок про те, що макіавеллізм є досить поширеною явищем серед людей, та може проявлятися у формах маніпулятивної поведінки. Це може проявлятися в різних аспектах життя, таких як особисті відносини, робота, бізнес і т. д. Важливо зазначити, що на рівень макіавеллізму можуть впливати різні фактори, такі як виховання, середовище, досвід та інші фактори. За результатами дослідження, 28% чоловіків та 64% жінок мають високий рівень макіавеллізму, що може свідчити про їхню схильність до маніпулювання та домінування у міжособистісних відносинах. Різниця в схильності до маніпулювання та обману статистично достовірна. Це може бути пов'язано з різними соціальними очікуваннями щодо поведінки чоловіків і жінок. Жінки частіше виховуються в соціальних ролях, де звертається більше уваги на здатність доглядати за іншими та зберігати гармонійні відносини. У зв'язку з цим, вони можуть використовувати маніпулятивні методи, щоб досягти своїх цілей у міжособистісних відносинах.

За методикою «Шкала соціальної бажаності» виявлено, що боязнь неприйняття виражено більше у жінок (68%), ніж у чоловіків (56%), тоді як спрямованість на схвалення проявляється більше у чоловіків ($p < 0,01$). Ці відмінності можуть бути пов'язані з різними соціальними очікуваннями і ролями, які ставляться перед представниками

статей у суспільстві. Жінкам частіше доводиться відповідати вимогам і стандартам, що пов'язані з їх зовнішнім виглядом, поведінкою та ролями в сім'ї та на роботі, що може створювати більший тиск на них. Страх відторгнення, думка жінки, що ніхто її не прийме такою, яка вона є, змушує жінку надавати великого значення чужій думці, спричиняє ревності. Зазвичай чоловіків вважають менш емоційними та більш об'єктивними, тому вони можуть бути більш схильні до схвалення з метою підтвердження своєї рольової ідентичності. Спрямованість чоловіків на схвалення, постійне очікування похвали або відкидання інших людей не дає їм сповна реалізувати свої почуття, задуми, задовольнити потреби, втілити мрії, а часом взагалі не дає мріяти і будувати плани.

За методикою Лірі встановлено, що характеристики чоловіків та жінок достовірно відрізняються спрямованістю на домінування, як бажаний рисі. Спрямованістю на домінування у Я-реальному зазначили 76% чоловіків та у 64% жінок. Спрямованість на домінування у Я-ідеальному зазначили 68% чоловіків та у 88% жінок. Слід зазначити, що маніпулювання та домінування – це різні форми взаємодії. Якщо маніпуляція – це повне ігнорування потреб, інтересів і намірів партнера по взаємодії, то спрямованість на домінування за шкалою Лірі означає схильність особистості до прагнення контролювати ситуацію і оточуючих людей, бути лідером і приймати рішення. Це може означати, що сучасна жінка визнає, що краще контролювати ситуацію ніж впливати на іншу людину за допомогою провокацій, обману та інтриг.

Щоб встановити гендерні особливості взаємозв'язків макіавеллізму та рис міжособистісної взаємодії – ми провели кореляційний аналіз (рангова кореляція Спірмена). Результати наведено у таблиці 1–2.

Взаємозв'язок макіавеллізму та рис міжособистісної взаємодії у чоловіків спостерігається за наступними показниками:

– прямий зв'язок з показником «недовірливий» ($R=0,390$, $p < 0,01$). та зворотній зв'язок з показником «домінування-ідеальне» ($R=-0,344$, $p < 0,01$). Це може вказувати на те, що чоловіки, які відчувають труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрілість і побоювання поганого ставлення та не бажають бути лідером і приймати рішення можуть мати вищий рівень макіавеллізму;

– зворотній зв'язок з показниками «дружелюбність» ($R=-0,539$, $p < 0,01$). та «дружелюбність-реальне» ($R=-0,392$, $p < 0,01$). Це може свідчити

Таблиця 1

Взаємозв'язок макіавеллізму та рис міжособистісної взаємодії чоловіків

Риси міжособистісної взаємодії	Макіавеллізм	Мотивація схвалення
Недовірливий	0,390*	
Залежний		0,293*
Дружелюбний	-0,539**	
Альтруїстичний		-0,295*
Домінування – Ідеальне	-0,344*	-0,387**
Дружелюбність – Реальне	-0,392**	0,334*

Примітки: **. Кореляція значуща на рівні 0,01

*Кореляція значуща на рівні 0,05

про те, що чоловіки, які схильні до співпраці, кооперації, гнучкі та компромісні при вирішенні проблем та у конфліктних ситуаціях менше схильні до маніпулятивної поведінки у соціальній взаємодії.

Мотивація схвалення, як потреба, яку можна задовольняти через маніпулятивну поведінку має взаємозв'язки з рисами міжособистісної взаємодії: прямий зв'язок з показниками залежний ($R=0,293$, $p<0,05$) та дружелюбність – реальне ($R=0,334$, $p<0,05$); зворотній зв'язок з показниками домінування – ідеальне ($R=-0,387$, $p<0,01$) та альтруїстичний ($R=-0,295$, $p<0,05$).

Взаємозв'язок між макіавеллізмом та рисами міжособистісного спілкування у жінок спостерігається за показниками:

– прямий зв'язок з показником «мотивація схвалення» ($R=-0,404$, $p<0,01$). Це означає, що чим більше у жінки прагнення заслужити схвалення оточуючих людей тим більше вона схильна до маніпулятивної поведінки; зворотній зв'язок з показником «владний» ($R=-0,387$, $p<0,01$). Це означає, що чим більш жінка впевнена, завзята та наполеглива, вимагає до себе поваги, тим менше вона схильна до маніпулятивної поведінки у міжособистісних відносинах.

Мотивація схвалення має прямий зв'язок з макіавеллізмом, тому взаємозв'язки з цим показником цікаві для характеристики маніпулятивної поведінки. Зворотній зв'язок з показниками «владний» ($R=-0,422$, $p<0,05$), «незалежний» ($R=-0,452$, $p<0,01$), «агресивний» ($R=-0,350$, $p<0,05$), «домінування» ($R=-0,348$, $p<0,01$) показує, що жінки з даними рисами міжособистісної взаємодії мають більш низку мотивацію схвалення. А жінки з рисою «дружелюбність» ($R=-0,306$, $p<0,01$) – навпаки.

Висновки. Підсумовуючи викладений матеріал, зазначимо, що маніпулятивна поведінка –

Таблиця 2

Взаємозв'язок макіавеллізму та рис міжособистісної взаємодії жінок

Показники	Мотивація схвалення	Владний
Макіавеллізм	0,404**	-0,387**
Владний	-0,422**	
Незалежний	-0,452**	
Агресивний	-0,350*	
Домінування	-0,348*	
Дружелюбність	0,306*	

Примітки: **. Кореляція значуща на рівні 0,01

*Кореляція значуща на рівні 0,05

це форма психологічного впливу спрямована на зміну поведінки іншої людини. Часто цей вплив є несвідомим. Як чоловіки, так і жінки мають схильність до маніпулятивної поведінки, яка пов'язана з певними особистісними рисами. Рівень маніпулятивної поведінки пов'язаний з гендерною самоідентифікацією особистості і залежить від ступеня прийняття соціальних ролей. Дослідження гендерних особливостей проявів маніпулятивної поведінки у міжособистісній взаємодії показало, що жінки та чоловіки відрізняються у своїх способах маніпулювання та обману.

Жінки більш схильні до маніпулювання та домінування в міжособистісних відносинах. Вони відчують більшу боязнь відторгнення та неприйняття, ніж чоловіки, тоді як чоловіки більш спрямовані на схвалення. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями та ролями, які ставляться перед жінками та чоловіками в суспільстві. Жінки вважають домінування бажаною рисою у міжособистісному спілкуванні. Це може означати, що сучасна жінка визнає, що краще контролювати ситуацію ніж впливати на іншу людину за допомогою провокацій, обману та інтриг.

Було виявлено статистично значущі взаємозв'язки макіавеллізму з деякими рисами міжособистісної взаємодії, такими як у чоловіків – недовірливість, домінування в ідеальному образі та дружелюбність у реальному житті; у жінок – мотивація схвалення, владний тип поведінки та дружелюбність у реальному житті. Ці взаємозв'язки можуть бути важливими у формуванні та підтриманні маніпулятивної поведінки у певних ситуаціях та можуть вказувати на різні чинники, які впливають на цю таку поведінку в різних статевих групах.

Отримані результати гендерних особливостей маніпулятивної поведінки як багатозарового, варіативного соціально-психологічного фено-

мена, та таких її складових, як обман та макіавелізм, можуть бути корисні як для психологічної роботи, так і знайти своє застосування практично у всіх сферах людського життя, які пов'язані з між-

особистісною комунікацією індивідів, груп, організацій тощо. Перспективою подальших досліджень вбачається дослідження вікового аспекту маніпулятивної поведінки особистості.

Список літератури:

1. Зленко Н.М. Технології масової маніпуляції у сучасному науковому дискурсі. *Філософія науки: традиції та інновації*. 2017. № 1 (15). 110–120.
2. Кременчуцька М. К., Маркіна С. І. Особистісні чинники схильності до брехні та маніпулювання. *Габітус*. 2022. № 39. 2012–2016.
3. Новий тлумачний словник української мови: У 4-х томах / [Укл. В. Яременко, О. Сліпушко]. К.: Аконіт, 2004. Т. 3. С. 142.
4. Політологічний словник / за ред. М.Ф. Головатого, О.В. Антонюка. Київ: МАУП, 2005. 792 с.
5. Прокопенко Б.В. Маніпулятивні технології в інформаційній війні: проблеми захисту. *Філософія науки: традиції та інновації*. 2017. № 1 (15). 99–110.
6. Прокоф'єва О. О. Юнаки як суб'єкти маніпулятивних міжособистісних стосунків. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2019. 2(6). 194–203.
7. Вільдгрубе С.О., Рогозіна М.Ю. Гендерні відмінності маніпулятивної поведінки студентів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 21. С. 36–45.
8. Соціологія: словник термінів і понять. Упорядники: Біленький Є.О., Дебой В.М., Козловець М.О., Котвицький О.О., Саух І.В., Федоренко В.О., Цибульський В.О., Жаловага В.О. / За заг. ред. Біленького Є.А. і Козловця М.А./ К.: Кондор, 2006. 235.
9. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навч. посіб. / [В.М. Петрік, М.М. Присяжнюк, Л.Ф. Компанцева, Є.Д. Скуліш, О.Д. Бойко, В.В. Остроухов]; за заг. ред. Є.Д. Скуліша. – 2-ге вид. – К.: ЗАТ "ВПОЛ", 2011. 248 с.
10. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640.
11. Cataldi Amy E., Reardon R. Gender, Interpersonal Orientation, and manipulation tactic use in close relationships. *Sex Roles*. 1996. Vol. 35. 205–218.
12. Guarder E., Rodriguez N., Zatz M. S. Criers, liars, and manipulators: Probation officers' views of girls. *Justice Quarterly*. 2004. Vol. 21. № 3. 547–578.
13. Kraut R. E. Machiavellianism in Parents and Their Children. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1976. Vol. 33. № 6, 782–786.
14. Sari R.C., Sholihin M., Zuhrohtun Z., Purnama I.A., Dewanti P.W. and Udhma U.S. "Why are not men and women more alike? Gender and clawbacks in the trade-off between accrual and real activity earnings manipulation". *Gender in Management*. 2023. Vol. ahead-of-print № ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/GM-06-2022-0203>

Kremenchutska M.K., Koval G.Sh., Sysenko I.S. GENDER SPECIFICITY OF MANIPULATIVE HUMAN BEHAVIOR

The article presents the theoretically grounded and empirically researched gender features of manipulation and deception in interpersonal interaction. Manipulation is a psychological influence that leads to the hidden challenge of another person's intentions that do not coincide with her actual desires. The concept of manipulation is considered within the framework of philosophical, sociological, political, linguistic approaches. From the point of view of the psychological approach are given the views on manipulative behavior from the standpoint of psychoanalysis, behaviorism, and cognitivism. It is noted that the study of the gender aspect of manipulative behavior is insufficiently studied and requires research that will allow expanding the theoretical aspects of this phenomenon and the field of its practical application.

The differences between women and men in the ways of manipulation and deception and their mediation by the traits of interpersonal communication are analyzed. It has been established that women use manipulative behavior more often, and fear of rejection is more often manifested in them. This may be due to different expectations and social roles relative to the behavior of men and women.

Relationships of manipulative behavior with some features of interpersonal interaction are described. In men – incredulity, dominance in the ideal image and friendliness in real life, in women – approval motivation, domineering behavior and friendliness in real life. These relationships may be important in manipulative behavior formation and maintenance in certain situations and may indicate different factors that influence men's and women's manipulative behavior.

The results of the study of the gender characteristics of manipulative behavior as a multi-layered, variable socio-psychological phenomenon, and its components, such as deception and Machiavellianism, are useful for socio-psychological work. They can be used in almost all spheres of human life, which are related to interpersonal communication of individuals, groups and organizations. The perspective of further research is the study of the age aspect of the manipulative behavior of the individual.

Key words: *manipulation, manipulative behavior, Hi-Hume, Machiavellianism, deception, gender differences, social roles, interpersonal interaction, gender.*

Михальчук Ю.О.

ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»

ГОСТРИЙ ПЕРІОД ТРАВМИ: ПРИКЛАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті здійснено спробу опису різних типів реакцій на травматичні ситуації у час війни та окупації території України жителями м. Сєвєродонецьк та м. Бучі на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях реагування. Враховуючи увесь спектр симптомів, було констатовано гостру реакцію на стрес як транзиторного розладу значного ступеня тяжкості. Метою первинної діагностики на першому етапі консультування – було встановлення зв'язку із травмуючою ситуацією, що відбулася з розвитком симптомів. Надана нами психологічна допомога у гострому періоді травми ґрунтувалась на наступних принципах: 1) «Pacing and Leading»: психолог працює в парадигмі «тут і зараз», що означає спрямування зусиль на повернення клієнта до нормального способу функціонування та його здатності до адаптації; 2) надання клієнту відчуття присутності поряд; 3) виконання ролі дзеркала для постраждалого; 4) зосередження на переживаннях та відчуттях клієнта, а не на когнітивній оцінці того, що відбулося; 5) створення «Yes Set» як серії послідовних, позитивних «Так-відповідей» клієнта; 6) з'єднання двох не пов'язаних один з одним елементів для заспокоєння клієнта; 7) reframing як оновлення формулювання – надання нового сенсу, нових поведінкових реакцій клієнту, якими він був не задоволений; 8) нейтралізація негативного внутрішнього голосу; 9) уникнення конфронтації, висловлення своєї підтримки потерпілому; 10) звернення уваги на способи подолання стресу клієнтом і засоби вираження цих способів; 11) надання клієнтові робити вибір і впливати на ситуацію після стабілізації стану. На етапі завершення первинного консультативного / терапевтичного втручання нами було надано роз'яснення з приводу реакцій клієнта на травму після травматизації (переживання стресу) – здійснено психоедукацію. У статті подано фрагменти консультацій, згідно описаних принципів. Було констатовано позитивні зміни на когнітивному, афективному та конативному рівнях у обох клієнтів, що дало змогу підтвердити цінність психологічної допомоги у період гострої реакції на стрес, що дозволило підтвердити цінність психологічної допомоги в період гострої реакції на стрес.

Ключові слова: стрес, криза, травма, гостра реакція на стрес, психологічна допомога, психоедукація.

Травматична пам'ять – безслівна та статична
Джудіт Герман

Завдання терапії – додати музику та слова
F. Snider

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні стала викликом для кожного українця та українки, незважаючи на вік чи соціальний статус особи. Травма та стає болем, що руйнує життя, створюючи «мертві порожнечі». Травматичний досвід часто «застрягає» в душі та тілі, а тому люди, що пережили жахливі події мають цілий спектр травматичних розладів, тому допомога у відновленні та реконструкції травми – важливе завдання психологічного консультування (травмотерапії / психотерапії), адже психотравма повертає нас у минуле, забираючи теперішнє та

майбутнє. Тож робота із травмою передбачає пропрацювання, переосмислення особистісної історії клієнта.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення психологічної травми та її складових започатковано ще в працях Ж. Шарко (1880), З. Фрейда (1891), А. Кардінера (1922), Дж. Біба, Дж. Аппеля, Г. Шпігеля, М. Горвіц (1975), Дж. Герман (1997), К. Гербет (1988), Дж. Боулбі, П. Левіна, А. Елерса і А. Кларка (2000), Г. Кристал, Н. Тарабріної (2001), В. Юле (2002), В. Ромек (2004), Б. Фoa (2005) та ін. У вітчизняній психоло-

гії поняття психотравми на сучасному етапі досліджують О. Романчук, З. Кісарчук, Т. Титаренко, В. Климчук, П. Горностай, А. Карачевський, Г. Лазос, Я. Омельченко, Л. Гребінь, Л. Царенко, О. Вознесенська, М. Сидоркіна, В. Горбунова тощо. У даній статті здійснено спробу аналізу наративів війни клієнтів у переживанні гострого періоду травми.

Метою статті є психологічний аналіз етапів психологічної допомоги у гострому періоді травми.

Виклад основного матеріалу. Процес відновлення – не може бути лінійним та безперервним, в кожному окремому випадку – він особливий та унікальний, де психолог має «роль свідка та союзника, в присутності якого клієнт може говорити про невимовне» [1, с. 302].

Гостра реакція на стрес є етапом переживання травматичної події, потребує пильної уваги та працязовання із психологом (травмотерапевтом / психотерапевтом). Якісна та своєчасна допомога уможливить запобігання подальшого розвитку ПТСР у клієнтів, що пережили травму. Первинна діагностика передбачає оцінку стану, у якому перебуває клієнт, що включає спостереження за фізіологічними та емоційними реакціями, емпатійне слухання розповіді клієнта щодо його скарг та потреб. Цінність першої психологічної допомоги – у її швидкості та відповідності потребам клієнта. Згідно МКХ-10 у розділі Р43 «Реакція на тяжкий стрес і порушення адаптації» виділяють рубрику F 43.0 «Гостра реакція на стрес», що включає: кризовий стан, гостру кризову реакцію, бойову втому та психічний шок. «Гостра реакція на стрес – транзиторний розлад значного ступеня тяжкості, що розвивається в осіб без видимого психічного розладу у відповідь на винятковий фізичний і психологічний стрес, який звичайно проходить протягом годин або днів» [2, с. 36].

Основними етапами відновлення є: «встановлення безпеки, реконструкція травматичної історії та відновлення зв'язків між постраждалим та оточенням» [1, с. 12]. Так, першим та провідним принципом відновлення – встановити безпеку постраждалого. Встановлення безпеки починається із зосередження на контролі над тілом з поступовим зміщенням контролю над середовищем. Питання тілесної цілісності включає забезпечення базових потреб здоров'я, регуляцію тілесних функцій, таких як сон, прийом їжі та фізичної активності, встановлення зв'язку та контроль над самодеструктивною поведінкою [1, с. 276].

Опишемо психологічну допомогу двом клієнтам – жителям м. Северодонецьк та м. Буча, що

було надано впродовж березня-серпня 2022 року. Жінки звернулись за психологічною допомогою, що надавалася на волонтерських засадах після успішної евакуації у м. Рівне.

Метою первинної діагностики на першому етапі консультування – було встановлення зв'язку із травмуючою ситуацією, що відбулася з розвитком симптомів.

Клієнтка К, жителька м. Северодонецьк. Разом зі своїм 10-річним сином та батьками впродовж місяця були під постійними обстрілами, і вдень і вночі під час повітряних тривог ховалися у підвалі. Крайні шість днів перед від'їздом перебували у підвалі свого будинку, адже обстріли не зщухали. Коли стало зрозуміло, що місто на межі окупації, а син клієнтки, після сильного стресу від звуків вибухів та обстрілів почав страждати на невротичні порушення, скориставшись евакуаційним автобусом, разом із сином та колежанкою, що була легко поранена уламками скла, успішно переїхали у м. Рівне. Син клієнтки перебував у стані заціпеніння, розмовляв односкладно, мав невротичні порушення у вигляді періодичних неконтрольованих сечо- та каловиділень впродовж дня та ночі. Максимальні переживання клієнтки було зосереджено на почуттях провини та відповідальності за батьків пенсійного віку, яких вона не змогла умовити евакуюватися та занепокоєнням фізичним станом подруги та колежанки клієнтки, яка евакуювалась сама, а, отже, клієнтка відчувала відповідальність за її самопочуття та благополуччя. Стан сина на момент звернення до психолога не викликав у неї занепокоєння, вона пояснювала симптоми побаченим сином перед від'їздом із рідного міста: згорівший гараж батька клієнтки, де зберігався велосипед та інший спортивний інвентар сина, частково зруйнований фасад будинків у місті, трупи бездомних тварин на вулицях просто неба; численні звуки вибухів, що зщухали на кілька хвилин, а потім поновлювались із новою силою. Тобто клієнтка розуміла невротичні порушення сина як такі, що пройдуть самі собою у безпечному місці.

Клієнтка О., жителька м. Буча, що евакуювалась разом із донькою 6-ти років та друзями сім'ї власним транспортом. Клієнтка разом із донькою та сусідами провели у підвалі сусіднього будинку чотири доби, чули звуки вибухів та стрілянини. У день свого виїзду побачили вбитого сусіда з відірваною головою, сусіда, з яким клієнтка мала дружній сусідський стосунок. Руїни будинку поруч, зруйнований власний будинок у той момент здалися не значними. Клієнтка, фрагментарно пригадуючи той момент, описує його

словами «нереальності», того, свідком чого вона стала, невірою у справжність побаченого, заціпеніння. Крик дитини спромігся повернути клієнтку у реальність – вона побачила розірвану на шматки дворову собаку та її цуценят. Усе, що було потім, клієнтка пам'ятає фрагментарно. Вона вдячна за прихисток, допомогу із поселенням, їжею, що приносились, піклуванням про неї та доньку усім волонтерам, що на той момент у м. Рівному були поруч. Після травматичного досвіду клієнтка має проблеми зі сном – надважке засинання, пробудження кілька разів за ніч, нічні кошмари та «картинка» убитого сусіда завжди перед очима – і вдень, і вночі. Ускладнене засипання клієнтка пов'язує із напливом неприємних спогадів про травмівну ситуацію. Іноді засипання є настільки важким, а сновидіння настільки жахливими, що клієнтка воліє не засинати у нічний час, чекає ранку, «щоб заснути спокійно». Власне, із перерахованими симптомами за кілька днів по приїзду клієнтка під тиском друзів звернулася за медичною допомогою до психіатра та психотерапевта. Медикаментозне лікування спромогло дещо стабілізувати стан клієнтки, проте, нічні кошмари та пробудження впродовж ночі – залишились.

І перша і друга клієнтки звернулися за психологічною допомогою впродовж 3-х днів по їх приїзду у м. Рівне. Первинна діагностика в першому описаному випадку засвідчила наявність розмитого «образу Я» клієнтки, відсутність цілей, неможливість визначитись із нагальними пріоритетами; на соматичному рівні – відсутність енергії, сонливість, тахікардії, сильних головних болей та болей у шлунку, що були відсутні до повномасштабного вторгнення; на емоційному – високий рівень тривожності за батьків, що залишились в окупації, поведінковому рівні – метушливість, неможливість виділення першочергового у справах.

У другому описаному нами випадку клієнтка має скарги на розлади сну та нічні жахи, постійне почуття втоми – на соматичному рівні, байдужість та нецікавість до усього, що відбувається довкола. Клієнтка О. демонструє байдужу відстороненість та холодність до доньки, більше часу проводить у ліжку, ігнорує сигнали повітряної тривоги та приступи плачу доньки на них, домашні обов'язки. Практично дитиною опікуються сусіди по інших кімнатах гуртожитку, де проживає клієнтка. Описана байдужість проявляється як до себе, так й до усього свого життя клієнткою – плани, навіть, на день – відсутні.

Деталізуємо емоційні реакції на стрес в обох описаних нами випадках. Клієнтка К. скаржиться на постійне внутрішнє напруження, що ускладнює

модуляцію афекту та унеможливорює стримання спалахів гніву, навіть, із незначного приводу. Так, клієнтка описує неконтрольовану агресію на страх сина впродовж сигналу повітряної тривоги – дитина щільно закриває вуха долонями, щоб їх не чути та постійно бігає до туалету. Клієнтка реагує криком та, в окремих випадках, фізичною агресією. Це провокує сина до ще сильнішого крику та плачу. Клієнтка має негативно-песимістичне сприйняття свого майбутнього, непослідовну поведінку – з одного боку, вона уникає спілкування, надаючи перевагу самотності, в інші дні – потребує спілкування та ображається, якщо його немає або недостатньо. Потерпіла відчуває свою професійну неспроможність, порушення когнітивних процесів, передусім, порушення пам'яті.

У клієнтки О. спостерігається алекситимія – вона демонструє нездатність переводити у вербальний план свої пережиті емоції, говорить односкладно так, ніби кожне слова дається сильними зусиллями волі. Деколи задається, що вона не розуміє запитання, що спрямовуються до неї. Описане схоже на емоційну байдужість, млявість, апатію, повну відсутність інтересу до навколишньої дійсності. Клієнтка скаржиться на яскраві флешбеки – уявлення про психотравмуючу ситуацію, свідком якої вона стала. Іноді здається, що їй важко відрізнити ці флешбеки від реальної дійсності, що провокує приступи плачу та істерики.

І перша і друга клієнтки мають так звану набуту безпорадність – гучні звуки (передусім, звук повітряної тривоги) легко призводить до спогадів усього спектру пережитого. Перераховані скарги дають можливість констатувати зниження загального функціонування, клієнтки занурені у світ власних переживань, пов'язаних із травмуючою ситуацією – прояви гострої реакції на стрес, що потребувала професійної допомоги фахівця.

Психологічна допомога у гострому періоді травми ґрунтується на наступних принципах [2, с. 81–84]:

1) «Pacing and Leading»: психолог працює в парадигмі «тут і зараз», що означає спрямування зусиль на повернення клієнта до нормального способу функціонування та його здатності до адаптації. Психолог «доєднується» до клієнта тоном свого голосу, жестами, позою, швидкістю говоріння або мовчання. Важливо зосередитись на переживаннях та відчуттях, а не на фактах.

2) Надання клієнту відчуття присутності поряд, що може бути виражено словами: «Ви не один, я можу Вам допомогти», «Я вмію допомагати у станах, що подібний на Ваш».

3) Виконання ролі дзеркала для постраждалого, що означає «доєднання» до клієнта через тональність голосу, його пози, швидкості говоріння тощо.

4) Зосередження на переживаннях та відчуттях клієнта, а не на когнітивній оцінці того, що відбулося.

5) Створення «Yes Set» як серії послідовних, позитивних відповідей клієнта – «Так-відповідей» за допомогою простих запитань, на які з високим ступенем ймовірності очікується позитивна відповідь. Особливо важливо це було зробити із клієнткою О., що відчувала відстороненість та байдужість до усього, що відбувається навколо та недовіру до консультативного процесу загалом.

6) З'єднання двох не пов'язаних один з одним елементів для заспокоєння клієнта як от: по'єднання існуючої небажаної поведінкової реакції клієнта із бажаною, адаптивною поведінкою у майбутньому.

Наведемо кілька фрагментів протоколів консультацій.

Фрагмент консультації клієнтки К.

Психолог: «Опишіть поведінку Вашого сина під час сигналу повітряної тривоги»

Клієнтка К.: «Він закриває вуха руками, плаче, деколи виє, розкачується вперед-назад».

Психолог: «Чи він щось говорить при цьому?»

Клієнтка К.: «Так, говорить, що йому дуже страшно і просить йти в укриття»

Психолог: «Як Ви реагуєте на його слова?»

Клієнтка К.: «Мене це бісить, я йому пояснюю, що у м. Рівному не бомблять, немає чого боятись, деколи кричу»

Психолог: «Чи є біля Вашого помешкання укриття? Чи Ви спускаєтесь туди?»

Клієнтка К.: «Так, є достатньо комфортне укриття з ліжками, кріслами та пледами. Є чайник і можливість зробити собі чай, каву чи просто випити воду. Ми не спускаємось в укриття, вважаю, що це зайве»

Психолог: «Те, як поводить себе Ваш син свідчить про почуття страху, нестерпного страху – здригання, плач, розкачування – він хоче себе заспокоїти, він потребує Вашого заспокоєння... А що Вам хочеться, коли страшно?»

Клієнтка К.: «Думаю, обійми»

Психолог: «Можливо, Вашому сину хочеться того самого. Спробуйте обійняти за заспокоїти Вашого сина і обов'язково прямуйте в укриття – так Ви забезпечите безпеку та продемонструєте своїй дитині надійність, можливість бути поруч у моменти жаху та страху»

Фрагмент консультації клієнтки О.

Психолог: «У чому Ви відчуваєте найбільшу потребу зараз?»

Клієнтка О.: «Сон, спокійний сон. Я не можу спати. Сни настільки жахливі, вони мене вимучують, я не можу жити з такими кошмарами»

Психолог: «Чи допомагають медикаменти, що Вам було виписано лікарем-психіатром для покращення засинання та якості сну?»

Клієнтка О.: «Так, я засинаю значно швидше, але просинаюсь серед ночі з тими самими жахливими картинками, так, ніби я там – у Бучі біля відірваної голови мого сусіда та розірваних цуценят»

Психолог: «Що Ви робите, коли просинаєтесь серед ночі?»

Клієнтка О.: «Плачу та серджуся на свою долю, що була так жорстока до мене. Хочу повернути час назад та виїхати з Бучі раніше – до того жаху...»

Психолог: «На жаль, повернути час ми не можемо. Те, що Ви маєте нічні кошмари та картинки пережитого перед очима – це нормальна реакція організму та Вашої психіки на травмівну ситуацію у Вашому житті. Ви проходитье лікування, спостерігаєтесь у лікаря і з часом ці симптоми зникнуть, сон налагодиться. Проте, Ви можете вже зараз дещо покращити свій стан»

Клієнтка О.: «Ні, впевнена, що це неможливо»

Психолог: «Розкажіть про Ваш звичайний день, чим він наповнений?»

Клієнтка О.: «Я лежу у ліжку, не можу рухатись, встаю до туалету і деколи поїсти. Плачу, плачу та плачу, здається без зупину»

Психолог: «Так виглядає горе, прожиття горя. Проте, Ви можете допомогти собі вже зараз. Для цього Ви повинні більше рухатись, вийти на вулицю, погуляти. Нехай це буде 15–20 хвилин. Сходити до магазину. Прийняти душ. Прості речі можуть повернути Вас до життя. Ви велика молодець, що прийшли до лікаря-психіатра та психолога, ми можемо Вам допомогти»

Клієнтка О.: «Я не хотіла, мене привела знайома»

Психолог: «Це добре, що є людина поруч, якій не байдуже, яка піклується про Вас. Спробуйте робити прості речі, навіть, якщо цього не хочеться. На жаль, ми не можемо повернути до життя Вашого сусіда чи цих невинних цуценят, але ми можемо покращити Ваше самопочуття»

Клієнтка О.: «Я не хочу гуляти, мене бісять люди. Мені здається, вона щасливіша, ніж я»

Психолог: «Що би Ви могли зробити із пережитого мною вже сьогодні?»

Клієнтка О.: «Моя дитина просила йогурт. Я куплю їй»

Психолог: «Дуже добре. Важливо чути свою дитину...»

І в першому і другому наведених фрагментах консультацій наявні елементи психоедукації – пояснення психологом емоцій, переживань, поведінкових реакцій на травматичну подію.

7) Reframing – оновлення формулювання як надання нового сенсу, нових поведінкових реакцій клієнта, якими він був не задоволений.

Фрагмент консультації клієнтки К.

Клієнтка К.: «Я повинна була забрати своїх батьків із окупації. Що буде з ними там?»

Психолог: «Ваші батьки – дорослі люди, вони прожили життя, це не дитина чи тварина, що її можна перевезти без згоди на це. Вони прийняли таке рішення і це рішення слід поважати...»

Фрагмент консультації клієнтки О.

Клієнтка О.: «Я не поховала мого сусіда, я не впевнена, що його родичі не виїхали з Бучі раніше. Я погано пам'ятаю усе, що було потім, але я його не поховала, залишила лежати просто неба»

Психолог: «Ви рятували себе та свою дитину і це було єдине правильне рішення на той момент часу та в цій ситуації. Ви перебували у небезпеці, Вам потрібно було подумати про себе та своє дитя, інакше Ви могли постраждати. У м. Бучі є наші воїни, вони це зроблять...»

8) Нейтралізація негативного внутрішнього голосу.

Фрагмент консультації клієнтки О.

Клієнтка О.: «Я довго не проживу з таким сном. Це мій кінець»

Психолог: «Ви пережили жахливі події, Ваша душа та тіло болить, але Ви з дитиною неушкодженими спромоглися евакуюватись. Цей кошмар залишився позаду, тепер Ви у безпеці та лікуєтесь. А тому усе з часом буде добре...»

9) Уникнення конфронтації, висловлення своєї підтримки потерпілому. Слід підтримувати будь-які позитивні зміни у клієнта, заохочувати його словесно, позою та жестами, підтверджувати слова клієнта та уникати протиріччя.

Фрагмент консультації клієнтки О.

Психолог: «Ваша душа відчуває нестерпний біль. Це цілком нормально плакати, оплакуючи смерть свого друга-сусіда. Плакаючи, Ви отримуєте полегшення, біль поступово відходить. Саме так звільняються від напруги та болі всередині»

10) Звернення уваги на способи подолання стресу клієнтом і засоби вираження цих способів. Так, можна виділити моральні цінності клієнта,

наприклад, віру в Бога, віру у справедливість, віру в друзів тощо, на яких й акцентувати увагу клієнта як опору, підґрунтя.

Фрагмент консультації клієнтки К.

Клієнтка К.: «Я почуваю себе твариною у зоопарку в клітці. Я не на волі, я не знаю, що далі, куди далі рухатись, як жити»

Психолог: «Так, це важке почуття. Ви у новому середовищі, де усе чуже та незнайоме. Але «клітка» дає можливість перепочити, зібратися з думками, зробити паузу у вирі життєвих подій»

Клієнтка К.: «Я не вірю, що усе налагодиться»

Психолог: «Є речі, що не залежать від нас – такі як війна, її початок чи завершення. Але є те, на що ми можемо впливати у нашому житті. Як Ви думаєте, на що Ви можете впливати?»

Клієнтка К.: «Що я готую, куди ходжу, що їм, як планую свій день»

Психолог: «Так, з таких простих речей і складається наше життя, формується майбутнє. Чи є хтось, хто потребує Вашої допомоги та підтримки зараз?»

Клієнтка К.: «Так, це мій син та подруга. Подруга приїхала з нами одна. Її чоловік на війні, а дитина вже доросла за кордоном»

Психолог: «Тобто є люди поруч, хто потребує Вашої опіки, уваги, слів підтримки. Ви велика молодець, що опікуєтесь своєю подругою, ймовірно, вона дуже переживає за свого чоловіка»

11) Надання клієнтові робити вибір і впливати на ситуацію (після стабілізації стану). Це досягається за допомоги простих коротких запитань, на які він з легкістю може дати відповідь – запитання, що містять ситуацію вибору із двох або більше позицій.

На етапі **завершення** первинного консультативного / терапевтичного втручання слід дати роз'яснення з приводу реакцій клієнта на гостру травму після перенесеної травми (переживання стресу) – психоедукація. Так, важливо дати певну корисну інформацію клієнту щодо сутності травми, її проявів та способів подолання пережитого. Слід наголосити на особливостях реабілітаційного періоду та виявити джерела підтримки у постійному оточенні клієнта – його родичів, друзів, сусідів, колег тощо [2, с. 84].

Тобто терапевтичне / консультативне втручання у гострому періоді травми завершується визначенням: 1) зовнішніх ресурсів, тобто того, що дає енергію та робить сильнішим: їжа, прогулянки, діяльність, соціальна підтримка, матеріальні цінності тощо; 2) внутрішніх ресурсів, тобто створенням позитивного психологічного ресурсу, внутрішньої «опори».

Висновки. В обох описаних випадках змінилось ставлення клієнток до дітей – клієнтка К. із розумінням та відповідальністю почала ставитися до проблем сина, відвідувати лікарів та дослухатися до їх порад тощо; клієнтка О. вже після першої консультації із психологом почала бути більш уважною до потреб дитини, по-новому «побачила» доньку – як

дитину, що зазнала серйозної психологічної травми. Клієнтка К. зайнялась пошуком роботи, почуття провини значно знизилось. Клієнтка О. продовжила консультації із психологом. У стосунках з іншими клієнтка О. стала більш довірливою, у стосунках з психологом було досягнуто безпечного альянсу, що підтримує як автономію, так і зв'язок.

Список літератури:

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору [Текст] : переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів : Видавництво Старого Лева. 2019. 424 с.

2. Харченко В.Є., Шугай М.А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : Методичний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія». 2015. 158 с.

Mikhalchuk Yu.O. THE ACUTE PERIOD OF TRAUMA: EXAMPLES OF PSYCHOLOGICAL HELP

The article attempts to describe the various types of reactions to traumatic situations during the war and the occupation of the territories of Ukraine by the residents of Severodonets and Buchi on the cognitive, emotional, and behavioral levels of response. Taking into account the entire spectrum of symptoms, the acute reaction to stress has been established as a transient disorder of considerable severity. The purpose of the initial diagnosis at the first stage of counseling was to establish a connection with the traumatic situation that occurred with the development of symptoms. Thus, the psychological assistance provided by us in the acute period of trauma was based on the following principles: 1) "Pacing and Leading": the psychologist works in the "here and now" paradigm, which means directing efforts to return the client to a normal way of functioning and his ability to adapt; 2) providing the client with a sense of presence; 3) acting as a mirror for the victim; 4) focusing on the client's experiences and feelings, and not on the cognitive assessment of what happened; 5) creation of "Yes Set" as a series of consistent, positive "Yes-answers" of the client; 6) connecting two unrelated elements to reassure the client; 7) reframing as updating the wording as providing a new meaning, new behavioral reactions of the client with which he was not satisfied; 8) neutralization of the negative inner voice; 9) avoiding confrontation, expressing support for the victim; 10) paying attention to the client's methods of overcoming stress and means of expressing these methods; 11) allowing the client to make choices and influence the situation after stabilization. At the stage of completion of the initial consultation / therapeutic intervention, we provided an explanation about the client's reactions to acute trauma after the trauma (experiencing stress) – psychoeducation was carried out. The article presents fragments of consultations according to the listed principles. Positive changes on the cognitive, affective and conative levels were noted in both described cases.

Key words: stress, crisis, trauma, acute reaction to stress, psychological help, psychoeducation.

Міненко О.О.

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Мамчур І.В.

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ДИВЕРГЕНТНЕ МИСЛЕННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УПРАВЛІНСЬКОГО КОНСУЛЬТАНТА

Стаття присвячена актуальній для сучасної організаційної психології проблемі ролі та розвитку дивергентного мислення у професійній діяльності управлінського консультанта. Акцентовано увагу на тому, що активний розвиток інноваційно-креативного напрямку розвитку менеджменту та маркетингу в сучасних ринкових умовах актуалізує значну роль у даному процесі управлінському консультанту, зокрема такі його якості як дивергентне мислення. На основі аналізу наукових досліджень виділено ряд особистісно-професійних якостей організаційного консультанта, розвиток і реалізація яких є неможливими без сформованого дивергентного мислення.

Подано теоретичний аналіз поняття дивергентного мислення, його особливостей, властивостей та параметрів. Обґрунтовано необхідність сформованого дивергентного мислення управлінського консультанта, особливо в зв'язку з активним розвитком таких напрямів як креативний менеджмент і латеральний маркетинг.

Поставлено питання про необхідність розвитку дивергентного мислення та створення адекватних для цього умов. Увагу щодо його формування запропоновано приділяти в процесі навчально-професійної підготовки спеціалістів в галузі управлінського консультування. Визначено умови розвитку дивергентного мислення, які поділено на загальні і спеціальні. До загальних умов віднесено ті умови, які оточують особистість майбутнього фахівця на всіх етапах його навчально-професійної діяльності. До спеціальних умов розвитку дивергентного мислення віднесено використання в навчально-професійній підготовці специфічних методів і прийомів його розвитку.

Зроблено висновок про те, що дивергентне мислення є необхідною особистісно-професійною якістю фахівця в галузі управлінського консультування, оскільки складові даного виду мислення забезпечують нестандартний, креативний і оригінальний підхід у вирішенні професійних задач. Відповідно постає потреба у переорієнтації професійної підготовки управлінських консультантів у бік підвищення власної інноваційності і креативності, а також здатних працювати у напрямі підвищення інноваційності і креативності персоналу організацій клієнтів-замовників.

Ключові слова: управлінський консультант, дивергентне мислення, креативний менеджмент, латеральний маркетинг.

Постановка проблеми. Сучасний світ з його швидкими темпами розвитку, постійними нововведеннями та глобальними змінами, налаштовує професіоналів різних економічних галузей на те, що для досягнення видатних результатів у різних сферах діяльності часто потрібен не високий інтелект у його звичному, класичному розумінні, а якась інша складна якісна своєрідність психіки особистості – здатність генерувати нові, оригінальні ідеї, знаходити нетрадиційні способи розв'язування проблемних задач. Таким характеристикам відповідає явище дивергентного мис-

лення. Значної актуальності набуває володіння даною психічною якістю для спеціалістів в галузі управлінського консультування, адже професійна діяльність даних фахівців потребує здатності до нестандартних рішень, творчих ідей, креативного бачення професійних ситуацій. На початку ХХІ ст. формується новий інноваційно-креативний напрям розвитку системи управлінських відносин постіндустріальної економіки, що відзначається не тільки масштабним впливом інформаційних технологій, але й інноваційно-креативним напрямком розвитку управлінських концепцій. Важливим фактором

підвищення ефективності системи менеджменту стає не тільки осягнення значних обсягів інформації, а й інноваційно-креативне усвідомлення і використання даної інформації в управлінні. Сьогодні багато економістів-дослідників та бізнес-консультантів стверджують, що саме інноваційно-креативний напрямок розвитку менеджменту компанії є запорукою її конкурентоспроможності в сучасних ринкових умовах. Значна роль у даному процесі відводиться саме управлінському консультанту.

Але, на жаль, серед значної кількості робіт, присвячених управлінському консультуванню, досить невелика кількість їх присвячена самому консультанту, тим його професійним та особистісним якостям, які забезпечують ефективність професійної діяльності. І при цьому практично відсутні дослідження, в яких дивергентне мислення розглядається як одна з важливих якостей управлінського консультанта. Саме тому дана проблематика стала в основі нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед наукових досліджень, присвячених питанню професійно-особистісних якостей організаційного консультанта, найбільш широко дана проблематика представлена в роботах М. Кубра, який надає перелік особистісних характеристик і вимог до організаційного консультанта [1]. Виділяються особистісні риси організаційного психолога в дослідженні Л. Кнайтс (L. Knights) [2]. Р. Вейккен (R. Vakken) виділяє особистісні здібності, які є необхідними в діяльності організаційного психолога [3]. Значущими і дотичними до питання професійно-особистісних якостей організаційного консультанта є, на нашу думку, проблематика професійних вимог до організаційного консультанта, представлених в роботах П. Блока, Е. Бейча, В. Костіна [4; 5].

Дослідженню проблематики дивергентного мислення присвячена значна кількість праць зарубіжних і вітчизняних психологів. Так дослідники розглядають дивергентне мислення як: загальну здатність до творчості (Л. Єрмолаєва-Томіна, С. Сисоєва, Л. Пузеп, О. Ярошинська, Л. Байтімерова, В. Дружинін, О. Кононко, Л. Виготський); властивість особистості (Дж. Гілфорд, Е. Торренс, Є. Гергель); здатність особистості виходити за межі заданої ситуації, створювати оригінальні цінності (Ф. Баррон, Д. Богоявленська, С. Медник, В. Моляко, Л. Пузеп, І. Гриненко, О. Дунаєва, Е. Фромм); процес прояву власної індивідуальності (О. Яковлева, О. Войтенко).

Метою статті є теоретичний аналіз дивергентного мислення як значущої складової особис-

тісно-професійних якостей управлінського консультанта.

Виклад основного матеріалу. В організаційній психології існують різні підходи щодо визначення тих особистісних якостей і професійних компетентностей, якими повинен володіти організаційний консультант. При цьому цікавим є той факт, що саме питання ролі особистісних якостей організаційного консультанта в його професійній діяльності не набуло широкого розповсюдження у наукових дослідженнях. Серед незначної кількості досліджень даної проблематики найбільш представленою вона є в роботах М. Кубра. Так, М. Кубр надає ряд особистісних характеристик і вимог до організаційного консультанта, серед яких ми виділили ті, які, на нашу думку, найбільш пов'язані з дивергентним мисленням. До них ми віднесли наступні:

- інтелектуальні здібності: здатність спостерігати, узагальнювати, відбирати та оцінювати факти; логічні судження; здатність до синтезу та узагальнення; творча уява; оригінальне мислення;

- інтелектуальна та емоційна зрілість: стабільність в поведінці і діях; здатність протидіяти зовнішньому тиску та справлятися з невпевненістю; самоконтроль у всіх ситуаціях; гнучкість та здатність до адаптації до мінливих умов [1].

Саме ці якості управлінського консультанта можуть бути реалізовані при наявності у нього дивергентного мислення.

Як зазначає О. Калюжна, в умовах інтелектуалізації капіталу особливу цінність для підприємства становлять так звані інноваційні працівники, до компетенцій яких належать творчі здібності, оригінальність ідей, креативність, нестандартні підходи до вирішення професійних завдань. Відповідно до цих тенденцій виникла специфічна галузь менеджменту – креативний менеджмент, який спрямований на формування, утримання та розвиток креативних працівників. На думку автора, суб'єктами креативного менеджменту є не тільки внутрішні суб'єкти креативної діяльності (працівники підприємства, які займаються висуненням і розвитком інноваційних ідей; менеджери підприємства, які займаються плануванням і організацією креативної діяльності, мотивуванням працівників, які залучені до креативної діяльності, їх контролюванням і регулюванням), а й зовнішні суб'єкти креативної діяльності – фахівці консалтингових та інжинірингових компаній [6]. Відповідно, управлінський консультант в даній галузі повинен сам володіти рисами креативної особистості, складовою яких є розвинуте дивергентне мислення.

В науково-психологічній літературі існує ряд визначень дивергентного мислення. Концепція Дж. Гілфорда передбачає два різновиди мислення: конвергентне – це мислення, при якому всі зусилля концентруються на пошуку єдиного правильного рішення, і дивергентне – це «віялоподібний» пошук рішення за всіма можливими напрямками з метою роздивитися якомога більше варіантів, які призводять до оригінальних рішень [6].

На думку Т. Волобуєвої, дивергентне мислення – це мислення, що йде одночасно у багатьох напрямках, воно спрямоване на те, щоб породити безліч різних варіантів розв'язання задачі. Це альтернативне, алогічне мислення, що виявляється в процесі розв'язання завдань, що припускають існування безлічі правильних відповідей. Воно спирається на варіативність уявлення і є засобом продукування оригінальних ідей, на відміну від конвергентного мислення, яке чітко фіксоване на причинно-наслідкових зв'язках предметного світу [7].

Е. Торранс, К. Тейлор, Г. Грубер змогли дати найбільш точну відповідь на питання, що таке дивергентне мислення. Вони визначили, що цей тип мислення функціонує задля пошуку інноваційних ідей, для використання нестандартних форм діяльності, на формування дослідницького інтересу. Дивергентність дозволяє індивіду краще аналізувати і співставляти факти, будувати конкретні гіпотези і висувати припущення, групувати та класифікувати отриману інформацію.

Українські дослідники Л. Липова, Л. Морозова, С. Ренський розглядають дивергентне мислення як багатовекторне, найчастіше як інтуїтивне, що вирізняється від конвергентного –логічного і послідовного. Ними були виділені наступні особливості дивергентного мислення:

- воно спрямоване на пошук нез'ясованого;
- виходить за межі стандарту;
- шукає невідомих шляхів;
- чутливе до схожості та різниці між об'єктами;
- знаходить декілька варіантів вирішення певної задачі;
- намагається з нестандартних позицій, в новому ракурсі поглянути на відоме й застаріле [8].

Е. де Боно стверджував, що дивергентне (латеральне або креативне) мислення означає вміння бачити і сприймати ситуацію по-різному. Латеральне мислення при цьому визначено як евристику у вирішенні проблеми, при якій індивід скоріше намагається розглянути проблему під іншим кутом зору, аніж знайти пряме, «лобове» рішення. Іншими словами, бути готовим реструктурувати старі моделі, піти від ординарного і вибудувати нові моделі мислення. При

латеральному мисленні у процес мислення включається робота свідомості та неусвідомлюваного. Вони переплітаються, і в певний момент виникає новий продукт. Цей продукт є «сирим», він потребує подальшої праці над ним, подальшої розробки, перевірки та удосконалення. Неусвідомлюване включає певний досвід, знання, що не усвідомлюються людиною («побічні продукти»). Ці знання можуть переплітатись з усвідомлюваними знаннями та приводити до появи нового продукту. Ця схема схожа зі схемою роботи інтуїтивного мислення (з роботою «реле-ефекта») у теорії В. Моляко. Згідно з Е. де Боно та В. Моляко, у мисленнєвий процес людини може втручатись певний елемент ззовні. Цей елемент, його ознаки вступають у взаємодію з елементами, ознаками, з якими вже ведеться розумова робота. При їх злитті й виникає новий елемент. Тобто, дивергентний (креативний) тип мислення припускає варіювання шляхів рішення проблеми, що призводить до несподіваних висновків і результатів [9].

На думку Л. Липової, дивергентне мислення полягає не тільки в генерації свіжих ідей. Воно також пов'язане з провокуванням конфліктів між протилежними за змістом ідеями, старими і новими ідеями і т. д. Той, хто мислить таким способом, працює стрибками, а не маленькими кроками. Дивергентний мислитель дає можливість спонтанним задумам впливати на систематичний спосіб мислення або навпаки [8].

Е. де Боно відмічав, що дивергентне мислення може з легкістю змінювати свої ярилки, оскільки один і той же об'єкт може розглядатись і класифікуватись з різних сторін. Він виокремив такі основні властивості дивергентного мислення: здатність діяти з середини, використовуючи перебудову патернів, інверсію, сумніви і т. д.; пріоритетом є постійне продукування альтернативних варіантів; оригінальність думок; інноваційність (потреба в пошуку нових підходів до рішення завдань); інформація спрямована на зміну структури, але в результаті ця інформація не стає частиною структури; провокаційність [9].

За Дж. Гілфордом, дивергентне мислення характеризується такими властивостями: 1) *легкість і продуктивність* (наскільки швидко індивід може створювати певні продукти творчості (ідеї, думки, об'єкти тощо)); 2) *гнучкість* (здатність швидко переключатися з однієї проблеми на іншу або об'єднувати їх); 3) *оригінальність* (своєрідність мислення, незвичний підхід до проблеми, її нове вирішення); 4) *точність* (стрункність розумових операцій щодо тієї чи іншої проблеми, вибір рішення, адекватного поставленій меті).

Згодом Дж. Гілфорд робить висновок, що дивергентність характеризується шістьма основними параметрами:

- 1) здатністю до виявлення й формулювання проблем;
- 2) здатністю до генерування великої кількості ідей;
- 3) гнучкістю – здатністю до продукування найрізноманітніших думок;
- 4) оригінальністю – здатністю відповідати на подразники нестандартним способом;
- 5) здатністю вдосконалювати об'єкт сприймання, додаючи певні деталі;
- 6) здатністю розв'язувати проблеми шляхом реалізації відповідних аналітико-синтетичних операцій [10].

До компонентів творчого мислення дослідник Дж. Гілфорд та його послідовники (В. Келлер, Н. Майер, Е. Торранс та інші), віднесли: здатність до аналізу, синтезу, порівняння та встановлення причинно-наслідкових зв'язків, критичність мислення та здатність знаходити протиріччя, прогнозування можливого розвитку, здатність багатоекранно бачити будь-яку систему або об'єкт в аспекті минулого (теперішнього, майбутнього), будувати алгоритм дій, генерувати нові ідеї і вирішувати їх у образно-графічній формі [10; 11].

Як видно з вищесказаного дивергентне мислення є важливою складовою особистісно-професійних якостей управлінського консультанта. Особливої актуальності набуває воно у зв'язку з появою таких новітніх галузей сучасного маркетингу як інноваційний маркетинг, і зокрема його різновиду – латерального маркетингу.

Латеральний маркетинг визначається як діяльність, спрямована на формування нестандартних, креативних підходів у розробці та оптимізації маркетингових бізнес-процесів і розробки нових продуктів. Латеральний маркетинг (бічний маркетинг) – система нетрадиційних методів просування товарів і послуг, що дозволяє успішно боротися з конкуренцією. Латеральний маркетинг – це погляд збоку на проблему, перебуваючи як би поза проблемою і пошук нестандартного її рішення. Процес створення інновації у латеральному маркетингу відбувається за наступною схемою:

1. Проведення аналізу незадоволеності споживачів і виявлення об'єкту для змін: товар, послуга, способи комунікації.
2. Фокусування на об'єкті зміни, згідно якого є намір трансформування в щось принципово інше.
3. Проведення «латерального заміщення» – переривання нормальної течії логічної думки, поширеного, звичайного ланцюжка

суджень, з метою створення стимулу для активізації розумових креативних здібностей.

4. Створення нового поєднання, нового зв'язку, в результаті якого буде трансформовано об'єкт змін [12].

З вищевикладеного очевидно, що в основі латерального маркетингу лежить дивергентне мислення. Саме його характеристики – здатність до виявлення й формулювання проблем, здатність до генерування великої кількості ідей, здатність до продукування найрізноманітніших думок, здатність відповідати на подразники нестандартним способом, здатність вдосконалювати об'єкт сприймання, додаючи певні деталі – забезпечують успіх у спеціалістів даної галузі.

Логічно, що управлінський консультант повинен мати розвинуте дивергентне мислення, а отже постає питання про необхідність розвитку дивергентного мислення та створення адекватних для цього умов. Оскільки дивергентне мислення є особистісно-професійною якістю, то увага його формуванню, на нашу думку, повинна приділятися в процесі навчально-професійної підготовки спеціалістів в галузі управлінського консультування.

Умови розвитку дивергентного мислення ми пропонуємо поділити на загальні і спеціальні. До загальних умов ми відносимо ті умови, які оточують особистість майбутнього фахівця на всіх етапах його навчально-професійної діяльності. Так, спираючись на концепцію гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу та ін.) можна виділити такі загальні умови розвитку дивергентного мислення: забезпечення психологічної безпеки, відсутність страху оцінювання, відкритість особистості новому досвіду, внутрішнє позитивне оцінювання творчості тощо.

Е. Торренс та Дж. Гілфорд пропонують в якості умов наступні: забезпечення сприятливої атмосфери, заохочення різних творчих продуктів у навчальному закладі і вдома, виховання у особистості усвідомлення цінності власних творчих рис, зразок креативної поведінки в навколишньому середовищі [10; 11].

А. Савенков, який працює над дослідженням спеціального, цілеспрямованого розвитку креативності, виділяє наступні умови

формування дивергентного мислення:

- паритет завдань дивергентного й конвергентного типу, тобто завдання дивергентного типу повинні не тільки бути присутнім як рівномірні, але й у деяких предметних заняттях домінувати;
- домінування розвиваючих можливостей навчального матеріалу над його інформаційною насиченістю;

- сполучення умови розвитку продуктивного мислення з навичками його практичного використання;
- домінування власної дослідницької практики над репродуктивним засвоєнням знань;
- орієнтація на інтелектуальну ініціативу (передбачає прояв індивідом самостійності при рішенні різноманітних навчальних і дослідницьких завдань, прагнення знайти оригінальний, можливо альтернативний шлях рішення, розглядати проблему на більш глибокому рівні чи з іншої сторони);
- неприйняття конформізму, необхідно виключати всі моменти, що вимагають конформістських рішень;
- формування здібностей до критичності й лояльності в оцінці ідей;
- прагнення до максимально глибокого дослідження проблеми;
- висока самостійність навчальної діяльності, самостійний пошук знань, дослідження проблем;
- індивідуалізація – створення умов для повноцінного прояву й розвитку специфічних особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу;
- проблематизація – орієнтація на постановку проблемних ситуацій [13].

До спеціальних умов розвитку дивергентного мислення ми відносимо використання специфічних методів і прийомів його розвитку.

Однією з найцікавіших видається *методика, адаптована маркетологом Ф. Котлером*, яка складається з 3-х етапів:

1. Вибір фокусу. Щоб створити щось нове потрібно обов'язково вибрати область творчої діяльності і напрямок пошуку, іншими словами, відому ідею, від якої ми будемо відштовхуватися. Без такої відправної точки просто неможливо рухатися далі, і, чим краще ви сфокусуєтесь на цій ідеї, тим простіше буде створювати щось нове.
2. Генерування латерального розриву. Після вибору напрямку творчих зусиль, ми повинні здійснити розрив в рамках встановленого фокусу, що є головним етапом латерального мислення. З деякої логічною ідеєю, сформульованою на першому етапі, важливо зробити певне зміщення, що порушує логіку цієї ідеї. Іншими словами, нам потрібно модифікувати наш фокус і здійснити розрив вибраного шаблону.
3. Встановлення зв'язку. Після того як на другому етапі ми розірвали шаблон і отримали змінене (найчастіше, абсурдне) судження, нам буде потрібно вже в новому судженні знайти щось логічне. Це може виявитися досить важким завданням, однак результат все окупить. Саме на

цьому етапі відбувається справжня творчість, і ми отримуємо щось нове [14].

Методика латерального маркетингу полягає в послідовному проходженні трьох етапів. Спочатку вибирається фокус – рівень, по відношенню до якого проводиться зрушення (ринок, товар, інша частина комплексу маркетингу). Далі зрушення провокується для генерування розриву. На завершальному етапі при з'єднанні розриву шляхом застосування методів оцінки встановлюється зв'язок, результатом якої є новий товар, зазвичай стає новою категорією, підкатегорією або ринком.

Активно у латеральному маркетингу для активізації дивергентного мислення використовують *метод «шести капелюхів»* – популярний метод організації мислення, автором якого є Е. де Бонно. Цей метод дозволяє розвинути креативність і гнучкість розуму і дієвий там, де потрібні інновації. В основі методу лежить концепція паралельного мислення, яка конструктивна за своєю суттю, адже в ній різні думки співіснують, а не протиставляються, через що усувається розгубленість, емоції і плутанина. Техніка «шести капелюхів» дозволяє структурувати і зробити набагато ефективнішою розмову діяльність, особливо для ситуацій розв'язання проблем і прийняття рішень. Мислення поділяють на шість різних режимів, які позначаються капелюхами різних кольорів. «Капелюх» фокусує мислення, «зміна» капелюха змінює його напрям. Для обговорення група використовує таку модель ролей:

- білий капелюх – фокусування на всій інформації, фактах і цифрах, і також на недостатній інформації та методах її пошуку;
- червоний капелюх – фокусування на емоціях, почуттях, інтуїції. На цьому етапі висловлюють все здогадки;
- жовтий капелюх – фокусування на позитиві, вигоді, перспективі, навіть якщо вони не очевидні;
- чорний капелюх – фокусування на критиці, виявленні таємних загроз, обережності. Висловлюються песимістичні припущення;
- зелений капелюх – фокусування на креативності, а також внесення змін і пошук альтернатив. Потрібно розглянути всі варіанти, всі методи;
- синій капелюх – фокусування на вирішенні конкретних завдань, а не оцінку пропозиції. На цьому етапі підводяться підсумки.

За допомогою капелюхів встановлюються правила гри. Капелюхи представляють собою набір рольових установок, послідовність яких визначається виходячи з розв'язуваної задачі. Під час сесії учасники одночасно повинні "надіти капелюхи" одного кольору і працювати у відповідній

ролі. Модератор залишається під синьою капелюхом і стежить за процесом. Результати сесії підсумовуються під синім капелюхом [12].

Результативним є, на нашу думку, використання у підготовці спеціалістів управлінського консультування і наступні методи розвитку дивергентного мислення:

Метод «Random Input» (метод випадкової стимуляції) – забезпечується випадковим предметом, словом, людиною, подією, журналом і т. п. Випадковий стимул викликає асоціації, що входять у контакт з асоціаціями самої проблеми, й дозволяє розв'язати її, створити щось нове.

Метод «Plus Minus Interesting» (РМІ – плюс, мінус, цікаво) – передбачає при аналізі проблеми розгляд позитивних, негативних моментів та цікавих сторін.

Методика «Six Value Medals» («Шість медалей оцінки») – призначена для оцінки значення та відносної важливості різних факторів, з якими людина має справу: цінність людини, міжособистісних стосунків (золота медаль), цінність організаційних аспектів, факторів, що стосуються цілей та призначення сім'ї, компанії друзів, суспільного об'єднання тощо (срібна медаль), цінні аспекти, що стосуються якості об'єкта (сталеві медаль), новаторство та креативність (скляна медаль), екологічно цінні аспекти

у широкому сенсі (дерев'яна медаль), різні аспекти сприйняття (мідна медаль) [15].

Окреслені методи не вичерпують всієї системи створення умов для розвитку дивергентного мислення у фахівців в галузі управлінського консультування, а є лише прикладом організації навчально-професійної підготовки даних фахівців.

Висновки. Дивергентне мислення є необхідною особистісно-професійною якістю фахівця в галузі управлінського консультування, оскільки складові даного виду мислення забезпечують нестандартний, креативний і оригінальний підхід у вирішенні професійних задач. Даний висновок стає все більш актуальним для сучасного менеджменту та маркетингу, шляхи підвищення ефективності яких в сучасній економіці вбачається у розвитку їхнього інноваційно-креативного потенціалу. Відповідно постає потреба у переорієнтації професійної підготовки управлінських консультантів у бік підвищення власної інноваційності і креативності, а також здатних працювати у напрямі підвищення інноваційності і креативності персоналу організацій клієнтів-замовників. Перспектива подальших досліджень вбачається в емпіричному дослідженні особливостей і умов розвитку дивергентного мислення у майбутніх фахівців в галузі управлінського консультування в процесі навчально-професійної діяльності.

Список літератури:

1. Kubr, M., Management consulting. Introduction to the Profession. Geneva: International Labour Office, 2002. 904 p. URL: <https://imc-armenia.org/wp-content/uploads/2016/01/Management-Consulting.pdf> (дата звернення 21.08.2023)
2. Knights, L. Personality Characteristics of Successful Industrial and Organizational Psychology Graduate Students. *A Thesis Submitted to the Graduate Faculty of St. Cloud State University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science in Industrial/Organizational Psychology*. 2015, 53 p. URL: <http://surl.li/kqstw> (дата звернення 10.08.2023)
3. Bakken, R. (2021) 10 Skills You Need to Become an Industrial-Organizational Psychologist. *Harvard Extension School. 2021*. [Електронний ресурс] URL: <http://surl.li/kqstk> (дата звернення 21.08.2023)
4. Block P. Flawless consulting. San Francisco: Pfeiffer. 1999. 371 p. URL: <https://mcclo.files.wordpress.com/2011/12/peter-bloch-flawless-consulting.pdf> (дата звернення 21.08.2023)
5. Костін, В. П. Управлінське консультування. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2009, 144 с.
6. Калюжна О.В. Креативний менеджмент. Миколаїв: Миколаївський національний аграрний університет, 2018. 63 с.
7. Волобуєва Т.Б. Розвиток творчої компетентності школярів. Х.: Основа, 2005. 112 с.
8. Липова Л., Морозова Л., Ренський С. Концепція обдарованості та її види. *Рідна школа*. 2003. № 4. С. 31–38.
9. Новікова О.В. Розвиток творчого мислення студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології. Т. 12. Психологія творчості*. Вип.15. Частина 1. С. 329–337.
10. Guilford J. The nature of human intelligence / J.Guilford. N.-Y.: McGraw Hill, 1967. 290 p.
11. Torrance E. Torrance test of Creative Thinking. BensvilleIL: Scholastic Testing Service, 1966. 234 p.
12. Інноваційний маркетинг: навч. посібник. [Електронний ресурс] / В.В. Барабанова, Г.А. Богатирьова. Кривий Ріг : Вид.ДонНУЕТ, 2022. 145 с. URL: <http://surl.li/kqsru> (дата звернення 31.08.2023)
13. Постова К. Г. Психологічні умови розвитку дослідницьких здібностей обдарованих учнів : монографія / К. Г. Постова. К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. 96 с.
14. Котлер Ф., Триас де Бес Ф. Латеральний маркетинг: технологія пошуку революційних думок. К.: Альпіна Паблішер, 2010. 206 с

15. Павлюк Р.О. Креативність як складова частина професійної підготовки майбутніх учителів. URL: http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Pedagogica/22154.doc.htm (дата звернення 31.08.2023)

Minenko O.O., Mamchur I.V. DIVERGENT THINKING AS A COMPONENT OF PERSONAL AND PROFESSIONAL QUALITIES OF A MANAGEMENT CONSULTANT

The article is devoted to the problem topical for modern organizational psychology which is of the role and development of divergent thinking in the professional activity of a management consultant. The attention is focused on the fact that the active development of the innovative and creative direction of management and marketing development in modern market conditions signifies the role of a management consultant in this process, such qualities as divergent thinking in particular. Based on the analysis of scientific research, a number of personal and professional qualities of an organizational consultant have been identified, the development and implementation of which are impossible without well-formed divergent thinking.

The theoretical analysis of the concept of divergent thinking, its features, properties and parameters are presented. The necessity of the formed divergent thinking of the management consultant is substantiated, especially in connection with the active development of such areas as creative management and lateral marketing.

The question is raised on the need of developing divergent thinking and creating adequate conditions for this. It is recommended to pay attention to its formation in the process of educational and professional training of specialists in the field of management consulting. The conditions for the development of divergent thinking, which are divided into general and special ones, are determined. The general conditions include those surrounding the personality of the future specialist at all stages of his educational and professional activities. The special conditions for the development of divergent thinking include the use of specific methods and methods of its development in educational and professional training.

It is concluded that divergent thinking is a necessary personal and professional quality of a specialist in the field of management consulting, since the components of this type of thinking provide a non-standard, creative and original approach to solving professional problems. Accordingly, there is a need to redirect the professional training of management consultants towards the increase of their own innovativeness and creativity, as well as the ability to work in the direction of increasing the innovativeness and creativity of the staff of customer organizations.

Key words: *management consultant, divergent thinking, creative management, lateral marketing.*

Мициха Л.П.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Кобилянська Н.М.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З АКЦЕНТУАЦІЄЮ ХАРАКТЕРУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена проблемі, мета якої полягає у виявленні копінг – стратегій студентської молоді та дослідженні особливостей впливу на копінг-стратегії різних типів акцентуації характеру. Окреслюються особливості юнацького віку, – віку прийняття кардинальних рішень і конструювання життєвих цілей та перспектив. Вибір конструктивних копінг-стратегій є однією з вагомих складових успіху досягнення цілей. Емпіричну складову дослідження склали: методика «Незакінчені речення» (авторська); Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека; Копінг-тест Лазаруса. Вибірка складала 65 осіб – студентів 1-4 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. За результатами дослідження були виокремлені продуктивні (29%), непродуктивні (57%), зміна копінг-стратегій (9%) та проміжні (5%) копінг-стратегії. Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки типів акцентуації характеру та типів копінг-стратегій студентства. До вибору продуктивних копінг-стратегій схильні студенти з наступними типами акцентуації характеру: демонстративний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми), невірноважений (планування вирішення проблеми), гіпертимний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності). До вибору непродуктивних копінг-стратегій (втеча, конфронтація, дистанціювання) схильні студенти з такими типами акцентуації характеру, як: збудливий, циклотимний, педантичний, дистимний. Три-вожний тип акцентуації характеру передбачає тотожну кореляцію як з копінг-стратегією втечі, так і з копінг-стратегією прийняття відповідальності (продуктивні/непродуктивні копінг-стратегії залежно від ситуації). Між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями виявлено найбільшу кількість кореляцій, що свідчить про багатовекторність стрес-долаючої поведінки гіпертимних студентів. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи практичних психологів як супровід студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій.

Ключові слова: студентська молоді, юнацький вік, стресові ситуації, копінг-стратегії, акцентуації характеру, взаємозв'язки.

Постановка проблеми. Період юності – це період прийняття рішень, де левову частку складає студентська молоді. Окреслюючи цю соціальну спільноту ми розуміємо її окремішність, швидше специфіку, яка характеризує її юнацький запал, прагнення до реформ та інновацій у різних сферах життя. І все це на тлі пошуку сенсу буття, професійної самореалізації тощо, де навчально-професійна діяльність стає провідною діяльністю студентства у вищій школі. Однак в останні роки юнацтву довелось пережити важкі часи пандемії, а сьогодні – ще й умови воєнного стану, що внесли кардинальні зміни як у процес навчання, так і загалом в життя молодих людей. Так, на зміну безтурботності та мрійливості, прийшла невизначеність та розгубленість, рішучість

і ризиковість. Юність, що є періодом прийняття вагомих рішень, стикається з необхідністю долати стресові ситуації, особливо в нестабільних умовах сучасності. Вибір копінг-стратегій впливає на психічне здоров'я, особистісне благополуччя, успішність особистості студента [5]. В цьому контексті актуалізується питання вибору продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій як відповіді на численні стресові фактори, а також дослідження особливостей тих ключових чинників, що можуть вплинути на цей вибір. І один з них – це тип акцентуації характеру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Копінг-стратегії стали об'єктом дослідження для багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. О. Войцеховська, О. Волошок, Г. Закалик,

Л. Карамушка, В. Ковальчук, Ю. Снігур, Р. Лазарус, Р. Льюїс, Р. Мосс, С. Прус, Х. Сек, Т. Уїллс, С. Фолькман, І. Фрайденберг, С. Шифман, А. Біллінгс та ін. запропонували поділ копінг-стратегій на такі, що націлені на оцінку; на проблему; на емоції. Л. Карамушка та Ю. Снігур окреслюють «базові копінг-стратегії» як розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення [2]. Х. Сек стверджує, що стратегія пошуку соціальної підтримки відіграє важливу, навіть домінуючу роль серед молоді (Цит. за: [4, с. 33]). Р. Лазарус та С. Фолькман [7] виокремили стратегії подолання проблемних ситуацій шляхом планування їх вирішення; посередництва конфронтації; прийняття відповідальності; врегулювання стресової ситуації (самоконтроль); позитивної переоцінки ситуації; вирішення проблеми за рахунок соціальної підтримки; стратегії дистанціювання; втечі від проблеми, уникнення. І. Фрайденберг та Р. Льюїс [8] копінг-стратегії поділяють відповідно до їх ефективності, де виокремлюють стилі щодо стресдолаючої поведінки: продуктивний, непродуктивний, проміжний. Деякі дослідники звертають увагу на стадійність стратегій подолання. Т. Уїллс та С. Шифман виділяють наступні стадії стресдолаючої поведінки [9]: попереджувальна стадія; стадія власне подолання проблемної ситуації; стадія відновлення. Розвитку копінг-стратегії та формуванню сприятливого психологічного фону для подолання стресу сприяють копінг-ресурси – особистісні та соціальні відносно стабільні характеристики людини [1].

Виходячи із напрацювань учених в царині проблеми копінг-стратегій, для нас представляв інтерес вплив на вибір копінг-стратегій типу акцентуації характеру, особливо в сучасних умовах нестабільності і невизначеності життя, і студентської молоді, зокрема.

Мета дослідження – виявити копінг-стратегії студентської молоді та дослідити особливості впливу на копінг-стратегії різних типів акцентуацій характеру.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік відзначається своєю вразливістю до життєвих криз. У зв'язку зі спрямованістю на досягнення успіху, прояви характерного максималізму та очевидного браку досвіду, студентській молоді може бути притаманний вибір деструктивних стратегій подолання та ригідність щодо їх зміни. Особливо цінною тут є заувага Е. Еріксона [10], який постулює, що ключ до особистісного зростання юнака знаходиться в розв'язанні основної кризи цього періоду, в результаті якої молода людина або від-

находить себе, усталює свою «Его-ідентичність» посередництвом інтеграції воєдино усього попереднього досвіду, або стикається з рольовим змішанням, що аж ніяк не сприяє в подальшому конструктивному виборі копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Для того щоб визначити стратегію подолання особистості необхідно знайти опору, а саме окреслити альтернативи, виходячи з власних цінностей та смислів. Звідси вважаємо, що зміни ціннісно-мотиваційної сфери особистості в юнацькому віці відіграють вагомий роль у формуванні стратегії подолання. Згідно з цим юнаки схильні обирати копінг-стратегію, опираючись або на власні знання в тій чи іншій царині, набутий досвід, або на віру у власні сили, сприятливий розвиток подій, що ґрунтується на ціннісних орієнтаціях, світогляді. Неабияку роль тут відіграє і симптомокомплекс особистісних рис [3].

Звертаючись до інтерпретації поняття «копінг» (англ. «cope» – «подолати», «впоратися»), послуговуємось його розумінням, як: сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів спрямованих на подолання стресових ситуацій, де кожна із складових стрес-долаючої поведінки відіграє вагомий роль у процесі копінгу [2, с. 24]. Когнітивні зусилля особистості в контексті проблемної ситуації «покликані» осмислити, зважити та оцінити можливі альтернативи виходу з неї (план дій тощо). Емоційні ресурси допомагають здійснювати контроль над власними емоціями, розуміти емоції інших людей, прагнути отримати емоційну підтримку від оточення. Відтак поведінкові прояви копінгу «покликані» втілити конкретні дії для досягнення результату [Там само].

Щодо аспектів проблеми акцентуації характеру, то вони є доволі неоднозначними. К. Леонгард розглядав акцентуації особистості як проміжне явище між нормою та психопатією (Цит. за: [6]). Ми ж притримуємося тієї думки, що акцентуації характеру є нормою, хоча і в крайньому, межовому її прояві. Крім того вважаємо, що деякі акцентуації характеру є більш деструктивнішими за інші, і відповідно, можуть мати згубний вплив на особистість.

Емпіричну складову нашого дослідження склали: методика «Незакінчені речення» (авторська); Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека; Копінг-тест Лазаруса. Вибірка складала 65 осіб – студентів 1-4 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Методика «Незакінчені речення» дозволила нам з'ясувати низку особливостей копінг-стра-



Рис. 1. Копінг-стратегії, що превалюють у стресових ситуаціях студентської молоді

тегій студентської молоді. Серед продовжень речення «У стресовій ситуації я зазвичай...» спостерігались такі варіанти (Рис. 1): 57% опитуваних зазначили непродуктивні копінг-стратегії, де превалюють емоційні реакції («кричу», «панікую», «нервую», «хвилююся», «дратуюся», «переживаю», «тривожусь», «втікаю», «плачу», «завмираю»); 29% респондентів описали продуктивні копінг-стратегії, що в більшості були націлені на збереження емоційного стану в рівновазі («зберігаю спокій», «намагаюся зберегти самовладання», «намагаюся не піддаватись емоціям», «намагаюся опанувати себе», «намагаюся керувати своїми емоціями»); 9% студентів показали процес переходу від непродуктивного копіngu до продуктивного чи навпаки («спочатку панікую, потім зосереджуюсь», «спершу стараюся зберегти спокій, переконую себе, що це тимчасово, а потім панікую», «все залежить від ситуації – можу плакати, можу шукати вирішення», «застигаю, а потім обдумую, що в цій ситуації робити»); 5% досліджуваних обирають проміжні копінг-стратегії, націлені на взаємодію з оточуючими («прошу поради», «звертаюся за порадою до близьких», «стараюся підтримати людей, які поруч»).

Серед копінг-стратегій, що схвалюються студентською молоддю, 43% опитуваних приймають продуктивні стрес-долаючі стратегії: планування вирішення проблеми, активний копінг, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка («включаю критичне мислення», «дію на холодну голову», «не роблю необдуманих вчинків», «мислю логічно», «об'єктивно оцінюю ситуацію», «шукаю вирішення проблеми», «обдумую всі можливі варіанти», «дію помірковано», «знаходжу вихід», «шукаю позитив», «не здаюся»); 34% респондентів подобається послуговуватися копінг-стратегіями спрямованими на опанування емоцій («опановую себе», «нейтрально ставлюся до ситуації», «не піддаюся емоціям», «струмую

свої емоції», «зберігаю самовладання», «зберігаю спокій», «можу заспокоїтися», «стараюся впоратися з тривогою», «намагаюся не переживати», «дію спокійно»); 10% студентів наголошують на необхідності діяти швидко в стресовій ситуації («швидко приходжу до тями», «швидко знаходжу вирішення проблеми»); 6% досліджуваних схвалюють взаємодію з оточуючими в контексті стресової ситуації («прошу про допомогу», «підтримую когось», «всіх стараюся розвеселити», «можу заспокоїти інших»); 5% опитуваних не знайшли жодних позитивних сторін своїх копінг-стратегій; 3% студентів схвалюють непродуктивні копінг-стратегії («задумуюся, що треба зробити, щоб цього уникнути», «втікаю»).

Щодо труднощів, які мають місце в подоланні стресової ситуації, 34% респондентів вважають найскладнішим дотримуватися копінг-стратегій спрямованих на емоції, їх рефлексію та опанування («не наробити дурниць на емоціях», «не нервувати», «залишитися спокійною», «не переживати», «опанувати себе», «опанувати емоції», «заспокоїтися»); 25% опитуваних зазначають, що важкою стресову ситуацію робить їх неспроможність послуговуватися продуктивними копінг-стратегіями («зосередитися», «зрозуміти, що відбувається», «прийняти правильне рішення», «вирішити проблему», «знайти правильний вихід»); 15% студентів стверджують, що найважчий чинник стресової ситуації стосується оточення («думка оточуючих», «відсутність підтримки», «ймовірність осуду з боку інших», «втрата репутації», «паніка оточуючих»); 11% досліджуваних зазначають, що складність проблемної ситуації полягає в її наслідках («мій стан після стресу», «нав'язливі думки»); 9% вважають, що невчасність їхніх дій, брак швидкості ускладнюють стресову ситуацію («приймати швидкі рішення», «почати діяти», «швидко зібратися», «заставити себе діяти», «оперативно взяти

себе в руки»); 3% респондентів стверджують, що важкість стресової ситуації полягає в її наявності; 3% студентів не зазначили жодних чинників.

Позитивне ставлення до соціальної підтримки схвалило 52% опитуваних («прийму», «погоджуся, якщо розумію, що не впораюсь самотужки»); 37% опитуваних ставляться критично до сторонньої допомоги і приймають її не завжди. Тобто стратегія пошуку соціальної підтримки використовується ними в залежності від ситуації («подумаю чи потрібна мені допомога», «обдумаю їх пропозицію», «зважу, наскільки вона потрібна», «вислухаю думку інших, але прийму рішення самостійно», «прийму, якщо це буде доречно», «якщо це ті люди, які мені потрібні, то прийму», «погоджуся, якщо не зможу впоратися самостійно», «якщо допомога доцільна, то я її прийму», «якщо вважатиму, що інші дійсно в силах допомогти, то погоджусь»); 9% респондентів не прийняли б допомогу від оточення в стресовій ситуації.

Проведення кореляційного аналізу між методиками «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека» та «Копінг-тест Р. Лазаруса» дозволило нам виявити наступні взаємозв'язки типів акцентуацій характеру та типів копінг-стратегій студентства (при $N=65$): між демонстративним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,35$; $p < 0,05$); між демонстративним типом акцентуації та копінг-стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,39$; $p < 0,05$); між демонстративним типом акцентуації та копінг-стратегією позитивної переоцінки ($r = 0,45$; $p < 0,05$); між неврівноваженим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,51$; $p < 0,05$); між неврівноваженим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,33$; $p < 0,05$). Ці дані вказують на те, що юнаки з неврівноваженим типом акцентуації характеру надають перевагу таким стрес-долаючим стратегіям як конфронтація та планування вирішення проблеми. Між педантичним типом акцентуації характеру та стратегією, націленою на втечу ($r = 0,42$; $p < 0,05$), що свідчить про схильність осіб з педантичним типом акцентуації характеру обирати копінг-стратегію втечі в стресовій ситуації; між збудливим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі ($r = 0,50$; $p < 0,05$); між збудливим типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,39$; $p < 0,05$); між збудливим типом акцентуації характеру та копінг-стратегією дистанцію-

вання ($r = 0,32$; $p < 0,05$). Відтак, можемо сказати, що в осіб зі збудливим типом акцентуації характеру спостерігаються непродуктивні копінг-стратегії, зокрема втеча, конфронтація, дистанціювання. Між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією планування вирішення проблеми ($r = 0,51$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації характеру і копінг-стратегією дистанціювання ($r = 0,47$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,43$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки ($r = 0,43$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією позитивної переоцінки ($r = 0,40$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією прийняття відповідальності ($r = 0,32$; $p < 0,05$); між гіпертимним типом акцентуації та копінг-стратегією націленою на самоконтроль ($r = 0,30$; $p < 0,05$). Звідси, гіпертимний тип акцентуації характеру передбачає вибір таких продуктивних копінг-стратегій, як планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка. Крім того, наявний зв'язок з такими неефективними стратегіями копінгу як конфронтація і дистанціювання; між тривожним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією прийняття відповідальності ($r = 0,31$; $p < 0,05$); між тривожним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі ($r = 0,31$; $p < 0,05$). Отже, студенти з тривожним типом акцентуації характеру схильні до вибору копінг-стратегій спрямованих на прийняття відповідальності або втечу. Між циклотимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегією втечі ($r = 0,45$; $p < 0,05$); між циклотимним типом акцентуації та копінг-стратегією конфронтації ($r = 0,30$; $p < 0,05$). Можемо зробити висновок, що респондентам з циклотимним типом акцентуації характеру притаманні непродуктивні копінг-стратегії, а саме втеча та конфронтація. Між дистимним типом акцентуації характеру та копінг-стратегіями кореляцій не виявлено. Між афективно-екзальтованим, емотивним типами акцентуації характеру та копінг-стратегіями статистично значущого кореляційного зв'язку не виявлено.

Висновки. Виходячи з вищеподаного емпіричного матеріалу можемо зробити такі висновки:

1. Більшість студентів у стресовій ситуації послуговується непродуктивними копінг-стратегіями, що передбачають негативні емоційні реакції на проблемну подію; відчувають роздратування у

зв'язку зі своїми бурхливими емоційними переживаннями, спричиненими стресовою ситуацією. У молодих людей викликає схвалення використання продуктивних стрес-долаючих стратегій, таких як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності. Для респондентів важливо послуговуватися стратегіями, що сприяють опануванню емоцій.

2. Більшість студентства висловило бажання вміти використовувати копінг-стратегії, націлені на опанування емоцій. Були виявлені продуктивні, непродуктивні, нестійкі та проміжні копінг-стратегії. Респонденти виявили схильність до використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки.

3. До вибору продуктивних копінг-стратегій схильні студенти з наступними типами акцентуацій характеру: демонстративний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення

проблеми), неврівноважений (планування вирішення проблеми), гіпертимний (позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності).

4. До вибору непродуктивних копінг-стратегій (втеча, конфронтація, дистанціювання) схильні студенти зі збудливим, циклотимним, педантичним, дистимним типами акцентуацій характеру.

5. Тривожний тип акцентуації характеру виявив однакову схильність осіб як до продуктивних, так і до непродуктивних копінг-стратегій залежно від ситуації.

6. Гіпертимний тип акцентуації характеру проявив багатовекторність стрес-долаючої поведінки студентів.

Результати даного дослідження можуть використовуватися практичними психологами в контексті супроводу студентської молоді з питань вибору продуктивних копінг-стратегій.

Список літератури:

1. Волошок О. В., Прус С. Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 1 (89). С. 146–151.
2. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 1. Вип. 55. С. 23–30.
3. Кобилянська Н.М. Симптомокомплекс особистісних рис як вагома складова процесу прийняття рішень в юнацькому віці. *Еврика – XXIII*. Збірник студентських наукових праць. Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2022. С. 287–288. Режим доступу: https://nauka.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/122/2023/02/evryka_22-verstka6.pdf
4. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 31–34.
5. Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/342412218_Psihicne_zdorov%27a_ak_skladova_osobistisnogo_blagopolucca
6. Шепелева Г. А. Акцентуації характеру в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 143–146.
7. Lazarus R. and Folkman S. Stress appraisal and coping. New York : Springer publishing company, 1984. 456 p.
8. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
9. Wills T. A., Shiftman S. Coping and substance use: A conceptual framework. Copin and substance use. Orlando: Academic Press, 1985. P. 3–24.
10. Ericson E. H. Identity: youth and crisis. New York : W.W. Norton & Compani, 1968. 331 p.

Mishchykha L.P., Kobylianska N.M. PECULIARITIES OF COPING STRATEGIES AND THEIR RELATIONSHIP WITH CHARACTER ACCENTUATION IN ADOLESCENT AGE

Annotation. This article is dedicated to the problem, purpose of which is to identify coping strategies of student youth and research peculiarities of influence on coping strategies of different types of character accentuation. It outlines features of adolescent age, – age of making cardinal decisions and designing life goals and perspectives. The choice of constructive coping strategies is one of the important success components in achieving goals. The empirical component of research was compiled by: the method of “Incomplete sentences” (authorial); the characteristic questionnaire of K. Leongard – G. Shmishek; Lazarus coping test. The sample comprised 65 people – Vasyl Stefanyk Precarpathian National University students of 1-4 courses. According to research results the following strategies were identified: productive (29%), unproductive (57%), changing (9%) and intermediate (5%) coping strategies. The correlation analysis revealed relationships between types of character

accentuations and students coping strategies. Students with the following types of character accentuations tend to choose productive coping strategies: demonstrative (positive revaluation, searching of social support, planning of problem solving), unbalanced (problem solving planning), hyperthymic (positive revaluation, searching of social support, problem solving planning, accepting responsibility). Students with the following types of character accentuations tend to choose unproductive coping strategies (escaping, confrontation, distancing): excitable, cyclothymic, pedantic, dysthymic. Anxiety type of character accentuation involves identical correlation for both coping strategy of escaping and coping strategy of accepting responsibility (productive/unproductive coping strategies, depending on situation). It was discovered the largest number of correlations between the hypertimic type of character accentuation and coping strategies that indicate about multy-vector stress coping behaviour of hypertimic students. The results of research can be implemented in the work practice of practical psychologists as support for student youth on the choice of productive coping strategies.

Key words: *student youth, adolescent age, stressful situation, coping strategies, character accentuations, relationships.*

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.93.3:37

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07>**Завгородня О.В.**

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

СПОЖИВАННЯ ЗМІ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ЗАГРОЗЛИВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

У статті окреслено виклики сучасної ситуації в Україні, зокрема вплив медіаконтенту та інтенсивності його споживання на психологічний стан людини. Розкрито зміст конструктів «медіаконтент» та «загрозлива невизначеність». Розглянуто різні аспекти невизначеності в залежності від динаміки, складності, спрямованості змін. Проаналізовано відмінності між відео та аудіо формами впливу. Взаємозв'язок між часом споживання медіа здебільшого вивчався за звичайних умов, а не в ситуації повсюдної загрозливої невизначеності (як війна). Тому актуальним є дослідження залежності між двома змінними та її динаміки в період дії воєнного стану. У ситуації, коли більшість телевізійних новин безпосередньо пов'язані з жахами війни, ймовірно, що збільшення споживання телевізійних програм матиме негативний вплив на психологічний стан людей. Щодо споживання радіо під час війни, то його вплив на самопочуття може бути опосередкованим іншими видами діяльності, що здійснюються одночасно з прослуховуванням. Соціальні мережі під час війни можуть бути джерелом підтримки для людини, проте здається ймовірним, що надмірний час, проведений у мережах, спричинить підвищення рівня тривоги та депресії. Вплив на пізнавальну сферу людей, їх емоції та поведінку шляхом розповсюдження фейкового чи гібридного контенту дає значні можливості для маніпулювання громадською думкою, а етичні норми не встигають за розвитком технологій. Людина не завжди усвідомлює власну вразливість перед маніпуляціями, і їй іноді легше повірити в примітивну вигадку, особливо якщо ця вигадка піднімає її настрій і самоцінку. Багато питань, пов'язаних із ризиками під час загрозливих подій, потребують дослідження, зокрема щодо ефективного використання соціальних мереж та спеціальних сайтів для інформаційно-психологічної підтримки людей.

Ключові слова: вплив, медіаконтент, споживання, психологічний стан, психологічне благополуччя, загрозлива невизначеність, культура.

Постановка проблеми. Ми живемо у складному світі глобальних цивілізаційних зрушень та ментальних трансформацій, прискорення політичних, економічних, культурних змін. Споживання медіа за обсягом і змістом значно змінюється в умовах загрозливої невизначеності, особливо під час війни. Здатність людини долати труднощі, формувати адекватну картину світу та практикувати конструктивну життєву стратегію в складних та/або кризових умовах залежить від взаємодії багатьох соціальних та індивідуальних факторів, таких як терпимість до невизначеності, здатність людини справлятися з викликами навколишнього середовища та здатність справлятися з його загрозами. Можна виокремити різні сфери невизначеності: макросередовищна – невизначеність

політичних, економічних, соціальних умов, у яких живе людина; мікросоціальна – турбулентність, невизначеність стосунків з близьким оточенням та їх нестійкість; когнітивна – невизначеність, пов'язана з неефективністю старих моделей мислення особистості в умовах швидких змін, діяльнісно-поведінкова – невизначеність, пов'язана зі зміною/втратою ресурсів та звичних можливостей людини; особистісна – внутрішня невизначеність щодо того, хто є "я" і для чого я живу, проблематична ідентичність і ціннісно-смилова невизначеність.

Невизначеність може бути різною за емоційним забарвленням: захопливою, цікавою у сфері споживання мистецтва, розваг (у світі кіно, ігор тощо), у ситуаціях з ймовірними варіантами

позитивних подій, терпимою в контрольованому середовищі, де ймовірні втрати незначні, дискомфортною в ситуаціях з можливими негативними наслідками, нестерпною в загрозових умовах.

В останньому випадку (загрозлива невизначеність) підвищується ймовірність стресових розладів і психологічних травм. Використання інформації як інструменту психологічного впливу в умовах кризи має безпрецедентне значення. Під час та одразу після загрозових подій спостерігаються підвищені реакції на стрес, що може призвести до необґрунтованих дій окремих людей та всієї громади, відволікання критичних ресурсів в умовах їх дефіциту, а також дії, пов'язані з віддаленими негативними наслідками для фізичного та психічного здоров'я. Завдяки Інтернету та соціальним мережам тривожні новини легко поширюються різними каналами в середовищі, не захищеному від суперечливої та сумнівної інформації. Сумнівні неперевірені повідомлення можуть бути джерелом додаткового стресу, викликати об'єктивно неадекватні емоційні реакції, почуття жаху, гніву, підозри тощо, спотворювати мислення реципієнтів, яким важко самостійно аналізувати складну дійсність на основі багатьох джерел.

Напад російської армії на Україну призвів до того, що під обстрілами опинилися мільйони людей, частина громадян була змушена покинути свої домівки. Багато хто страждає від тривоги, неспокою, депресії та розладів сну. За цих умов особливого значення набуває наявність надійних джерел інформації, уміння адекватно оцінювати ризики, а також правильна інформаційно-психологічна підтримка людей. Відомо, що в кризових ситуаціях аудиторія, як правило, орієнтується на традиційні медіа, особливо телебачення, радіо, але також зростає використання соціальних мереж.

Аналіз останніх досліджень. Невизначеність розглядається як брак інформації та знань для прийняття рішень, як продукт непередбачуваності, турбулентності середовища, динамічних змін, як результат нашарування чинників складного, нестабільного оточення індивіда, його внутрішні проблеми і його заплутані стосунки з іншими людьми. Невизначеність є результатом двозначності, непередбачуваності та/або складності ситуації, відсутності або суперечливості необхідної інформації, а також невпевненості залучених осіб у достатності та/або правдивості інформації про ситуацію та хід подій [6].

Дослідники виділяють три різні джерела невизначеності. Перше джерело невизначеності, ймовірність (її також зазвичай називають ризиком),

виникає через непередбачуваність або невизначеність майбутнього. Друге джерело – неоднозначність – виникає внаслідок обмеження вірогідності або адекватності інформації про ймовірність (ризик). Третє джерело – складність – виникає внаслідок особливостей наявної інформації, які ускладнюють її розуміння, наприклад, через безліч можливих факторів, причин і наслідків [12].

У кризових ситуаціях час, присвячений новинам, зростає, як з точки зору охоплення (на 33% більше), так і з точки зору інтенсивності споживання; час, відведений на цей тип контенту, більш ніж подвоюється [19; 20].

Визначальними характеристиками медіаконтенту є орієнтація на широку аудиторію та її інформаційні потреби; технологічна доступність великій кількості людей; виробництво медіапродукту фахівцями в цій галузі. Сировиною для медіаконтенту є інформація. При цьому форми вираження інформації можуть бути дуже різними і мати різну спрямованість. Медіаконтент — це смислове, змістове наповнення різноманітних (друкованих, аудіовізуальних, електронних чи конвергентних) засобів масової інформації матеріалами у формі тексту, зображень чи звукозаписів з метою передачі інформаційних, розважальних, естетично привабливих різножанрових повідомлень, спрямованих на масову аудиторію [3, с. 41].

Психологічні дослідження впливу медіаконтенту на самопочуття та здоров'я аудиторії здійснюються вже впродовж багатьох років. Зокрема, досліджувався вплив телебачення. Було встановлено, що споживання телебачення загалом асоціюється з нижчим рівнем психологічного благополуччя, хоча споживання «мильних опер» у деяких випадках корелює з високими показниками психологічного благополуччя [17]. Було виявлено, що у завязятих телеглядачів більше невирішених матеріальних проблем, нижча задоволеність життям загалом і, зокрема, вищий рівень тривожності [9]. Також виявлено що показники психологічного благополуччя підвищуються, коли люди дивляться спортивні трансляції в прямому ефірі [16].

Мета статті – на основі аналізу наявних досліджень окреслити ймовірний вплив споживання медіаконтенту на психологічний стан людей в умовах загрозової невизначеності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Багато досліджень виявили негативну залежність між часом, проведеним перед телевізором, і різними показниками психологічного благополуччя. Проте нижчий рівень психологічного благополуччя може бути причиною більшого перегляду

телевізора, а не збільшення перегляду телебачення, що спричинює зниження психологічного благополуччя. Люди намагаються відключитися від сумних думок, нещасний стан є причиною збільшення споживання телебачення. Надмірний перегляд телевізора не підвищує задоволеність життям, він може мати шкідливий вплив. Крім того, виявлено цікаві відмінності між впливом телевізійного контенту, пов'язаного з художньою літературою (серіали та фільми), і впливом споживання новин. Художні серіали та фільми як культурні продукти, окрім можливого гедонічного ефекту, можуть забезпечувати інтелектуальну та емоційну стимуляцію, тобто вони можуть стати засобом задоволення евдемонічних потреб глядачів [18; 21]. Ймовірність зниження психологічного благополуччя висока у разі збільшення споживання новин, незалежно від форми ЗМІ. У кризовій ситуації, коли більшість новин не є позитивними, передбачається, що інтенсивний моніторинг новин може негативно вплинути на показники благополуччя реципієнтів. Про це свідчать дослідження під час криз [13], зокрема під час пандемії [20; 21].

Порівняно з телебаченням, радіо, завдяки своїй універсальності та технологічній простоті, може бути кращим засобом інформації в умовах загрозової невизначеності. Радіо вважається найінтимнішим медіа, частково через «особливо інтенсивне відчуття присутності» [15 с. 97]. Крім інформування, «шепіт» радіо має здатність втішати, заспокоювати, підтримувати.

Щодо занурення в соціальні мережі та їх зв'язку з показниками психологічного благополуччя користувача деякі дослідження показали неоднозначні результати. Використання мереж для встановлення значущих соціальних зв'язків може бути корисним для психологічного благополуччя. Однак існує небезпека для користувача стати жертвою через низьку самооцінку та нав'язливе порівняння себе з іншими, що не сприяє доброму психологічному самопочуттю [23]. Виявлено [8] позитивний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і кількістю друзів або контактів у мережах. Було показано позитивний вплив індивідуального саморозкриття в мережах через соціальну підтримку в Інтернеті [14]. Встановлено, що соціальні контакти в Інтернеті ніколи не замінять роль і значення соціальних контактів у реальному житті в контексті евдемонічних прагнень, а кількісне збільшення часу користування мережами однозначно негативно впливає на психологічне благополуччя; значний час, проведений у мере-

жах, асоціюється з нижчим рівнем благополуччя [5; 11]. Помірне використання Інтернету може бути корисним, збільшення використання Інтернету негативно впливає на психологічне благополуччя, а глибоке, інтенсивне занурення в Інтернет може бути пов'язане з проблемами психічного здоров'я, такими як тривога, депресія, залежності або розлади харчування, особливо серед підлітків [4]. Тому мало ймовірно, що збільшення часу, проведеного в мережах у періоди загрозової невизначеності, сприятиме кращому самопочуттю.

Після російського вторгнення люди в Україні стикаються з невизначеністю майбутнього, яка може загрожувати окупацією, передбачити небезпеку постійних обстрілів; загрози змушують тікати, пересуватися в межах України чи наважитися жити як біженці в інших країнах. Більшість рішень щодо біженців залежить від того, де люди мають друзів чи родичів, їхніх культурних і фінансових ресурсів, а також від тих, хто їх приймає і від кого вони зараз залежать. Родини часто залишають свої домівки, і психологічний стрес внаслідок цього, може ускладнити догляд за дітьми та їх виховання. Крім того, проблеми з психічним здоров'ям, що впливають на здатність людей функціонувати, можуть зберігатися довго після того, як вони переїхали у відносно безпечне місце.

Споживання медіа – це звичка, яка суттєво змінюється під час війни. Системний аналіз впливу ЗМІ охоплює питання його атрибутів, структури, функцій, стратегії реалізації, цілей впливу тощо. Можна виділити такі ознаки свідомого впливу: цілеспрямованість, налаштованість на досягнення запланованого результату. Зростання ролі Інтернету та соціальних мереж посилює проблему фейкових повідомлень з маніпулятивною метою [2]. Поява Інтернету відкрила новий арсенал інструментів, які можна використовувати для маніпулювання, включаючи онлайн-злам, псевдоніми, боти, вебсайти без авторства, сповнені сфабрикованим змістом, аватари в соціальних мережах, які публікують фейкові новини. Такі новини вводять в оману, спотворюють картину світу, викликають неадекватні щодо реальності емоції (гнів, підозра, страх тощо). Акцентовано на важливості дослідження психологічних механізмів протидії маніпуляціям та попередження деструктивного впливу на споживачів ЗМІ в складних умовах сучасності [1]. Інформаційно-психологічна війна включає планомірне використання пропагандистських, психологічних операцій (операцій військового інформаційного забезпечення) з метою впливу на

думки, емоції, настрої та поведінку адресатів різних цільових аудиторій (зокрема, різні групи населення власної країни, а також ворожу державу, зокрема її внутрішні опозиційні групи). Все більше і більше людей виходять в Інтернет, а використання інформації (і дезінформації) як інструменту переконання та впливу стає все більш різноманітним, витонченим і поширеним. Завдання психологічного впливу можуть бути зосереджені на засвоєнні нових переконань, настановлень, формуванні та апробації реципієнтами нових форм поведінки, гальмуванні її небажаних форм також у зв'язку зі змінами в суспільстві. Метою є як зміни в когнітивній сфері реципієнтів, так і формування бажаних моделей поведінки. Бажаних – з точки зору актуальних завдань інформаційно-психологічного впливу, які різною мірою можуть бути конструктивними з точки зору гуманності та загальнолюдських цінностей.

Висновки. Таким чином, зв'язок між часом перегляду телевізора та психологічним благополуччям переважно вивчався у звичайних умовах, а не в такій винятковій та безпрецедентній ситуації повсюдної загрозливої невизначеності, як війна. Тому актуальним є дослідження зв'язку між цими змінними та їх динамікою в період дії воєнного стану. У ситуації, коли більшість телевізійних новин безпосередньо пов'язані з жахами війни, очікується зворотна залежність від рівня психологічного благополуччя від зростання споживання телебачення. Що стосується споживання

радіо під час війни, то його вплив може бути м'якшим, ніж вплив відеоконтенту. Важливо відзначити, що аудіоформат, зокрема, радіо, дозволяє робити ще щось під час прослуховування. Таким чином, вплив споживання аудіоконтенту на самопочуття може бути опосередкований іншими видами діяльності, що здійснюються одночасно з прослуховуванням. Також здається мало ймовірним, що надмірний час, проведений онлайн під час війни, сприятиме підвищенню суб'єктивного благополуччя. Багато питань, пов'язаних із ризиками під час загрозливих подій, потребують дослідження, зокрема щодо ефективного використання соціальних мереж та спеціальних сайтів для інформаційно-психологічної підтримки людей. Заслужують на увагу дослідників різні аспекти психологічної підтримки (або, навпаки, інформаційно-психологічної дезорієнтації) людей, аналіз репертуару «операцій у когнітивному полі», вивчення факторів конструктивності та ефективності інформаційно-психологічного впливу, притаманного різним його формам. У трактуванні інформаційно-психологічного впливу продуктивним є застосування інтегративної ідеї, яка випливає із внутрішньої логіки зазначеного процесу, оскільки реалізація впливу, хоча і є спрямованою (залежно від типу завдань, аудиторії, засобів) переважно на певний аспект психологічного функціонування – основну «мішень» (когнітивну, поведінкову, емоційно-ціннісну, мотиваційну сфери реципієнта), не може ігнорувати інші.

Список літератури:

1. Володарська Н.Д., Гурлева Т.С. Вітчизняні ЗМІ у становленні життєвої перспективи сучасної молоді. ISSN 1813-3405. Теорія і практика сучасної психології, 2018, № 5. С. 101–106.
2. Присяжнюк М. М. Прийоми маніпулювання свідомістю людей через засоби масової інформації. Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони. № 1(1). 2008. С. 51–58.
3. Садівничий В. О. Типи, види та особливості подачі контенту крос медіа. Кросмедіа: контент, технології, перспективи: колективна монографія. Інститут журналістики Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ, 2017. 234 с.
4. Andreassen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E. The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol. Addict. Behav.* 30, 2016, 252–262. 10.1037/adb0000160
5. Arampatzi E., Burger M. J., Novik N. Social network sites, individual social capital and happiness. *J. Happiness Stud.* 19, 2018, 99–122. 10.1007/s10902-016-9808-z
6. Babrow, A. S., Hines, S. C., & Kasch, C. R. Managing uncertainty in illness explanation. In B. B. Whaley (Ed.), *Explaining illness*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2000, 41–67.
7. Bayraktaroglu D., Gunaydin G., Selcuk E., Ong A. D. A daily diary investigation of the link between television watching and positive affect. *J. Happiness Stud.* 20, 2019, 1089–1101. 10.1007/s10902-018-9989-8
8. Chan M. Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: an analysis of smartphone use from a life course perspective. *Comput. Hum. Behav.* 87, 2018, 254–262. 10.1016/j.chb.2018.05.027
9. Cuñado J., Pérez de Gracia F. Does media consumption make us happy? Evidence for Spain. *J. Media Econ.* 25, 2012, 8–34. 10.1080/08997764.2012.651052
10. Dictionary of media and communications / Marcel Danesi; foreword by Arthur Asa Berger. Armonk New York, 2009, 334 p.

11. Faelens L., Hoorelbeke K., Soenens B., Van Gaeveren K., De Marez L., De Raedt R., et al. Social media use and well-being: a prospective experience-sampling study. *Comput. Hum. Behav.* 2021, 114:106510. 10.1016/j.chb.2020.106510
12. Han, P. K. J., Klein, W. M. P. P., and Arora, N. K. Varieties of uncertainty in health care: a conceptual taxonomy. *Med. Decis. Mak.* 31, 2011, 828–838. doi: 10.1177/0272989X11393976
13. Havrylets Y. D., Tukaiev S. V., Rizun V. V., Makarchuk M. Y. “Comparative Analysis of the Effects of Negative and Neutral TV News Stories,” in *World Conference on Psychology and Sociology* Vol. 82. ed. Maree K. (Amsterdam, Netherlands: Elsevier Science Bv), 2013, 421–425.
14. Huang H. Y. Examining the beneficial effects of individual’s self-disclosure on the social network site. *Comput. Hum. Behav.* 57, 2016, 122–132. 10.1016/j.chb.2015.12.030
15. Karathanasopoulou E. “Ex-static but Not Ecstatic: Digital Radio and the End of Interference,” in *Radio: The Resilient Medium*. eds. Oliveira M., Stachyra G., Starkey G. (Sunderland: Centre for Research in Media and Cultural Studies; 2014, 95–100.
16. Kim J., Kim Y., Kim D. Improving well-being through hedonic, eudaimonic, and social needs fulfillment in sport media consumption. *Sport Manage. Rev.* 20, 2017, 309–321. 10.1016/j.smr.2016.10.001
17. Lu L., Argyle M. TV watching, soap opera and happiness. *Kaohsiung J. Med. Sci.* 9, 1993, 501–507.
18. Lozano Delmar J., Sánchez-Martín M., Muñoz-Velázquez J. A. To be a fan is to be happier: using the eudaimonic spectator questionnaire to measure eudaimonic motivations in Spanish fans. *J. Happiness Stud.* 19, 2018, 257–276. 10.1007/s10902-016-9819-9
19. Masip P., Aran-Ramspott S., Ruiz-Caballero C., Suau J., Almenar E., Puertas-Graell D. Consumo informativo y cobertura mediática durante el confinamiento por el Covid-19: sobreinformación, sesgo ideológico y sensacionalismo. *Prof. de la Inf.* 2020, 29:e290312. 10.3145/epi.2020.may.12
20. Muñoz-Velázquez JA, Gómez-Baya D, Lozano Delmar J. Exploratory Study of the Relationship Between Happiness and the Rise of Media Consumption During COVID-19 Confinement. *Front Psychol.* 2021, Apr 29;12:566517. doi: 10.3389/fpsyg.2021.566517.
21. Oliver M. B., Raney A. A. “Positive Media Psychology: Emerging Scholarship and a Roadmap for Emerging Technologies,” in *The Routledge Handbook of Positive Communication. Contributions of an Emerging Community of Research on Communication for Happiness and Social Change*. eds. Muñoz-Velázquez J. A., Antonio J., Pulido C. M. New York: Routledge; 2019, 111–119.
22. Rosenberg, B.D., Siegel, J.T. Threatening uncertainty and psychological reactance. *Curr Psychol.* 2021, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01640->
23. Yamada M., Takahashi H. Happiness is a matter of social comparison. *Psychologia* 54, 2011, 252–260. 10.2117/psysoc.2011.252.

Zavhorodnia O.V. MEDIA CONSUMPTION AND HUMAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING UNDER CONDITIONS OF THREATENING UNCERTAINTY

The article outlines the challenges of the current situation in Ukraine, in particular the influence of media content and the intensity of its consumption on the psychological state of a person during the war. The meaning of the constructs "media content" and "threatening uncertainty" is revealed. Various aspects of uncertainty are considered depending on the dynamics, complexity, direction of changes. The differences between video and audio forms of influence are analyzed. The relationship between the timing of media consumption has mostly been studied under normal conditions rather than in the exceptional situation of pervasive threatening uncertainty such as war. Therefore, the study of the dependence between the two variables and its dynamics during the period of martial law is relevant. In a situation where most television news is directly related to the horrors of war, it is likely that increased television consumption will have a negative effect on people's psychological state. As for the consumption of radio during wartime, its influence may be more soothing than that of television. It is important to note that the audio format, in particular, radio, allows you to do something else while listening. Thus, the effects of audio content consumption on well-being may be mediated by other activities performed simultaneously with listening. Social media can be a source of support for a person during war, but it seems likely that excessive time spent online will lead to increased levels of anxiety and depression. Influence on the cognitive sphere of people, their emotions and behavior through the distribution of fake or hybrid content provides significant opportunities for manipulating public opinion, and ethical norms do not keep up with the development of technology. A person is not always aware of his own vulnerability to manipulation, and it is sometimes easier for him to believe in a primitive fiction, especially if this fiction raises his mood and self-esteem. Many questions related to risks during threatening events require research, in particular, regarding the effective use of social networks and special sites for informational and psychological support of people.

Key words: influence, media content, consumption, psychological state, happiness, threatening uncertainty, culture.

Левус Н.І.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Максимич О.М.

Львівський національний університет імені Івана Франка

УЯВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ПРО СЕБЕ ТА ПРО ПОЛЯКІВ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕТНІЧНИХ СТЕРЕОТИПІВ

Стаття присвячена проблемі етнічних стереотипів українців як типовому уявленню про себе та про інші етнічні групи.

*Методики, використані в дослідженні: «Опитувальник етностереотипів» Г. У. Солдатової, де визначаються стереотипні уявлення про власну та інші етнічні групи, а також «Модифікований етнопсихологічний опитувальник» Н. Крюкової, де визначається обізнаність із традиціями та звичаями власної етнічної групи. Для опрацювання результатів використовувалися такі методи математичної статистики: перевірка на нормальність розподілу, порівняльний аналіз за *t*-критерієм Стьюдента, багатофакторний аналіз. Група досліджуваних становить 237 осіб віком 18–22 роки. Розподіл за статтю: 108 чоловіків і 119 жінок.*

З'ясовано, що серед етнодиференціюючих ознак важливими є культурні традиції, звичаї, мова, риси характеру, психологія народу. Для визначення національності людини найбільше значення має її власне бажання.

*Аналіз уявлень українців про себе, про типового українця і про типового поляка показав, що спостерігається тенденція до зростання кількості позитивних автостереотипів. Порівняння за *t*-критерієм Стьюдента продемонструвало, що найбільш суттєві відмінності між самооцінкою та автостереотипами за такими якостями як активний, винахідливий, наполегливий. При чому більш позитивними якостями наділяється типовий українець. Порівняння стереотипних уявлень досліджуваних показало найбільш суттєві відмінності за такими позитивними якостями (позитивні автостереотипи): товариський, винахідливий, наполегливий, запальний, а також негативними якостями (негативні гетеростереотипи): зверхній, боягузливий.*

За багатофакторним аналізом було з'ясовано, що у факторних структурах автостереотипів і гетеростереотипів найбільше відрізняються ті риси українців, які проявилися під час війни, і наразі носять радше позитивне, аніж негативне забарвлення.

Ключові слова: автостереотипи, гетеростереотипи, етнічна ідентичність, етнічна толерантність, етнічна самосвідомість.

Постановка проблеми. Умови сьогодення, у яких ми сьогодні опинилися, сприяють ширшій інтеграції українців зі світом. Разом з тим, на фоні інших націй варто не розчинитися, не розгубити свою самобутність. Цьому допомагають етнічна ідентичність та етнічна толерантність, які незважаючи на певні стереотипні уявлення про себе та про інших, сприяють власному самовизначенню та зростанню етнічної самосвідомості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом увагу науковців привертають такі теми як міжкультурна взаємодія, етнічна толерантність, і як наслідок, етнічні стереотипи.

Як пише Г. Я. Врайт: «Стереотипи так чи інакше торкаються аспектів взаємодії між собою різних народів і культур. Вони виступають посередником протікання міжкультурного діалогу та

взаємодії як на колективному, так і на міжособистісному рівнях» [2, с. 57]. Дослідження Г. Я. Врайт присвячене саме вивченню автостереотипів та їхньому впливу на поведінку українців як у інших країнах, так і у себе вдома [2].

К. М. Васюк визначала автостереотипи українців методом контентаналізу, на підставі чого нею робляться висновки про переважання позитивних рис над негативними у збірному образі українця [1].

Багато дослідників зазначають як і про позитивний, так і негативний вплив етностереотипів. Так, О. Корнієнко у своїй статті вказує на те, що основна небезпека етнічних стереотипів полягає в тому, що вони сприяють виникненню національного забобону – необґрунтованих негативних думок і поглядів на інший народ або окремих його

представників, схильності діяти негативно щодо людей іншого народу [5].

Окремі праці присвячено взаємодії українців з представниками сусідніх народів. О. Г. Пирог і Г. В. Шмиглюк на основі свого емпіричного дослідження роблять висновки, що сприймання росіян українцями та поляками відбувається крізь призму сучасного політичного конфлікту, що сприяє процесу формування негативних гетеростереотипів [4].

Нещодавнє дослідження Г. В. Пирог та Я. А. Сардаковського польської молоді в Україні показало, що серед респондентів – етнічних поляків 66% проявили свою високу обізнаність щодо значимих історичних постатей, які сприяли створенню нації, 70% – щодо значимих історичних постатей, які вплинули на розвиток національної культури, 60% етнічних поляків виразили свою зацікавленість традиціями рідного народу [3]. У досліджуваних поляків також переважає позитивна етнічна ідентичність (66%), позитивне ставлення до власного та інших народів [3].

Отже, розширення меж і кордонів свідомості українців щодо себе як нації, так і щодо інших націй, залишається актуальним під час війни, бо розуміння та виокремлення себе серед інших народів дозволяє подолати негативні наслідки психотравмуючої ситуації на структуру особистості.

Метою статті є порівняльний аналіз етнічних стереотипів, де досліджені уявлення українців про себе та про поляків. Це дасть змогу сформулювати більш чітке усвідомлення тих психологічних чинників, які спирають чи перешкоджають формуванню позитивних авто- та гетеростереотипів.

Виклад основного матеріалу. Методики, використані в дослідженні: «Опитувальник етностереотипів» Г. У. Солдатової – визначаються стереотипні уявлення про власну та інші етнічні групи, а також «Модифікований етнопсихологічний опитувальник» Н. Крюкової – з'ясовується обізнаність із традиціями та звичаями власної етнічної групи.

Для опрацювання результатів використовувалися такі методи математичної статистики: перевірка на нормальність розподілу, порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, багатфакторний аналіз.

Група досліджуваних становить 237 осіб. Вік досліджуваних: 18–22 роки. Розподіл за статтю: 108 чоловіків і 119 жінок. Вид занять: 176 осіб навчаються, 61 – поєднують навчання та роботу. Місце проживання: 24 особи проживають у селі, 8 – у селищі, 163 – у місті, 15 – у районному місті, 27 – в обласному місті.

Розглянемо національні ознаки досліджуваних. За національністю всі 237 осіб ідентифікували себе як українці. Національність батьків більш різноманітна, серед них: українці, поляки, росіяни, татари, греки, азербайжанці, проте і тут переважають українці. Етнічні групи, до яких себе зараховують досліджувані: галичани, бойки, волиняни, подоляни, слобожани. На запитання про мову спілкування 230 осіб назвали українську, 7 осіб – українську і російську. 229 осіб рідною мовою вважають українську, 8 осіб – російську.

Серед етнодиференціюючих ознак, які визначалися за допомогою запитання: «Чим відрізняються представники інших національностей в першу чергу?», на першому місці опинилися



Рис. 1. Розподіл вагомості етнодиференціюючих ознак



Рис. 2. Розподіл вагомості національних ознак

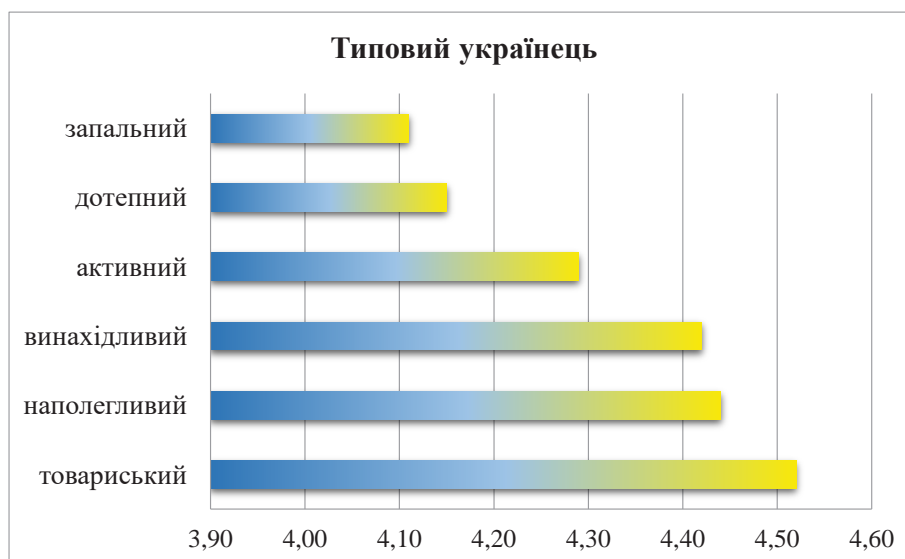


Рис. 3. Ранжування автостереотипів (подано перші шість ознак із 24-х)

культурні традиції і звичаї – 30 %, на другому місці – мова (21 %), на третьому – риси характеру і психологія народу (16 %). Результати розподілу відповідей на це запитання подано на рис. 1.

Серед етноінтегруючих ознак, які визначалися за відповідями на запитання: «Що, на Вашу думку, зближує Вас із людьми вашої національності?», перші місця посіли ті самі пункти: культурні традиції і звичаї (26 %), мова (23 %), риси характеру і психологія народу (15 %). Отже, те, що нас об'єднує, разом з тим і виділяє нас серед інших.

На запитання: «Що, на Вашу думку, повинно бути головним при визначенні національності людини?», понад 50 % досліджуваних обрали мову (рис. 2). Отже, мовне питання, яке дуже

часто піднімається з початком війни, насправді має вагоме значення для молодих людей. Про це також свідчить і той факт, що незважаючи на те, що у декого з досліджуваних рідна мова російська, зараз ці особи спілкуються українською. Друге місце серед відповідей посіла національність батьків, а третє – місце або країна проживання. Саме ці ознаки багато науковців виділяють за головні для формування етносу та нації.

Далі аналізувалися уявлення досліджуваних про типового українця, тобто автостереотипи (рис. 3). Серед рис українця перші місця посіли товариськість, наполегливість, винахідливість, активність, дотепність, запальність. Отже, серед цих рис є такі, які зустрічалися при самооціню-

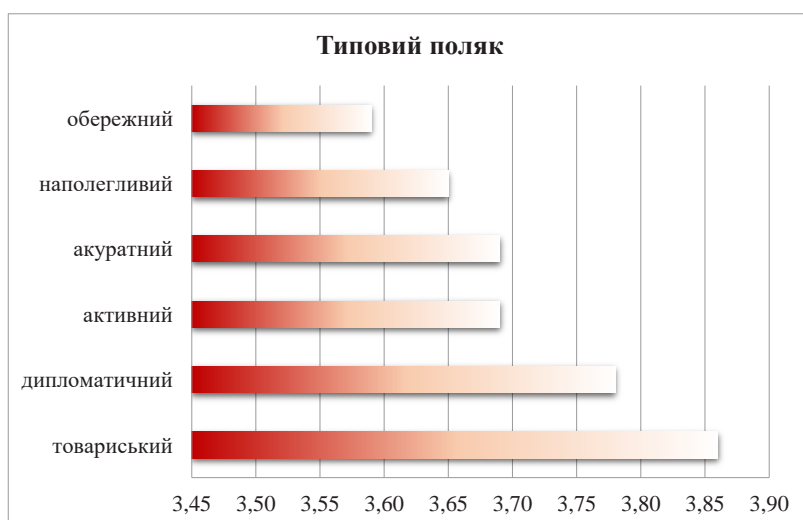


Рис. 4. Ранжування автостереотипів (подано перші шість ознак із 24-х)

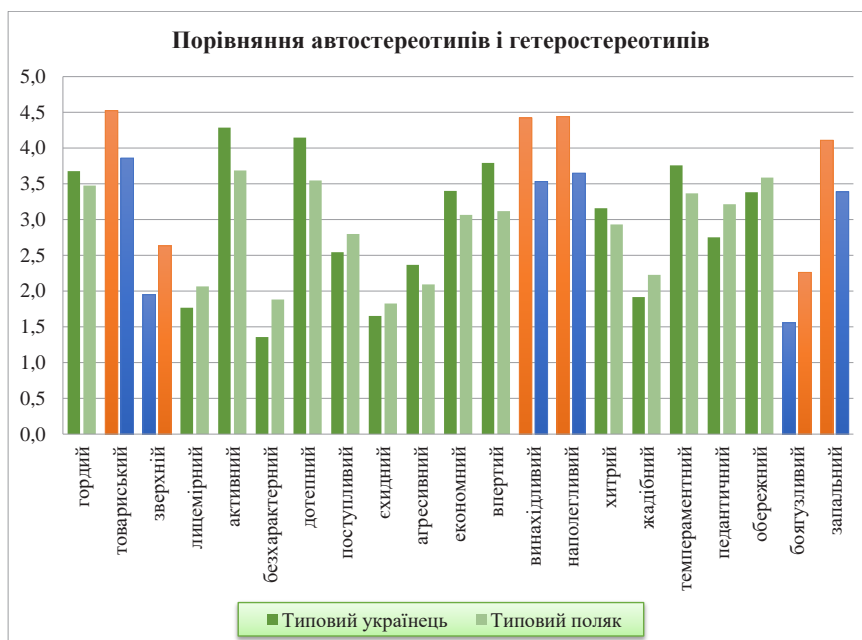


Рис. 5. Результати порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента (подано статистично значущі відмінності при $p \leq 0,05$)

ванні, але є й інші риси – такі, як активність і запальність, що, очевидно, пов'язано із зростанням національної самосвідомості під час повномасштабного вторгнення.

При оцінюванні типового поляка залишилися риси, якими досліджувані оцінювали себе і уявлення про типового українця, але також з'явилися інші ознаки – такі як дипломатичність і обережність (рис. 4), що очевидно пов'язано із активною підтримкою поляками українців під час російсько-української війни. Цікаво, що серед рис поляків на четвертій позиції опиняється акуратність, як вміння організувати себе та докільля докола себе певним чином.

Далі було проведено порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, оскільки результати розподілені за нормальним законом. На рисунку подано всі статистично достовірні відмінності на рівні 0,05 між оцінкою свого Я та типового українця. Найбільш суттєві відмінності за такими якостями: активний, винахідливий, наполегливий. При чому більш позитивними якостями наділяється типовий українець. Тобто спостерігається тенденція до формування позитивних автостереотипів.

На наступному рисунку подано порівняння уявлень про типового українця і типового поляка (рис. 5). Отже, серед рис, які на думку досліджуваних,

Факторні структури автостереотипів і гетеростереотипів

Уявлення про типового українця			Уявлення про типового поляка		
Фактор 1 Позитивні авто-стереотипи	активний	0,791	Фактор 1 Позитивні гетеро-стереотипи	активний	
	дотепний	0,579		дотепний	0,688
	винахідливий	0,751		винахідливий	0,642
	наполегливий	0,622		наполегливий	0,750
	темпераментний	0,564		темпераментний	0,677
	запальний	0,670		запальний	0,618
			товариський	0,661	
Фактор 2 Негативні	нав'язливий	0,653	Фактор 2 Негативні	нав'язливий	0,656
	зверхній	0,714		зверхній	0,577
	лицемірний	0,737		лицемірний	0,751
	єхидний	0,562		єхидний	0,715
	жадібний	0,542		жадібний	0,723
	боягузливий	0,605		агресивний	0,670
			впертий	0,606	
			хитрий	0,520	
Фактор 3 Позитивні	обережний	0,790	Фактор 3 Позитивні	обережний	0,519
	акуратний	0,862		акуратний	0,736
				дипломатичний	0,661
Фактор 4 Негативні	поступливий	0,780	Фактор 4 Негативні	поступливий	0,615
	економний	0,540		гордий	-0,526
		безхарактерний		0,632	
		боягузливий		0,546	
Фактор 5 Позитивно- негативні	гордий	0,655	Фактор 5 Позитивні	економний	0,777
	агресивний	0,568			
	впертий	0,679			
	хитрий	0,579			

більш притаманні українцям є такі як товариський, винахідливий, наполегливий, запальний, що можна вважати позитивними автостереотипами. Натомість, у типового поляка поряд із багатьма позитивними рисами, досліджувані більше помічають такі якості як зверхність і боягузливість. Ці якості можуть буди сіормовані на підставі певних сторінок історії про взаємодію двох народів, серед яких не все завжди було безхмарно.

Мультифакторний аналіз дав змогу побудувати п'яти-факторну модель як для уявлень про типового українця, так і для уявлень про типового поляка. Як в одній, так і в іншій моделі перші два фактори – це позитивні і негативні стереотипи. Багато з цих якостей є спільними для обох моделей. Проте є й відмінності, які виділені червоним.

За багатофакторним аналізом було з'ясовано, що у факторних структурах автостереотипів і гетеростереотипів найбільше відрізняються: четвертий фактор, який об'єднав негативні стереотипи про поляків, та п'ятий фактор, який об'єднав ті риси українців, які проявилися під час війни (позитивно-негативні автостереотипи, які сприй-

маються радше в позитивному ключі). Результати багатофакторного аналізу подано у табл. 1.

Як видно з розгляду таблиці (де риси, що відрізняються у структурі певних факторів, позначено червоним), перший, другий та третій фактори за своїм наповненням мало чим відрізняються, тобто простежуються схожості в характерологічних рисах українців і поляків. Натомість в українців гордість об'єдналася в один фактор з такими негативними за семантичним значенням рисами, як агресивність, впертість, хитрість, що надає їм більш позитивного звучання, особливо в часи випробувань, в яких опинилася зараз наша українська нація.

Висновки. Таким чином, серед етнодиференціюючих ознак досліджувані вказували культурні традиції, звичаї, мову, риси характеру, психологію народу. Для визначення національності людини, на їхню думку, найбільше значення має її власне бажання.

Аналіз уявлень українців про себе, про типового українця і про типового поляка продемонстрував, що спостерігається тенденція до зростання кількості позитивних стереотипів (якщо порівнювати

це дослідження з науковими даними за попередні роки). Гетеростереотипи про поляків містять в основному позитивні ознаки, хоча серед них зустрічається і декілька негативних. Автостереотипи більш позитивно забарвлені, ніж гетеростереотипи.

Порівняння стереотипних уявлень досліджуваних показало найбільш суттєві відмінності за такими позитивними якостями (позитивні автостереотипи): товариський, винахідливий, наполегливий, запаль-

ний, а також негативними якостями (негативні гетеростереотипи): зверхній, боягузливий.

Перспективами подальших досліджень є з'ясування особистісних чинників етнічних стереотипів, а також їх взаємозв'язку із іншими етнічними параметрами, такими як етнічна ідентичність та толерантність. Таке дослідження нами вже проведено і зараз знаходиться на етапі статистичного опрацювання результатів.

Список літератури:

1. Васюк К. М. Вікові особливості етнокультурних стереотипів в характеристиках особистості українців. *The XXIV International Scientific and Practical Conference «Multidisciplinary academic notes. Science research and practice»*, June 2–24, 2022, Madrid, Spain. 2022. С. 496–499.
2. Вraith Г. Я. Етнічні стереотипи в міжкультурних комунікаціях. *Методологія та технологія сучасного філософського пізнання: збірник матеріалів VI Міжнародної наукової конференції студентів, молодих вчених та науковців, присвяченої 30-річчю створення кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності та 205-річчю Університету Ушинського*. Одеса: Університет Ушинського, 2022. С. 57–60.
3. Пирог Г. В., Сардаковський Я. А. Особливості національної ідентичності молодих українців і поляків. *Наукове пізнання: методологія та технології*. 2019. № 3. С. 34–39. <https://doi.org/10.24195/sk1561-1264/2019-3-5>
4. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г. Особливості сприймання росіян українцями та поляками. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 3. С. 144–151. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-20>
5. Korniienko O. The role of ethnic stereotypes in interethnic communication. *SWorldJournal*. 2023. № 3(18-03). P. 123–130. <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-18-03-043>

Levus N.I., Maksymych O.M. UKRAINIANS' PERCEPTIONS OF THEMSELVES AND POLES: A COMPARATIVE ANALYSIS OF ETHNIC STEREOTYPES

The article is devoted to the problem of ethnic stereotypes of Ukrainians as a typical idea of themselves and other ethnic groups.

Methods used in the study: "Ethnic Stereotypes Questionnaire" by G. U. Soldatova, which identifies stereotypical perceptions of one's own and other ethnic groups, and the Modified Ethnopsychological Questionnaire by N. Kryukova, which measures awareness of the traditions and customs of one's own ethnic group. The following methods of mathematical statistics were used to process the results: normality of distribution test, comparative analysis by Student's t-test, multivariate analysis. The group of subjects is 237 people aged 18–22 years. Distribution by gender: 108 men and 119 women.

It is found that among the ethno-differentiating features, cultural traditions, customs, language, character traits, and psychology of the people are important. For determining a person's nationality, one's own desire is of the greatest importance.

The analysis of Ukrainians' perceptions of themselves, of a typical Ukrainian and of a typical Pole showed that there is a tendency to increase the number of positive auto-stereotypes. A comparison by Student's t-test showed that the most significant differences between self-esteem and auto-stereotypes are in such qualities as active, resourceful, and persistent. Moreover, a typical Ukrainian is endowed with more positive qualities. Comparison of stereotypical perceptions of the subjects showed the most significant differences in the following positive qualities (positive autostereotypes): sociable, resourceful, persistent, hot-tempered, as well as negative qualities (negative heterostereotypes): arrogant, cowardly.

According to the multivariate analysis, it was found that in the factor structures of autostereotypes and heterostereotypes, the most distinctive features of Ukrainians are those that manifested themselves during the war and are now more positive than negative.

Key words: autostereotypes, heterostereotypes, ethnic identity, ethnic tolerance, ethnic self-awareness.

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 378.091.212:17.022.1(045)

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/09>

Байда С.П.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ЗДОБУВАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто аспекти розвитку та становлення сучасного здобувача вищої освіти, відзначаючи його особливості та еволюцію в останні роки в умовах навчання у закладі вищої освіти з урахуванням вікових та соціально-психологічних особливостей. На основі цього побудований портрет студента на етапі сенситивного, юнацького періоду. Час навчання у закладі вищої освіти збігається з другим періодом юності або першим періодом зрілості, що відрізняється складністю становлення особистісних характеристик. Сучасні студенти освітнього процесу закладу вищої освіти – це молоді люди, які мають можливості подальшого інтелектуального розвитку та відображають найважливіший розумовий потенціал сучасного суспільства, утворюючи особливу соціальну групу – студентство. У статті проаналізовано вплив соціокультурних та технологічних змін на формування іміджу студентів у закладах вищої освіти, досліджено питання поведінки, інтересів та цінностей, що характеризують сучасну студентську аудиторію та надано рекомендації щодо покращення іміджу студентів та підкреслюють важливість балансу між самовираженням та відповідністю загальноприйнятим нормам. Автор також розглядає вплив соціальних мереж і медіа на формування іміджу студентів, зокрема в контексті створення особистого бренду та самовираження. Крім того, стаття висвітлює важливість іміджу для студентського успіху, розглядаючи його вплив на стосунки з викладачами, роботу в команді та можливості кар'єрного розвитку. Загальною метою статті є розуміння іміджу сучасного студента як складного явища, що впливає на багато аспектів їхнього життя та діяльності. Результати дослідження можуть бути корисними для студентів, педагогів, а також дослідників, які цікавляться соціокультурними та психологічними аспектами сучасного студентського середовища.

Ключові слова: імідж, сучасний здобувач вищої освіти, психологічний портрет, цінності, інтереси, заклад вищої освіти.

Постановка проблеми. Час навчання у закладі вищої освіти збігається з другим періодом юності чи першим періодом зрілості, що відрізняється складністю становлення особистісних рис. Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем: цілі, спосіб життя, обов'язок, любов, вірність тощо [1].

Сучасні здобувачі закладу вищої освіти – це молоді люди, які мають можливості подальшого інтелектуального розвитку та відображають найважливіший розумовий потенціал сучасного суспільства, утворюючи особливу соціальну групу –

студентство. Студентський вік є відображенням ранньої дорослості. Сам термін «дорослість» багатогранний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З кожним роком увага до теми іміджу зростає, про що свідчить кількість публікацій, однак проблема іміджу здобувача закладу вищої освіти залишається недостатньо вивченою. Серед спеціальних досліджень у сфері іміджу слід назвати роботи Н. Горбенко, Н. Савченко, І. Ніколаеску, Б. Джі, Г. Даулінг, Ж. П. Бодуан, Ф. Котлер, Д. Мерсер, Ф. Роджерс, Л. Якокка. Дослідники зазначають, що настання зрілості людини як індивіда (фізична зрілість), особистості (громадянська), суб'єкта пізнання (розумова зрілість) та праці (працевдатність) за часом не збігається [1].

За час перебування у закладі вищої освіти у здобувачів розвиваються такі властивості особистості, які характеризують позитивне ставлення до соціально прийнятих норм, посилюється інтровертованість особистості, що супроводжує, як правило, інтенсифікацію розумової діяльності та підвищення її ефективності. Необхідною умовою успішної діяльності здобувача є освоєння нових особливостей навчання у закладі вищої освіти, що усуває відчуття внутрішнього дискомфорту та блокує можливість конфлікту із середовищем.

Протягом навчання на перших курсах утворюється студентський колектив, формуються навички та вміння раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, встановлюється система роботи з самоосвіти та самовиховання професійно значущих аспектів особистості.

На думку Довгої Т., саме на студентський вік припадає один з головних сенситивних періодів у розвитку здібностей, а водночас і найбільший відсоток найвищих коефіцієнтів розумового розвитку. Сенситивний період є етапом найбільшої пластичності сприйнятливості зовнішніх впливів [1].

Загальною метою статті є розуміння іміджу сучасного студента як складного явища, що впливає на багато аспектів їхнього життя та діяльності. Студент, як і кожна окрема людина, має соціобіологічну природу. Важливий її складовою є ціннісно-мотиваційна готовність до ухвалення зовнішнього впливу, тобто наявність у студентів внутрішньої усвідомленої установки на ухвалення зовнішнього впливу, доброзичливе ставлення до «подразника», бажання поповнювати знання, навички, наявність певних умінь і здібностей у конкретній галузі науки та діяльності [2].

Виклад основного матеріалу. Одне з першочергових завдань закладу вищої освіти – надати молодим людям своєчасну, психологічно обґрунтовану, ефективну допомогу та підтримку в оптимальний період неврологічної готовності здобувача. Учасник освітнього процесу закладу вищої освіти потребує спілкування, поради та роз'яснення, наочного прикладу. Необхідно стимулювати його пізнавальні інтереси, долучити до наукової творчості, вироблення власного світогляду, поступово вводити у світ практичних проблем різних видів діяльності. Освітній процес закладу вищої освіти для студентів виконує не лише культурну та технічну функцію, а й допомагає досягненню високої життєздатності та життєстійкості. Розвиток інтелекту та особистості, здат-

ність до навчання, постійної самоосвіти – важливі аспекти студентського віку. Студентські роки з соціально-психологічної та психолого-педагогічної позиції являють собою багатоканальну структуру формування особистості [4].

Динаміка життя потребує підвищених вимог до моральної надійності особистості, яка у найскладніших, несподіваних умовах має приймати оптимально гуманні рішення. Здійснювати морально гідні вчинки. Сьогодні, в епоху духовно-моральних проблем, що ускладнюються, загальна мораль лише тоді стає силою, коли проникає у світ особистості студента. Рішення економічних проблеми нерідко стикаються з моральною невідповідальністю людей. Виховання повноти відповідальності, соціальної активності, здатності до самодисципліни та самоорганізації у кожного студента – важливий чинник у становленні особистості. Чим глибше студент усвідомлює соціальну значимість своїх обов'язків, тим вищим є рівень його соціальної зрілості [4].

Студентська молодь – значуща соціальна група, майбутнє, що впливає на соціально-економічний та духовно-моральний розвиток суспільства. Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, та інтенсивне формування спеціальних здібностей під час професіоналізації, з іншого – виділяють цей вік як головний період становлення особистості.

Психологічна особливість студентського віку – спрямованість у майбутнє. Найважливішим фактором розвитку особистості студентів є побудова та здійснення життєвих планів.

Таким чином, осередком психологічної освіти студентського віку – прагнення до самовизначення та побудови життєвих планів на майбутнє.

Для студента головним заняттям на період навчання у ЗВО є освітня та практична діяльність. Тому показники ставлення до навчання, його успішності, мотиви освітньої діяльності – це найважливіші критерії соціального становлення особистості [3].

Однак, варто відзначити одну особливість. Згідно з багатьма соціологічними та психологічними дослідженнями, сучасне покоління студентів радикально відрізняється від своїх попередників.

Сучасні студенти зростають в період процесу переходу від індустріального суспільства до інформаційного та соціально-економічних реформ [4]. Завдяки цьому молоде покоління пристосоване до умов, що змінюються, і в той же час до їх негативних компонентів. Так, сучасні студенти віддають перевагу інтернету з величезною кількістю сайтів, які потрібні їм не тільки для розваги, а й для

навчання. Найбільшу популярність мають соціальні мережі, інстаграм тощо. На думку студентської молоді, сучасний студент повинен прагнути нових знань, оскільки йому створені всі необхідні умови, бути чуйним, допомагати однокурсникам, володіти цілеспрямованістю, комунікативними навичками, брати активну участь у житті свого університету та вести здоровий спосіб життя [4].

Сьогодні, коли відбуваються зміни у суспільній свідомості, у поглядах на світ та місці у ньому людини, її суспільно-політичної, духовно-моральної, ціннісно-орієнтованої ставлення до навколишнього соціально-культурного середовища, завданням держави стає формування нових ідеалів, культурних цінностей, соціально-значущих інтересів, які завжди були і залишаються основними засадами життя людської цивілізації.

Таким чином, без докорінної трансформації системи освіти, очевидно, неможливо досягти суттєвих якісних змін в інтелектуальній сфері життєдіяльності суспільства, впровадити нове мислення у суспільну свідомість.

Безперечно, виникає необхідність у моделюванні ціннісно-мотиваційних орієнтацій студента. Дуже важливою на сьогоднішній день, і в період підготовки до ЗВО, є орієнтація на успіх у житті – професійна спрямованість студента.

Незалежно від приналежності до того чи іншого покоління, уявлення про ідеального студента з роками не змінюється. Ось список якостей, які має мати успішний студент і перспективний молодий фахівець:

1. Самостійність. Програма підготовки у ЗВО, на відміну від коледжу, націлена на розвиток у молодих людей саме цієї якості. Самостійно потрібно вивчити великий обсяг інформації, самостійно доводиться готуватися до семінарів, доповідей та виступів. Це не всім учням дається легко, однак у сучасних роботодавців наявність цієї якості у співробітників має велике значення.

2. Прагнення постійно розвиватись. Це скоріше особиста якість, яку важко набути. Бажання розвиватися та пізнавати нове, крім особистого задоволення, обіцяє постійний професійний розвиток та гідну винагороду за свою працю.

3. Правильне ставлення до критики. Це якість, необхідна у житті не лише студентам. Найважливіше у критиці – розуміти суть та використовувати її для особистого зростання та самовдосконалення.

4. Виявлення своїх сильних сторін. Важлива властивість для будь-якої людини. Реальна оцінка своїх можливостей допомагає максимально ефективно проявляти себе спочатку у навчанні, а потім у роботі.

5. Розвиток своїх талантів та здібностей. Щоб досягти справжнього успіху, свої таланти та здібності необхідно постійно розвивати.

6. Здатність до командної роботи. ЗВО лише частково може виховати цю властивість у людині. У навчанні командна робота зустрічається не часто, натомість у професійній сфері щодня.

7. Відповідальність. Важлива властивість особи, що відбулася, – нести відповідальність за свої вчинки/роботу/результати. Навіть у разі незадовільних та провальних результатів. Перекладання відповідальності на інших та бажання знайти винних призводить до деградації особистості.

8. Вміння слухати. Це мегакорисна якість як для студентів та молодих фахівців, так і для інших категорій людей, яка дозволить комфортно почуватися у будь-якому колективі.

Щоб написати портрет сучасного здобувача закладу вищої освіти, необхідно чітко розуміти, що це за люди, чим вони живуть, що люблять, чим захоплюються і як ставляться до життя, який мають характер і темперамент. Сьогодні дослідженнями портрету сучасного студента займаються одразу кілька наук: статистика, соціологія, психологія.

Ось деякі результати цих досліджень, які допомагають краще дізнатися про сучасну молодь:

1. Лише небагато молодих людей готові займатися волонтерством та суспільно-політичною діяльністю, займатися у студентських клубах та гуртках.

2. Усього 45% здобувачів ЗВО читають класичні твори хоча б один раз на тиждень.

3. У музиці молодь надає перевагу року, хіп-хопу, електронній та класичній музиці.

4. З кінофільмів їм подобаються бойовики, голлівудські комедії та закордонні серіали.

5. Прикладом для наслідування студенти вважають за краще вибирати успішних людей із близького оточення.

6. Ступінь «магістра» більшість здобувачів вважає достатнім чинником для побудови кар'єри у майбутньому.

Допомогти у створенні психологічного портрета може порівняння двох поколінь. Наприклад, колишнього та сучасного студента в силу їхньої контрастності. Адже студенти минулого та сучасної України – люди із різних країн. Вони мають абсолютно інші освітні стандарти, суспільні цінності, життєві плани та особисті бажання.

Перелічимо ці відмінності:

1. Студенти минулого жили під опікою держави, що дозволяло їм почуватися у відносній безпеці від зовнішніх чинників. Проте сучасна

молодь вільна від зобов'язань і звикла покладатися на свої можливості та сім'ї.

2. У студентів минулого не було доступу до величезної кількості джерел інформації, яку мають сучасні молоді люди, які з дитинства поглинають величезну кількість негативної інформації, що сприяє розвитку їхньої особистості в негативному ракурсі.

3. Минула система освіти давала студентам більш міцні, фундаментальні знання, ніж сучасна система освіти. Знання були цінними, у суспільстві був культ знань. У сучасних студентів знання не особливо у пошані, куди більшої поваги мають вроджені чи набуті таланти однокурсників.

Незважаючи на величезну різницю у поглядах, вихованні та житті двох поколінь студентів, не можна вважати, що сучасні студенти гірші за минулих чи навпаки. Кожному поколінню судилося пройти свій шлях у житті, який залежить від суспільно-політичних і соціальних умов.

На думку Довгої Т. саме студентська субкультура сприяє вдосконаленню професійної підготовки, набуття умінь співробітництва, залучення до загальнолюдських цінностей через подію з іншими, розвитку комунікативних, креативних умінь, самосвідомості, тобто розуміння та усвідомлення себе через інших, саморозвитку та самореалізації, збагачення життєвого та професійного досвіду [1].

Студенти за останні роки дуже змінилися, і цих студентів можна назвати сучасними студентами. Сучасні студенти це молоді люди, які навчаються в ЗВО для підвищення свого інтелектуального та духовного розвитку, але основним їх принципом став принцип виживання.

Сучасні студенти змушені на шкоду навчанню витрачати багато часу на підробітки. Наразі одна третина студентів працює, бо батьки не можуть забезпечити їх усім необхідним. Ще одна третина працює, щоб спробувати себе у справі та до кінця навчання чітко розуміти, на чому вони хочуть спеціалізуватися. Решта студентів працює, щоб забезпечити собі працевлаштування після закінчення ЗВО.

На думку Ніколаеску І. О. сучасні студенти поділяються на три групи. Критерієм цієї типології є ставлення до освіти [5].

Першу групу складають студенти, орієнтовані на освіту як на професію. У цій групі найбільше студентів, для яких інтерес до майбутньої роботи, бажання реалізувати себе в ній – найголовніше. Лише вони відзначаються схильність продовжувати свою освіту в аспірантурі. Усі інші чинники

їм менш значущі. До цієї групи належать близько третини студентів.

Другу групу складають студенти, орієнтовані на бізнес. Ставлення до освіти у них зовсім інше: освіта для них є інструментом у тому, щоб у подальшому спробувати створити власну справу, зайнятися торгівлею тощо. Вони розуміють, що з часом і ця сфера вимагатиме освіти, але до своєї професії вони ставляться менш зацікавлено, ніж перша група.

Третю групу складають студенти, яких, з одного боку, можна назвати такими, що «невизначилися», з іншого – задавленими різними проблемами особистого, побутового характеру. Першочергово вони виносять побутові, особисті, житлові, сімейні проблеми.

Можна було б вважати, що це група тих, хто «пливе за течією» – вони не можуть обрати свого шляху, для них освіта та професія не становлять того інтересу, як у перших груп. Можливо, самовизначення студентів цієї групи відбудеться пізніше, але можна припустити, що до цієї групи потрапили люди, для яких процес самовизначення, вибору шляху, цілеспрямованості нехарактерний.

Наступна класифікація студентів ґрунтується на типах діяльності студентів, у зв'язку з чим можна виділити три основні типи [5].

Перший тип особистості відрізняється комплексним підходом до цілей та завдань навчання у ЗВО. Інтереси студентів зосереджуються на галузі знань ширшою, ніж передбачено програмою, соціальна активність студентів проявляється у всьому різноманітті форм життя ЗВО. Цей тип діяльності зорієнтовано на різнобічну професійну підготовку.

Другий тип особистості вирізняється чіткою орієнтацією на вузьку спеціалізацію. І тут пізнавальна діяльність студентів виходить за межі навчальної програми. Система духовних запитів студентів звужена рамками «професійних інтересів».

Третій тип пізнавальної діяльності студентів передбачає засвоєння знань та набуття навичок лише у межах освітньої програми. Цей тип діяльності – найменш творчий, найменш активний – притаманний чверті студентів. Таким чином, вже в результаті найзагальнішого підходу до аналізу навчально-пізнавальної діяльності студентів виділяються три типологічні групи, кожна з яких має свої моделі поведінки [6].

Остання класифікація, яка у роботах авторів, має своїм підставою такий критерій, як успішність. Відповідно до даної типології, виділяється 4 групи студентів:

1. Відмінники – «зубрили» – ті, які постійно відвідують заняття і шляхом праці досягають хороших результатів, вони дуже дисципліновані, їх обирають «старост»;

2. Відмінники – «розумні» – ті, які мають високий інтелект, сильну шкільну базу і своїми питаннями можуть поставити деяких викладачів у незручне становище. Вони вважають: «До чого ходити на кожне заняття, адже ми і так розумні», вони навчаються за принципом «потроху»;

3. «Трудівники» – студенти, які постійно навчаються, але з своїх розумових здібностей успіхами у навчанні не вирізняються;

4. Неуспішні – «випадкові»; контингент цієї групи різноманітний: дівчата, бажаючи стати дипломованими дружинами, юнаки, які ухиляються від

служби в армії, частина молоді, яких батьки визначили до ЗВО, аби вони чимось займалися, і т.п.

Висновки. Отже, зважаючи на вищевикладене, можна зробити висновок, що сучасні студенти це та соціальна група молоді, яка вирізняється високою активністю та енергійністю. Для сучасних студентів властиві постійний потяг до нового, прагнення самовираження, мобільність, організаторські якості. Але, вище перелічені результати досліджень авторів про типи студентів нам дало змогу стверджувати, що на навчання сучасних студентів впливають різні ціннісні установки.

Таким чином, можна вважати, що соціально-економічні зміни, що відбуваються в суспільстві, у сучасних студентів теж викликають зміни в перевагах і ціннісних орієнтаціях.

Список літератури:

1. Довга Т. Я. Імідж особистості як необхідна умова професійного становлення педагога. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 2010. Вип. 14. Кн.1. С. 66–75.
2. Імідж закладу вищої освіти : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психол. освіти [та ін.]; уклад.: Н. В. Савченко, С. П. Байда. Умань : Візаві, 2023. 160 с.
3. Імідж і здоров'я: термінологічний словник: Навчальний посібник. Харків: ФОП Озеров Г. В., 2017. 72 с.
4. Психологічні чинники формування позитивного іміджу молодого викладача педагогічного закладу вищої освіти : монографія / С. П. Байда; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2020. 160 с.
5. Савченко Н. Професійний імідж майбутнього вчителя початкової школи: теорія і практика : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2017. 250 с.
6. Савченко Н. Формування педагогічного іміджу майбутнього викладача вищої школи. *Модернізація освітнього середовища: проблеми та перспективи*: Матеріали Другої Міжнародної науково-практичної конференції, м. Умань, 5-6 жовтня 2017 року. FOLLIA COMENIANA : Вісник Польсько-української науково-дослідницької лабораторії психодидактики імені Я. А. Коменського. Умань : ВПЦ «Візаві». 2017. С. 109–111.

Baida S.P. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE IMAGE OF THE MODERN HIGHER EDUCATION STUDENT

The article examines aspects of the development and formation of a modern student of higher education, noting his features and evolution in recent years in the conditions of study at a higher education institution, taking into account age and socio-psychological features. Based on this, a portrait of a student at the stage of a sensitive, youthful period is built. The time of studying in a higher education institution coincides with the second period of youth or the first period of maturity, which is characterized by the complexity of the formation of personal characteristics. Modern students of the educational process of a higher education institution are young people who have opportunities for further intellectual development and reflect the most important intellectual potential of modern society, forming a special social group – students. The article analyzes the influence of socio-cultural and technological changes on the formation of the image of students in higher education institutions, investigates the issues of behavior; interests and values that characterize the modern student audience and provides recommendations for improving the image of students and emphasizes the importance of a balance between self-expression and compliance with generally accepted norms. The author also examines the influence of social networks and media on the formation of the image of students, in particular in the context of creating a personal brand and self-expression. In addition, the article highlights the importance of image for student success, examining its impact on faculty relationships, teamwork, and career opportunities. The general goal of the article is to understand the image of a modern student as a complex phenomenon that affects many aspects of their life and activities. The results of the study can be useful for students, teachers, as well as researchers who are interested in the sociocultural and psychological aspects of the modern student environment.

Key words: image, modern student of higher education, psychological portrait, values, interests, institution of higher education.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/10>**Большакова А.М.**

Харківська державна академія культури

Віденсьв І.О.

Харківська державна академія культури

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ І ПОВЕДІНКОВИХ НЕПАТОЛОГІЧНИХ ФОРМ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У даній роботі розглянуто ефективність застосування трансактного аналізу та символ-драми як методів корекції психологічних та поведінкових аномалій у підлітків-акцентуантів. Проведений аналіз має комплексний характер і включає багатовимірний непараметричний психолого-математичний аналіз, а також порівняльні вимірювання психологічних та особистісних характеристик груп підлітків до та після втручання. Результати вказують на вагомий позитивний вплив трансактного аналізу на акцентуантів, зокрема зниження схильності до алкоголізації, делінквентності та психопатизації. Особливий акцент робиться на позитивній динаміці після втручання, а саме на нормалізації психологічних та поведінкових показників.

Дослідження зазначає важливу роль трансактного аналізу у відновленні особистісної компенсації та адаптації підлітків у невідповідних умовах навколишнього середовища. Більше того, виявлено, що цей метод також має позитивний вплив на розвиток адекватних міжособистісних відносин, що є важливим чинником для гармонізації сімейних та навчальних зв'язків.

Окрім того, робота розглядає результати порівняльних досліджень між символдрамою та трансактного аналізу, підкреслюючи унікальність трансактного аналізу у зниженні обсеживно-фобічних порушень. Це свідчить про глибокий та стійкий вплив цього методу на особистісний розвиток підлітків, зокрема на їхню здатність контролювати свої емоційні реакції та долати внутрішні обмеження.

Завершальна частина дослідження акцентує на значущості застосування трансактного аналізу як ефективного методу корекції у роботі педагогів та психологів. Доведено, що він сприяє змінам у психологічному стані та поведінці підлітків, сприяючи нормалізації їхньої адаптації до сімейного та навчального оточення. Ця робота може послужити підставою для подальшого дослідження і вдосконалення методів психологічної корекції та підтримки підлітків у сучасному соціокультурному середовищі.

Ключові слова: трансактний аналіз, психокорекція, підлітки, особистісний розвиток, поведінкові зміни.

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються в Україні внаслідок війни з росією в соціально-економічному, ідеологічному, політичному, духовному та культурному житті, переконливо показують, що кризові історичні явища в суспільстві накладають незабутній переважно деструктивний відбиток на взаємодію «вчитель – підліток», «батько – підліток». Подолати кризові явища у сучасній школі неможливо без розгляду та вирішення проблем суб'єктів освітнього середовища. Застаріло і не відповідає історичним перетворенням у суспільстві розуміння та сприйняття вчителя як постаті, що домінує у навчальному процесі, на протигагу уявленням про гуманістичну співпрацю в освітньому середовищі. Немає

жодних сумнівів, що загальноосвітня школа переживає кризу, яка відбивається на всіх суб'єктах освітнього середовища і, насамперед, на системі відносин «вчитель – учень», коли зруйновано сенс колишнього життя, в тому числі і професійного, що неминуче веде до професійного спотворення взаємин особистості з негативною динамікою особистісних властивостей суб'єктів освітнього середовища

Соціально-стресові чинники надають деструктивний вплив на систему відносин «вчитель – підліток», значною мірою ускладнюючи педагогічну діяльність. Якість та інтенсивність впливу соціального середовища на життєдіяльність і на особистість набули негативного інформаційного

характеру у вигляді перебудови ціннісно-смилових та світоглядних позицій вчителя та учня, пов'язаних із соціально-економічними перетвореннями в суспільному житті, усвідомленням необхідності подальшого самовдосконалення з метою подолання негативних явищ, що формуються. Розробляються різні психологічні заходи, створені задля стабілізації і адекватності взаємин у шкільному середовищі, оскільки конфлікти підлітків з вчителями часто призводять до значних психотравм для особистості, стану фрустрації, до екзистенційного вакууму в підлітків, що у кінцевому підсумку завершується непатологічними девіантними проявами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження дитячо-батьківських відносин, які представлені в літературі (Бреслав Г. М., Гарбузов В. І., Ейдемільер Е. Г., Тайсон Ф., Тайсон Р. Л. та ін.) показують, що негативні переживання сучасних підлітків, пов'язані зі стосунками зі своїми батьками, усвідомлюються дітьми як проблема. Ці переживання, згідно з їхніми висловлюваннями, складні, їх важко переносити та переживати, вони заважають подальшому адекватному спілкуванню в сім'ї та повноцінній адаптації у соціумі. При цьому, діти не вміють «переживати» і вдаються до неефективних копінг-стратегій щодо подолання переживань. Вкажемо також, що негативні переживання мають як актуальну, зумовлену зовнішніми обставинами життя, і глибинну природу виникнення. А це означає, що деякі переживання усвідомлюються підлітками, а деякі перебувають у сфері несвідомого, але впливають на поведінку та самопочуття дітей. Складнощі у подоланні негативних переживань підлітками також пояснюються і специфікою віку як критичного періоду розвитку з його вимогами та обмеженнями. У зв'язку з вищевикладеним видається, що ефективна психокорекція негативних переживань підлітків має будуватися на основі методів, які враховують вікові характеристики дітей, допомагають їм успішно долати емоційні труднощі та формувати адаптивніший стиль поведінки у взаєминах з батьками, а також можуть впливати на глибинну складову переживань дитини [1, с. 90].

Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія, кататимне переживання образів) – це один із напрямків психотерапії, що базується на принципах глибинної психології. У символдрамі використовується особливий метод роботи з уявою для того, щоб зробити наочними несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти та механізми захисту, а також відносини перенесення та

опір. Символдрама сприяє їхній переробці як на символічному рівні, так і в ході психотерапевтичної бесіди. В основі даного методу лежить теоретична база психоаналізу, і тому на практиці символдрама виходить з аналізу несвідомої динаміки актуально діючих конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту як відображення актуальних емоційно-особистісних проблем, аналізу онтогенетичних форм раннього конфлікту. Символдраму створив видатний німецький психотерапевт професор Х. Лейнер (1919–1996 рр.). Основу методу становить вільне фантазування у вигляді образів, створення «картин» на задану психотерапевтом тему (мотив).

Стосовно роботи з дітьми та підлітками символдрама розвивалася відомим німецьким дитячим психоаналітиком та соціальним педагогом Г. Хорном та іншими фахівцями Міжнародного товариства Кататимного переживання образів та імагінативних методів у психології та психотерапії (МТКПО).

Г. Хорн виділяє такі переваги методу символдрами [4, с. 270].

1. Символдрама у певному сенсі закриває прогалину між ігровою та розмовною психотерапією дітей та підлітків, компенсуючи їх недоліки та ефективно використовуючи їхні переваги.

2. Символдрама дозволяє дитині розібратися зі своїми конфліктами та проблемами на символічному рівні, цим дозволяючи обійтися без інтелектуального розбору власних проблем, для якого дитина може бути ще не готова.

3. Часто образи дитини і особливо їх відображення в малюнку значно більшою мірою розкривають очі батькам на процеси внутрішнього розвитку та специфічні проблеми їхньої дитини, ніж інші форми розмови та переконання.

Ціль трансактного аналізу є досягнення незалежності людини і автономії, прийняття, володіння собою, самостійне визначення своєї судьби, включеність в даний час. Усе ці цілі, безсумнівно, напряму пов'язані з успішністю подолання сучасного підлітка важкої життєвої ситуації. В основі всього методу терапії трансактного аналізу лежить переконання в тому, що сценарні шаблони поведінки, думок і почуттів можуть бути змінені, в тому числі і шаблони совладної поведінки.

Погляд спеціаліста, який використовує ідеї та принципи трансактного аналізу та займається питаннями реабілітації та супроводу підлітка у важкій життєвій ситуації, дозволяє легко і чітко побачити у позитивних стратегіях подолання і особистісних характеристиках позиції (стану) «Дорослого».

Мета дослідження: провести порівняльне вивчення ефективності методів і технік спеціальної психологічної корекції ранніх ознак особистісної декомпенсації, що починається, і поведінкової дезадаптації, які здатні запобігти особистісній деструкції підлітка.

В емпіричному дослідженні брали участь 242 підлітка віком 13–16 років чоловічої та жіночої статі. У суцільній вибірці піддослідних виділено феноменологічний та експериментально-психологічний континуум, що відповідає діапазону конституційно-континуального простору особистості: психологічна норма – акцентуація, виділена за результатами аналізу біографічного методу та патохарактерологічного діагностичного опитувальника.

Основна група підлітків складалася з 74 осіб, розташованих у діапазоні психологічної норми-акцентуації, з ознаками напруги функціонування індивідуального бар'єру психологічної та психічної адаптації та напруги конституційних механізмів психологічної компенсації та адаптації, яким проводився транзактний аналіз.

Друга порівняльна група з аналогічними критеріями відбору включала 40 підлітків, яким була проведена кататимно-імагінативна психокорекція методом символдрами. Загалом в експерименті брало участь 114 підлітків. Спеціалізована психологічна допомога включала порівняльне застосування методів і технік транзактного аналізу та символдрами.

Основною методикою об'єктивізації виступив спеціально розроблений психолого-діагностичний комплекс, що включає методику визначення рівня невротизації та психопатизації – УНП (Є. В. Бажин зі співавт., 1989), клінічний опитувальник оцінки невротичного стану (К. К. Яхін, Д. М. Менделевич, 1978), шкала тривоги (J. Teulor, 1953), особистісний опитувальник Айзенка (1964), патохарактерологічний діагностичний опитувальник А. Є. Личко (1976), а також порівняльний багатовекторний психологічний аналіз, запропонований О. А. Ахвер (1998).

Для статистичного аналізу даних та їх графічного представлення використовувалась програма Statistica for Windows 5.0, Excel, непараметрична математична статистика – дискримінантний аналіз (С. Ф. Ступак, І. В. Боев, 1979). Результати порівняльного психологічного дослідження всіх піддослідних зазнали суцільної математичної обробки з використанням критерію Х-квадрат (К. Браунлі, 1977), виходячи з нульової гіпотези, що жодних відмінностей між піддослідними порівнюваних груп не існує.

Виклад основного матеріалу. Представляємо результати багатовимірного непараметричного психолого-математичного аналізу психологічних характеристик наступних груп порівняння: підлітків-акцентуантів з ознаками особистісної (психологічної) декомпенсації та поведінкової дезадаптації до початку та після проходження курсу психотерапії методом символдрами.

Лінійна дискримінантна функція представлена у вигляді диференціально-діагностичної шкали: $Y = 9.02X_1 + 8.33X_2 + 6.66X_3 - 16.01X_4 + 5.42X_5 + 2X_6 - 7.68X_7 - 6X_8 - 8 - 6X_{8-8} - 1.63X_{11} - 6.88X_{12} - 0.58X_{13} - 5.22X_{14} - 0.99X_{15} - 5.36X_{16} - 0.8X_{17}$

де $X_1 - X_{17}$ – значення психологічних параметрів конкретного випробуваного. Якщо за їх підстановці у представлену дискримінантну функцію обчислене значення Y , буде більше чи дорівнює дискримінантному індексу Y , то результати обстежуваного з високою достовірністю можна зарахувати до групи підлітків-акцентуантів з ознаками особистісної (психологічної) декомпенсації і поведінкової дезадаптації на початок психотерапії; якщо ж менше, то до групи акцентуантів, що пройшли курс символдрами. Розроблену диференціально-діагностичну шкалу можна використовувати шкільним психологам з метою оцінки вихідного психологічного стану підлітків й у об'єктивізації психотерапевтичних чи психокорекційних впливів. Помилки диференціальної діагностики у порівнюваних групах відсутні.

Достовірність відмінностей між групами підтверджується значенням квадрата Махаланобіса, який дорівнює 13,4 умовних одиниць, тобто проєкції середніх центрів значень психологічних характеристик двох порівнюваних вибірок в тривимірному просторі виявляються досить далекі один від одного, підтвержуючи тим самим відмінності в особистісних переживаннях і стереотипі поведінки до і після завершення психокорекції методом символдрами.

Цікаві результати дискримінантного аналізу, що дозволили виділити взаємопоеднання психологічних маркерів з конкретною питомою вагою кожного, що відображає внесок у диференціальну психологічну діагностику порівнюваних груп, що обстежуються до і після психокорекції.

Акцентуанти до проведення символдрами характеризувалися психологічною схильністю до емансипації – 15,03%, до акоголізації – 17,97%, до делінквентності – 8,63%; помірною вираженістю вегетативних порушень – 17,90% та рівнем психопатизації – 36,82%.

Акцентуанти після проведення символдрами не виявили специфічного взаємопоеднання пси-

хологічних маркерів, що відображає зворотну позитивну динаміку особистісних та поведінкових характеристик до середнього рівня діапазону норми.

Таким чином, застосування символдрами як методу психотерапевтичного, психокорекційного впливу у акцентуантів призводить до достовірних позитивних змін у вигляді зниження емоційних переважно гіпотимних (субдепресивних) переживань, схильності до емансипації, нівелювання психологічної схильності до алкоголізації, а також зниження рівня психопатизації підтверджує тенденцію до нормалізації механізмів поведінкової адаптації та особистісної компенсації.

Однак привертає увагу те, що така важлива психологічна характеристика особистості як схильність до делінквентності, що займає своє місце в структурі взаємопоеднання маркерів дискримінації і що показує стабілізацію під впливом символдрами, не вийшла за межі 1 рангу багатовекторної шкали. На наш погляд, стійкість психологічної схильності до делінквентності обумовлена наростанням показника маскулінізації, який у даному випадку не супроводжується посиленням реакцій емансипації та психопатизації, дозволяючи не повністю, але значною мірою нівелювати поведінкові реакції дезадаптації.

Представляємо результати порівняльного багатовимірного та непараметричного психолого-математичного аналізу психологічних, особистісних та поведінкових показників випробуваних наступних груп: акцентуантів з ознаками особистісної, психологічної декомпенсації та поведінкової дезадаптації на момент звернення за спеціальною психокорекційною допомогою та тих же підлітків по завершенню. Лінійна дискримінантна функція, що дозволяє провести диференціальну психологічну діагностику в досліджуваній субпопуляції, представлена рівнянням такого виду:

$$Y = 17.6X_1 + 17.99X_2 + 25.12X_3 - 35.46X_4 + 18.83X_5 + 9.42X_6 - 9.33X_7 - 23.39X_8 - 9.78X_9 + 0.84X_{14-2} - 0.8X_{13} - 6.72X_{14} + 16.11X_{15} - 18.1X_{16} + 1.99X_{17}$$

де $X_1 - X_{17}$ значення психологічних параметрів конкретного випробуваного. Якщо за їх підстановці у подану дискримінантну функцію обчислене значення Y буде більше чи дорівнює дискримінантному індексу Y , результати обстежуваного з високою достовірністю можна зарахувати до групи підлітків-акцентуантів з ознаками особистісних непродуктивних переживань, що було розцінено як конституційна декомпенсація, і проявами дезадаптації до початку психокорекції;

якщо ж менше – то до групи підлітків-акцентуантів, які пройшли курс трансактного аналізу. Достовірність відмінностей між станом психологічного здоров'я підлітків до і після психокорекції підтверджується значенням квадрата Махаланобіса, який дорівнює 101 умовної одиниці, тобто проєкції центрів середніх значень психологічних характеристик двох порівнюваних вибірок у тривимірному просторі далекі один від одного.

Встановлено сукупність психологічних маркерів дискримінації та питома вага кожного з них у диференціальній психологічній діагностиці підлітків-акцентуантів до та після проходження курсу трансактного аналізу. Підлітки-акцентуанти до проведення психокорекції відрізнялися схильністю до алкоголізації – 9,5%, до делінквентності – 11,32%, помірно вираженими обсессивно – фобічними порушеннями – 12%, психопатизацією – 16%, екстра – інтраверсією – 13,5% [2, с. 295].

У психологічному стані підлітків – акцентуантів після проведення трансактного аналізу диференціально-діагностичного специфічного взаємопоеднання психологічних маркерів визначити не вдалося, що свідчить про позитивну динаміку досліджуваних показників у процесі трансактного аналізу.

Багатовекторний психологічний аналіз дозволив дійти наступних висновків. По-перше, застосування трансактного аналізу в акцентуантів достовірно дозволяє нівелювати до рівня норми показники психологічної схильності до алкоголізації та делінквентності, психопатизації та проявів екстра-інтраверсії. До нульового рівня дійшли показники конституційної тривожності, екстра-інтраверсії, емансипації, делінквентності, психопатизації, ситуаційної тривоги та субдепресивних переживань, що підтверджує не тільки відновлення механізмів особистісної компенсації, але і механізмів поведінки. По-друге, серед досліджуваних методик лише трансактний аналіз як метод монокорекції демонструє високодостовірне, значуще зниження показників за шкалою обсессивно-фобічних переживань, що, найімовірніше, є наслідком руйнування та/або конструктивної переробки епізодично виникаючих, на висоті соціально-стресових тенденцій до прояву аномальних стереотипів суб'єкт-суб'єктних переживань та взаємин.

Отже, трансактний аналіз як метод короткочасного психотерапевтичного впливу здатний нівелювати особистісні переживання та поведінкові відхилення у підлітків в умовах несприятливого

соціального середовища життєдіяльності, підтверджуючи відновлення конституційних психологічних механізмів компенсації та адаптації, що в умовах сучасної української школи та сім'ї конче необхідно. Шкільні психологи, вчителі спроможні освоїти та використовувати техніки трансактного аналізу для гармонізації особистісних переживань та адекватної поведінки у підлітків діапазону психологічної норми-акцентуації.

Висновки із цього дослідження і далі перспективи в цьому напрямку. Візуалізація результатів багатовекторного психологічного аналізу при проведенні символдрами та трансактного аналізу у підлітків наочно демонструє велику ефективність трансактного аналізу, який викликає більш глибокі та стійкі особистісні та поведінкові зміни, повертаючи їх до середньої смуги норми в діапазоні норма – акцентуація. Позитивна динаміка всередині діапазону норми – акцентуації підтверджує

стабілізацію механізмів конституційного захисту у вигляді особистісної компенсації та поведінкової адаптації. Після завершення трансактного аналізу відстань між центрами середніх значень психологічних показників дорівнює 101 умовної одиниці, а після символдрами – 13,4 умовних одиниць, що підтверджує велику позитивну психологічну мінливість у діапазоні норми – акцентуації у підлітків після завершення курсу трансактного аналізу. Відновлення психологічного здоров'я підлітків супроводжується підвищенням толерантності до соціально-інформаційних стресорів, більш надійним функціонуванням бар'єру індивідуальної психічної та психологічної адаптації, що забезпечує конструктивні взаємини в системі «вчитель – підліток», «батько – підліток», сприяючи нормалізації суб'єкт-суб'єктних відносин насамперед у сімейному та в освітньому середовищі.

Список літератури:

1. Афанасьєва Н. Є., Беспалова І. С. Мотивація і ефективність розумової діяльності підлітків за традиційної системи навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1. 2019. С. 89–94.
2. Віденєєв І.О., Акчурина А.С., Басалкевич М.Л. Деформація морально-етичної самосвідомості при виникненні та розвитку девіантної поведінки неповнолітніх правопорушників. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції*. ХНУВС, Харків. 2020. С. 293–296.

Bolshakova A.M., Videnieiev I.O. FEATURES OF PSYCHOCORRECTION FOR NONPATHOLOGICAL PERSONAL AND BEHAVIORAL DEVIANT FORMS IN ADOLESCENTS

This article explores the effectiveness of employing transactional analysis and psychodrama as methods for correcting psychological and behavioral anomalies in accentuated adolescents. The analysis conducted possesses a comprehensive nature, encompassing multidimensional nonparametric psycho-mathematical analysis and comparative measurements of psychological and personality traits in groups of adolescents before and after intervention. The results indicate a significant positive impact of transactional analysis on accentuated individuals, particularly in reducing tendencies towards alcoholism, delinquency, and psychopathization. Emphasis is placed on the positive dynamics post-intervention, specifically the normalization of psychological and behavioral indicators.

The research underscores the pivotal role of transactional analysis in reinstating personal compensation and adaptation in adolescents within adverse environmental conditions. Furthermore, it reveals that this method also has a positive influence on developing adequate interpersonal relationships—a crucial factor for harmonizing familial and educational connections.

Moreover, the study examines the outcomes of comparative research between psychodrama and transactional analysis, highlighting the uniqueness of the latter in diminishing obsessive-phobic disorders. This attests to the profound and enduring impact of this method on adolescents' personal development, including their ability to control emotional reactions and overcome internal constraints.

The concluding section of the research underscores the significance of employing transactional analysis as an effective corrective method in the work of educators and psychologists. It substantiates that this approach contributes to alterations in the psychological state and behavior of adolescents, facilitating the normalization of their adaptation to familial and educational environments. This work serves as a foundation for further exploration and enhancement of psychological correction and support methods for adolescents within the contemporary sociocultural milieu.

Key words: *transactional analysis, psychocorrection, adolescents, personal development, behavioral changes.*

Гречановська О.В.

Вінницький національний технічний університет

Мегем О.М.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Потапюк Л.М.

Луцький національний технічний університет

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА САМООЦІНКУ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена дослідженню впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Зазначено, що соціальні мережі (віртуальний світ) надають молодим людям додаткову свободу для вираження своїх емоцій, почуттів, поглядів та життєвих позицій, а також допомагають їм подолати конфлікти, які виникають у реальному житті, у сімейних відносинах та взаємодії з однолітками. Водночас соціальні мережі значно впливають на психологічний стан та самооцінку молоді. Наприклад, соціальні мережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми. Порівняння себе з іншими спричиняє почуття незадоволення своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями тощо. Регулярна перевірка нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей і негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я. Нині соціальні мережі – це майданчик для кібербулінгу, коли люди стикаються з образами, погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це також є причиною серйозного психологічного стресу, тривоги, депресії і може створити психологічні проблеми серед молоді.

Соціальні мережі також часто зображують ідеальне життя, що складається лише з успіху, щастя та позитивних моментів. Постійне перебування в соціальних мережах спричиняє нереалістичні очікування та зниження самооцінки. Користувачі соціальних мереж відчують позитивні емоції, отримуючи визнання, лайки і коментарі під своїми публікаціями. Однак, якщо цей процес надто залежатиме від зовнішньої оцінки, це впливає на самооцінку і здоров'я. У висновку зазначено, що соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді.

Ключові слова: Інтернет-залежність, соціальні мережі, самооцінка, українська молодь, кібербулінг, стрес, збалансоване використання.

Постановка проблеми. XXI століття є часом високих технологій, що принесли суспільству абсолютно новий етап розвитку. Інформаційний обмін, спілкування між людьми, встановлення стосунків, пошук роботи та навіть сама робота перейшли з реального світу до віртуального простору.

Сьогодні Інтернет є практично в кожній родині і пропонує безліч можливостей. Особливо це стосується соціальних мереж, які в останні роки набули надзвичайної популярності.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо молоді. З одного боку, молоді люди використовують соціальні мережі для знайомств та підтримки стосунків, обміну ідеями та думками, пошуку новин і інфор-

мації, реклами своїх талантів і досягнень, а також для активностей, пов'язаних з їхніми професійними цілями. Соціальні мережі надають молодим людям можливість самовиражатися, знаходити спільну мову з однолітками, досліджувати свої інтереси та хобі.

З іншого боку, постійне перебування в соціальних мережах стає причиною проблем з психологічним самопочуттям та самооцінкою. Порівняння себе з іншими, страх пропустити важливі речі, стрес, викликаний поширенням та коментуванням – все це негативно впливає на самопочуття молодих людей. Багато хто відчуває потребу бути постійно підключеним до інтернету та оціненим іншими, що спричиняє залежність від соціальних мереж.

Тому важливо проводити дослідження та обговорювати питання впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку молоді. Це допоможе розробити ефективні підходи до збереження психічного здоров'я та підвищення самооцінки української молоді в контексті використання соціальних мереж.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку людини розглядали такі науковці: Ю. Асєєва [1], Л. Березовська [2], Є. Гіденко [3], І. Гоян [4], Н. Малєєва [6], Ю. Якущенко [8] та ін.

Так, Ю. Асєєва у своєму дослідженні звертає увагу на серйозну проблему сучасної молоді – кіберкомунікативну залежність від популярної соціальної мережі Instagram. Авторка стверджує, що проведення досліджень та розробка механізмів для запобігання інтернет-адикцій та кібер-адикцій серед молоді стає дедалі більш актуальним завданням [1].

Л. Березовська у своїй розвідці розглядала вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. За допомогою дослідження встановлено, що особи, які проводять у соціальних мережах не значний час, більш благополучні психологічно. Також були виявлені зв'язки між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям, емоційними бар'єрами у спілкуванні, самооцінкою та комунікативними здібностями [2].

Проблему кібербулінгу вивчає у своїй статті Є. Гіденко. Дослідження включає визначення основного поняття кібербулінгу, його виникнення та поширення, історичний контекст розвитку, характеристики в різних сферах життя та види відповідальності за це явище.

Автор також звертає увагу на наслідки, до яких може призвести участь осіб у кібербулінгу, і вивчає практику протидії цьому явищу за кордоном. Таким чином, автор надає власні рекомендації щодо запобігання кібербулінгу [3].

І. Гоян та Т. Данилова вивчають взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психологічним функціонуванням [4]. Автори відмічають, що цей взаємозв'язок не є простим і однозначним, а залежить від багатьох чинників, таких як спосіб використання соціальних мереж, стилі комунікації, емоційний стан, наявність супутніх захворювань, рівень самосвідомості, мотивація, цінності, установки та інтереси.

За висновками дослідників, ефективна взаємодія з соціальними мережами впливає на здоров'я

і благополуччя як окремої особи, так і суспільства загалом. Це означає, що вміння свідомо та належним чином використовувати соціальні мережі є важливим фактором для забезпечення позитивного психологічного стану та гармонійних взаємин з іншими користувачами в онлайн-середовищі.

Це дослідження дає змогу краще зрозуміти роль соціальних мереж у нашому житті та важливість належного використання цього засобу комунікації для збереження психічного здоров'я та загального благополуччя.

Ю. Якущенко Ю. та К. Глущенко у своїй роботі проаналізували умови спілкування сучасної студентської молоді [8]. У дослідженні взяли участь 54 студенти різних спеціальностей та віку. Результати показали, що в наш час спілкування відбувається більше в мережі Інтернет. Як виявилось, соціальні мережі справді є провідним видом віртуального спілкування, тому що так зручніше та доступніше в порівнянні з реальним спілкуванням.

Метою статті є вивчення впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді.

Завдання статті:

1. Розглянути поняття та значення соціальних мереж у сучасному світі.
2. Дослідити основні аспекти впливу на психологічний стан та самооцінку молоді.
3. Обґрунтувати шляхи зменшення негативного впливу соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді в Україні.

Виклад основного матеріалу. У ХХІ столітті інформаційно-комунікаційні технології набули значного розвитку і суттєво вплинули на соціальну реальність. Цей розвиток призвів до переходу від безпосереднього міжособистісного спілкування до онлайн-комунікації та віртуальних форм взаємодії. Соціальні мережі є надзвичайно популярними у всьому світі. Соціальні мережі – це Інтернет-платформи, які дають змогу людям, що мають схожі інтереси, збиратися, обмінюватися інформацією, світлинами, відео. Термін «соціальна мережа» був запропонований англійським соціологом Барнсом у 1954 році, коли він використав його для опису спільноти людей, які об'єднані спільними інтересами, уподобаннями або іншими причинами для взаємодії. Перша соціальна мережа – Classmates.com – в сучасному розумінні була створена Ренді Конрадом у 1995 році [2, с. 28].

Наразі Facebook є однією з найпопулярніших соціальних мереж в Україні та найбільшою соціальною мережею в Європі. Facebook дає можли-

вість користувачам створювати особисті профілі, що містять різноманітну інформацію, таку як фотографії, списки інтересів та контактні дані. Вони також можуть спілкуватися з друзями та іншими користувачами через приватні повідомлення, публічні повідомлення та чати, а також створювати групи та сторінки за інтересами.

Ще однією популярною соціальною мережею є Twitter, який пропонує користувачам публікувати короткі текстові повідомлення обмеженої довжини – «твіти». Instagram – популярна соціальна мережа для обміну фотографіями. Користувачі можуть створювати облікові записи, розміщувати фотографії і відео, застосовувати фільтри та ефекти до зображень та ділитися ними зі своїми підписниками. Instagram також надає можливість взаємодіяти з іншими користувачами за допомогою коментарів та приватних повідомлень. Стрімко набирає популярності й мережа Tik-Tok, що призначена для поширення відеоконтенту та онлайн-трансляцій. MySpace також був популярним веб-сайтом, який пропонував мережу друзів, особисті профілі, блоги, групи, фотографії, музику та відео. Ця соціальна мережа стала впливовою частиною сучасної масової культури, особливо в англomовному світі.

Віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження своїх емоцій, почуттів, думок і поглядів та допомагає їм долати конфлікти, які виникають у реальному житті, сімейних стосунках і спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають провідною силою в соціалізації молодих людей, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації.

У віртуальному світі спілкування створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут задовольняються основні потреби молоді у спілкуванні та

моральній підтримці. Соціальні мережі представляють різні соціальні шари та вікові групи і є платформами для різних видів соціальної активності, включно з політичною, фінансовою, економічною, комерційною, освітньою та культурною. Соціальні мережі сприяють формуванню «віртуальних» груп, які об'єднують людей, що займають різні позиції в суспільстві, включно з ієрархіями та лідерами. У соціальних мережах розвиваються нові форми спілкування та взаємодії між людьми, формується особлива субкультура. Використання Інтернет-технологій розширює доступ до корисної інформації та комунікаційних можливостей, впливає на формування нових форм роботи і дозвілля, сприяє набуттю нових знань та навичок, а також надає можливість для дистанційної освіти. Як засвідчує Н. Малєєва, віртуальний простір комунікації відтворює та розширює соціальну реальність, що дає можливість реалізуватися, діяти, творити та відпочивати [6]. Це свідчить про те, що комунікативна діяльність підлітків та молоді сьогодні змінюється паралельно з активним розвитком соціальних мереж. Розширюється спектр технологій та додатків взаємодії у віртуальному просторі. Останнім часом сфера спілкування в інформаційному просторі Інтернету зросла, включивши в себе соціальні мережі, соціальні онлайн-ігри, блоги, форуми і чати. У той же час соціальні мережі мають значний вплив на психологічний стан та самооцінку молоді. На думку О. Лазаренко та Т. Веретенко, хоча нові технології відкривають можливості для покращення когнітивного та інтелектуального розвитку молодих людей, вони також несуть ризики і можуть погіршити їхній психосоціальний стан. Вони створюють умови для формування інтернет-залежності та інших проблем [5, с. 26].

Основні аспекти цього впливу згруповані на рис. 1.

Розглянемо кожен з цих пунктів більш детально.

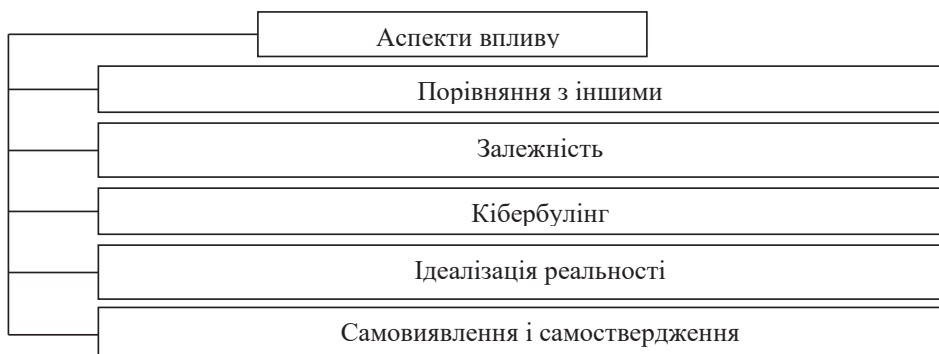


Рис. 1. Основні аспекти впливу на психологічний стан та самооцінку молоді

Джерело: складено авторами самостійно

1. Порівняння себе з іншими.

На думку І. Гоян та Т. Данилової, порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж пов'язане з низькою самооцінкою та посиленням депресивних симптомів [4]. Постійне порівнювання своєї зовнішності, способу життя, доходів, роботи та відпочинку з ідеалізованими образами інших користувачів призводить до заздрості, яка, в свою чергу, викликає депресію. Соціальних порівнянь неможливо уникнути, оскільки вони допомагають людям зрозуміти свою соціальну ідентичність. Проте, коли ми спостерігаємо, що деякі люди мають більше ресурсів, ніж ми, такі порівняння можуть призвести до депресивних почуттів. Окрім того, порівняння себе з іншими в Інтернеті має подвійний ефект: ми помічаємо лише позитивні аспекти життя інших людей, що стає причиною появи відчуття меншої повноцінності. Зокрема, користувачі схильні представляти себе в найкращому світлі, коли бачать, що хтось живе ідеальним життям.

Отже, соціальні мережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми. Це викликає почуття незадоволення своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями тощо. Як наслідок, молоді люди отримують психологічний стрес, низьку самооцінку та почуття невдачі, коли вони постійно порівнюють себе з ідеалізованим життям, яке представлено в соціальних мережах.

2. Залежність.

Постійне використання соціальних мереж також викликає формування залежності. Постійне перевіряння нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей, що негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я.

Як слушно зазначає Ю. Асеева, Інтернет-залежність є нав'язливою потребою особи у використанні Інтернету, яка супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами [1].

Основними причинами інтернет-залежності є нездатність встановлювати і підтримувати здорові соціальні та психологічні стосунки в реальному житті, а також нездатність відрізнити нормальну поведінку від ненормальної. Основними критеріями інтернет-залежності є:

- складність контролю часу, витраченого в Інтернеті. Людина має проблеми з обмеженням часу, проведеного в Інтернеті, і не може контролювати його;

- лабільність настрою під час використання. Використання Інтернету може викликати значні

коливання настрою залежно від того, яка діяльність відбувається в мережі. Люди відчувають ейфорію або погіршення самопочуття під час користування Інтернетом;

- занурення в різні види діяльності в Інтернеті та втрата інтересу до діяльності поза ним: Інтернет-залежні особи витрачають багато часу на різні види діяльності в Інтернеті, такі як соціальні мережі, відеоігри, онлайн-шопінг, занурюючись у віртуальний світ. Водночас вони втрачають інтерес до діяльності в реальному світі [1, с. 154].

На нашу думку, інтернет-залежність є багатогранним явищем, і її причини можуть бути більш різноманітними для різних осіб. Не існує однієї універсальної причини для всіх людей, і у кожного індивіда можуть виявлятися унікальні фактори, що приводить до інтернет-залежності.

Також варто відзначити, що Інтернет пропонує безліч корисних і позитивних можливостей, таких як освіта, спілкування, доступ до інформації, творчість тощо. Проблема залежності виникає тоді, коли використання Інтернету стає неконтрольованим і має негативний вплив на інші аспекти життя людини.

Щоб попередити або подолати інтернет-залежність, важливо визначити баланс у використанні Інтернету, установити межі, розвивати здорові соціальні та психологічні стосунки в реальному житті, займатися фізичною активністю та іншими позитивними заняттями. Якщо проблема інтернет-залежності вже виникла, звернення до професійного психологічного консультанта може бути корисним для збалансованого підходу до розв'язання цього питання.

Інтернет-залежність є комплексним явищем, і існує декілька базових індикаторів або ознак, які можуть вказувати на те, що людина має проблеми з контролем за своїм перебуванням в Інтернеті. Базові індикатори Інтернет-залежності згруповані в табл. 1.

У статті Ю. Асеевої наведено додаткові індикатори Інтернет-залежності (табл. 2).

Ці додаткові індикатори підкреслюють розширений спектр ознак інтернет-залежності, які включають соціальну взаємодію, високу залежність від Інтернету та використання його як основного джерела розваг.

Молодь, поглинута віртуальним світом, може навіть не помічати, що в них формується «залежність від віртуальності». Вони використовують інтернет як втечу від реальних проблем, але не усвідомлюють, що цей світ може стати для них реальністю.

Базові індикатори Інтернет-залежності

№ за/п	Індикатор
1.	Зануреність у світ Інтернету та витрачання значної кількості часу та уваги на онлайн-активності.
2.	Зростаюча потреба проводити все більше часу в Інтернеті, де людина поступово віддаляється від офлайн-світу та приділяє переважну увагу онлайн-діяльностям.
3.	Повторні невдачі та спроби скоротити час використання Інтернету, коли особа усвідомлює свою залежність та намагається контролювати свій онлайн-час, але не може цього досягти.
4.	Занепокоєння та дискомфорт, що виникають, коли особа не знаходиться в Інтернет-середовищі, відчуває незручність та тривогу без доступу до мережі.
5.	Проблеми тайм-менеджменту. Неспроможність ефективно управляти часом в Інтернеті призводить до того, що час витрачається на непродуктивні або шкідливі онлайн-активності.
6.	Зміни настрою, які відбуваються в результаті використання Інтернету, коли люди відчувають задоволення, насолоду і хвилювання або погіршення настрою і дратівливість, залежно від їхнього досвіду в Інтернеті.

Джерело: [10]

Додаткові індикатори Інтернет-залежності

№ за/п	Індикатор
1.	Люди, які користуються Інтернетом, визнають переваги його комунікативних можливостей порівняно з тими, хто не має доступу до нього. Вони вважають онлайн-спілкування більш зручним і ефективним засобом комунікації.
2.	Інтернет-користувачі проводять багато часу в мережі, виконуючи різноманітні дії, такі як перегляд веб-сторінок, використання соціальних мереж, гра в онлайн-ігри та інше.
3.	Кількість віртуальних друзів у соціальних мережах велика. Це свідчить про активну соціальну взаємодію в онлайн-середовищі та численні зв'язки, які виникають через інтернет.
4.	Для них Інтернет став невід'ємною частиною їхнього життя, і вони не уявляють життя без нього.
5.	Інтернет є основним джерелом розваг для людей, які залежать від нього, витрачаючи значний час на перегляд відео, слухання музики, читання блогів та інші розважальні дії.

Джерело: [1, с. 154]

3. Кібербулінг.

Сьогодні кібербулінг є серйозною проблемою, що пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій для вчинення актів насильства або залякування інших. Це форма агресії, коли особа використовує соціальні мережі, електронну пошту, мобільні телефони та інші засоби комунікації для поширення образливої, загрозової, наклепницької або шкідливої інформації про іншу людину.

Соціальні мережі можуть стати майданчиком для кібербулінгу, коли люди стикаються з погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це явище викликає серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію, а іноді й навіть стає причиною психологічних проблем у молоді.

Треба зазначити, що кібербулінг набуває різних форм, а кривдники завдають шкоди та принижують людей в Інтернеті різними способами. Окреслене може бути поширенням безпідставних чуток, зломом електронних поштових скриньок, незаконним обміном фотографіями та відео без згоди жертви, погрозами через соціальні мережі,

створенням фейкових профілів та надсиланням образливих повідомлень [3, с. 27].

4. Ідеалізація реальності.

Люди в соціальних мережах, зазвичай, поширюють лише ті новини та інформацію про себе, які прикрашають їхнє життя та створюють позитивне уявлення про них [7, с. 117]. Це явище називається самопрезентацією і викликає ідеалізацію дійсності.

Користувачі часто вирішують демонструвати свої успіхи, щастя і позитивні моменти в житті, приховуючи свої проблеми, невдачі та негативні емоції. Це створює ілюзію, що все в житті завжди ідеальне та бездоганне. Як наслідок, інші мають викривлене уявлення про реальність і не завжди задоволені власним життям, порівнюючи його з ідеалізованим образом, який вони бачать у соціальних мережах.

Таке явище також впливає на сприйняття себе іншими людьми. Якщо багато людей думають лише про позитивні аспекти свого життя, інші відчувають себе менш успішними чи щасливими порівняно з ними.

Важливо розуміти, що соціальні мережі не відображають повну картину життя людей. Інформація, яка є в Інтернеті, не завжди відповідає дійсності. Реальне життя має свої виклики, проблеми та невдачі, які не завжди відображаються в соціальних мережах. Тому важливо підходити до цієї інформації з критичним мисленням і не порівнювати своє життя з ідеалізованим образом, представленим в Інтернеті.

5. Самовиявлення і самоствердження.

Для деяких молодих людей соціальні мережі стають платформою для самовираження та самоактуалізації. Молодь виражає свою унікальність, інтереси та стиль життя, публікуючи свої фотографії, створюючи та оформлюючи власні сторінки. Це дає їм можливість самовиразитися і показати свою індивідуальність [8, с. 414]. Користувач соціальних мереж може відчувати позитивні емоції, коли його пости оцінюють, лайкають і коментують. Однак, якщо цей процес стає надто залежним від зовнішньої оцінки, це впливає на його самооцінку і здоров'я.

Опитування щодо організації навчального процесу в умовах воєнного стану і формування навичок критичного мислення, управління емоціями, оцінювання ризиків та прийняття рішень свідчить про необхідність розвивати в молоді ці навички [9]. Вони допоможуть молодим людям бути більш самостійними, аналітичними та здатними критично оцінювати інформацію, зокрема ту, яку вони зустрічають у соціальних мережах. Так, здатність до критичного мислення допоможе їм розрізнити правдиву інформацію від фейкових новин або маніпулятивних повідомлень.

Окрім того, розвиток навичок управління емоціями допоможе молоді краще розуміти та контролювати свої емоційні реакції, уникати конфліктів та конструктивно взаємодіяти з іншими користувачами соціальних мереж.

Навички оцінювання ризиків та прийняття рішень також мають значення в онлайн-середовищі. Молодь має розуміти потенційні небезпеки, пов'язані з недбалістю у виборі джерел інформації, небезпеки роз-

криття особистих даних та можливості впливу на їхню психологічну та фізичну безпеку.

Такі дослідження та заходи мають на меті навчити молодь критично мислити, керувати емоціями, оцінювати ризики та ухвалювати рішення, сприяти їхньому розвитку та зменшити негативний вплив соціальних мереж на психологічний стан та впевненість у собі.

Висновки. Отже, у суспільстві XXI століття соціальні мережі здобули широку популярність та стали важливим інструментом для спілкування, обміну інформацією, знаходження роботи та виявлення інтересів. Соціальні мережі змінюють спосіб нашої взаємодії та допомагають зблизити людей з різних куточків світу. Однак важливо розуміти, що соціальні медіа мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді.

На думку авторів статті, для того, щоб зменшити негативний вплив соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді в Україні, важливо:

1. Усвідомлювати вплив соціальних мереж і розуміти, що багато з того, що ви там бачите, є вираженням ідеалу, а не повноцінною реальністю.

2. Встановлювати ліміти у використанні соціальних мереж, включно з часом, вільним від соціальних мереж.

3. Бути критичним до того, що бачимо в соціальних мережах, не порівнювати своє життя з ідеалізованими зображеннями інших людей.

4. Слідкувати за своїм емоційним та психологічним станом і, за необхідності, звертатися по допомогу до психолога, консультанта чи іншого фахівця.

Подальші наукові дослідження в цій сфері мають бути зосереджені на впливі діяльності в соціальних мережах на психічне здоров'я молодих людей. Це може включати аналіз зв'язку між використанням соціальних мереж і ризиком розвитку тривожних розладів, депресії та негативних емоційних станів.

Список літератури:

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер. : Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.

5. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
6. Малєєва Н. С. Комуникативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.
7. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп.* Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503>
8. Якущенко Ю., Глушенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників.* Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf
9. Voiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць.* Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 26. Кн. 1. 2022. С. 55–64. DOI: 10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64
10. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports.* 1996. Vol. 79, pp. 899–902.

Hrechanovska O.V., Mehem O.M., Potapiuk L.M. THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE PSYCHOLOGICAL STATE AND SELF-ESTEEM OF UKRAINIAN YOUTH

The article is devoted to the study of the influence of social networks on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth. It is noted that social networks, as a virtual world, provide young people with additional freedom to express their emotions, feelings, views and life positions, and also help them overcome conflicts that arise in real life, in family relationships and interaction with peers. At the same time, social networks have a significant impact on the psychological state and self-esteem of young people. Among the main aspects: comparing yourself with others (social networks create an opportunity to constantly compare yourself with other people. This can lead to a feeling of dissatisfaction with your life, appearance, achievements, etc.); addiction to social networks (the use of social networks can lead to the formation of addiction. Constantly checking new messages, receiving likes and comments can become a priority for many young people, which can negatively affect their psychological well-being and health); cyberbullying (social networks can become a platform for cyberbullying, when people face targeted insults, threats, blackmail and other forms of digital violence. This can cause serious psychological stress, anxiety, depression and even lead to psychological problems in young people); idealization of reality (social networks often show an idealized version of life, where people only show their successes, happiness and positive moments. This can create unrealistic expectations in young people and lower their self-esteem, because they may feel that their lives do not meet the standards presented in social networks); self-expression and self-affirmation (for some young people, social networks become a platform for self-expression and self-affirmation. They can feel positive emotions by receiving recognition, likes and comments under their posts. However, if this process becomes too dependent on external evaluation, it can affect their self-esteem and health). In the conclusions, the authors of the article note that it is important to understand that social networks have both positive and negative aspects. Using them with understanding and balance can help reduce their negative impact on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth.

Key words: Internet addiction, social networks, self-esteem, Ukrainian youth, cyberbullying, stress, balanced use.

УДК 373.3/5.091.12.011.3-051:613.86:373.3/5.043.2-056.2/3
DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/12>

Ляховець Л.О.

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

Острянюк Т.С.

ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Щербата В.Г.

Соціальна організація «The Rainbow group», Амстердам

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСАХ

У статті представлено результати проведеного емпіричного дослідження, націленого на аналіз змісту структурних компонентів психологічної готовності вчителів загальноосвітніх шкіл до роботи в інклюзивних класах. Проаналізована структура психологічної готовності вчителів, які мають досвід роботи з учнями з особливими освітніми потребами, та вчителів, які такого досвіду не мають.

Встановлено, що вчителі, які працюють в інклюзивних класах, відчувають недостатність у них спеціальних знань про специфіку дітей з особливими освітніми потребами та недосконалість методичної бази для роботи з ними. Зазначене не погіршує їх емоційного самопочуття: під час роботи з учнями зазначеної категорії, вчителі перебувають у врівноважено-позитивному стані. Побудова освітньо-виховної взаємодії з учнями, які вимагають підвищеної педагогічної уваги, ініціюється у них партнерською мотивацією.

Натомість вчителі, які не працюють в інклюзивних класах, мають нечітке розуміння професійних функцій і завдань, демонструють розгубленість у виборі засобів досягнення цілей новітньої освітньої парадигми. В емоційному стані цих педагогів превалюють невпевненість у власних успіхах і досягненнях учнів з особливими освітніми потребами. У стосунках з цими учнями вони керуються зовнішньою мотивацією.

Структурними компонентами психологічної готовності вчителів, які працюють в інклюзивних класах, виступають: 1) партнерська взаємодія з освітнім закладом; 2) соціально-професійний статус; 3) професійна рефлексія; 4) орієнтованість на справу; 5) потреба у досягненнях.

Структура психологічної готовності вчителів, які не працюють в інклюзивних класах, представлена такими компонентами: 1) соціально-прагматична взаємодія з освітнім закладом; 2) інструментальна професійна мотивація; 3) егоїстична центрація педагога; 4) раціональна організація педагогічної діяльності; 5) потреба у визнанні.

Ключові слова: інклюзивна освіта, учні з особливими освітніми потребами, інклюзивна компетентність вчителів, психологічна готовність вчителів до професійної діяльності, компоненти психологічної готовності.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства важливого значення набувають зміни і виклики, які постають перед усією світовою спільнотою. Такі загальносвітові процеси, як: технологізація, урбанізація, перехід до цифрового суспільства та явища: соціальна нерівність, соціальне залучення, мультикультурність, мовне й релігійне розмаїття, безбар'єрність, вимагають все більшої актуалізації інклюзивного освітнього середовища. Оскільки саме інклюзивна освіта сприяє переосмисленню людських цінностей; змінам взаємин у соціумі; виступає провідною умовою успіху кожної дитини у дорослому житті.

Пріоритетним напрямком розвитку сучасної освіти в Україні й у світі незмінно залишається забезпечення рівних прав на її отримання. Одна із глобальних цілей сталого розвитку (ціль № 4), проголошених резолюцією Генеральної Асамблеї ООН від 25 вересня 2015 р., вимагає забезпечення всеохоплюючої і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчатися впродовж усього життя для всіх. Освіта для сталого розвитку передбачає інклюзивність – надання рівного доступу до освіти усіх вразливих груп населення, зокрема, людей з інвалідністю. А також потребу створювати й удосконалювати навчальні заклади,

що враховують особливі потреби людей з інвалідністю і забезпечують вільне, безпечне від насильства і соціальних бар'єрів, ефективне освітнє середовище для всіх [7].

Схожі принципи покладені в основу проєкту Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на 2023–2030 роки. Зокрема, у стратегічній цілі №2 зазначається: «кожна особа отримує якісні освітні послуги відповідно до індивідуальних потреб у комфортному, безпечному, безбар'єрному, дружньому до кожного учасника освітнього процесу інклюзивному освітньому середовищі» [5, с. 7].

Реалізація зазначеної стратегії розвитку та надання якісних освітніх послуг учням з особливими освітніми потребами (далі – ООП) неможливі без участі професійно підготовлених кваліфікованих й мотивованих педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На нашу думку, підвищення вимог до рівня професійної підготовки сучасних педагогічних працівників є цілком обґрунтованим, оскільки для процесу реалізації ідеї інклюзивної освіти недостатньо лише реформ на законодавчому рівні. Особлива роль у цьому процесі належить особистості педагога в цілому та його психологічній готовності до взаємодії з учнями з ООП зокрема.

Аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел показав, що у широкому розумінні психологічна готовність вчителя до професійної діяльності в інклюзивному освітньому середовищі тлумачиться як стан його свідомості, що регулює поведінку й ставлення до різних сторін інклюзивного освітнього процесу та всього, що з ним пов'язано; готовність до продуктивних дій у специфічних умовах інклюзивного освітнього процесу.

Зокрема, у дослідженні проблемного поля психологічної готовності до роботи в системі вітчизняної шкільної інклюзії (у початковій школі) переважають два напрямки, детально проаналізовані І. Демченко [3]. Перший з них – особистісний – розглядає психологічну готовність як інтегральну суб'єктну якість педагога (Альохіна С., Балл Г., Бойчук Ю., Микитюк О., Семиченко В., Чебикін О., Шуміловська Ю. та ін.). Другий – функціональний – інтерпретує означений феномен як психологічний стан, що зумовлює якісне виконання функцій професійної діяльності (С. Мартиненко, Прядко Л., Сорока О., Фастівець А., Шелуха О., Ярошко М. та ін.).

У своїх розвідках ми приєднуємося до дефініції психологічної готовності, запропонованої вітчизняною науковицею А. Барбіною: «...це –

своєрідне динамічне інтегроване новоутворення, яке допомагає провадити педагогічну діяльність у сфері інклюзивної освіти на високому рівні й усвідомлювати самого себе у професії ...» [1, с. 62].

Незважаючи на численні теоретичні і методичні напрацювання, присвячені підготовці педагогів у вищій школі, розвитку їх спеціальних, соціальних, психологічних, інклюзивних та інших компетентностей, аналіз практичного досвіду працюючих у ЗНЗ педагогів, засвідчує їх певну неготовність до активної участі в модифікації інклюзивного навчального середовища, зокрема, через психологічні бар'єри, професійні стереотипи тощо (Вознесенська О., Демченко І., Терлецька Л., Щербань П. та ін.).

Проблеми психологічної неготовності першим проаналізував норвезький вчений Г. Стангвік (1997), наголосивши, що практична реалізація ідеї інклюзії передусім пов'язана зі здатністю педагога працювати у нових, невизначених умовах та спроможністю інтегрувати ці ідеї у своє професійне мислення. Саме тому опанування професійних ролей, необхідних для реалізації інклюзії, відбувається не зразу, а в декілька послідовних етапів: від явної чи прихованої протидії кризі пасивне прийняття до активного прийняття [8].

Не менш вагомими є вітчизняні дослідження, які розкривають психологічні труднощі вчителів, працюючих в інклюзії. Так, за результатами опитування педагогів початкової школи, дослідниці Н. Кипиченко і А. Гурська встановили кілька причин, що викликають підсвідоме небажання працювати із учнями з ООП. Одна з них: «кардинальні зміни, які викликають внутрішній супротив педагогів, оскільки деформується все те, що вони напрацьовували роками...» [4, с. 78]; друга: «інформаційна необізнаність вчителів щодо впровадження інклюзії в освітній простір»; третя: «особистий негативний досвід» [4, с. 83].

Розвідки Н. Сергійчук і О. Сергійчук розкривають зміст окремих психологічних бар'єрів у вчителів. Основні побоювання педагогів ЗНЗ пов'язані з розумінням дефіциту знань в галузі корекційної педагогіки (та інших спеціалізованих дисциплін), з незнанням форм і методів роботи з дітьми з порушеннями у розвитку. Більшість педагогів під час навчання у ЗВО не проходять практику в інклюзивних установах і не стикаються з дітьми з ООП. Відсутність відповідного досвіду взаємодії й породжує у них бар'єри у налагодженні ефективної й екологічної взаємодії з учнями [6].

Порівняння результатів анкетування майбутніх і працюючих вчителів початкових класів, здій-

снене К. Гудзь, з одного боку продемонструвало, що майбутні фахівці вбачають більше переваг у розвитку інклюзивної освіти, більш зацікавлені у вивченні інклюзії, чіткіше виокремлюють труднощі в її впровадженні у ЗНЗ. Але, з іншого боку, студенти не виявляють бажання в майбутньому працювати в інклюзивних класах, а набуті знання збираються «розповсюджувати та використовувати у власному житті» [2, с. 132].

Отже, незважаючи на високу зацікавленість науковців проблемою готовності педагогів до роботи в модифікованому інклюзивному навчальному просторі, зустрічається вкрай мало досліджень, побудованих на порівняльному аналізі особливостей психологічної готовності шкільних вчителів, які працюють в класах, до складу яких входять діти з ООП, та в класах, до складу яких такі учні не входять.

Мета статті – дослідити особливості психологічної готовності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, які мають досвід роботи в інклюзивних класах, та які такого досвіду не мають.

Для досягнення окресленої мети були поставлені такі завдання: 1) з'ясувати рівень обізнаності педагогічних працівників з проблематикою інклюзивного освітнього простору (когнітивний компонент психологічної готовності) та емоційною його оцінкою (емоційний компонент); 2) дослідити структуру психологічної готовності до роботи в інклюзивному освітньому середовищі вчителів, працюючих і не працюючих із дітьми з ООП.

Виклад основного матеріалу. Визначення структури та змістовного наповнення компонентів психологічної готовності педагогів до роботи в інклюзивних класах загальноосвітнього навчального закладу здійснювалося за допомогою наступних методик: 1) когнітивний та емоційний компоненти психологічної готовності досліджувалися засобами авторської анкети «Готовність вчителя до роботи в інклюзивному класі» (містить 10 питань, націлених на розуміння змісту поняття «інклюзивна освіта» та емоційних реакцій педагогів на інклюзивний простір); 2) мотиваційний компонент («Опитувальник для визначення джерел мотивації» Дж. Барбуто, Р. Сколл; 3) рефлексивний компонент (в т. ч. й усвідомлення власного ставлення до роботи в інклюзивному просторі) розкривався за допомогою методики «Визначення індивідуальної міри рефлексивності» (А. В. Карпов, В. В. Пономарьова).

Обробка емпіричних даних, отриманих по двох групах респондентів (працюючих і не працюючих

в інклюзивних класах вчителів), містила наступні методичні процедури: 1) з'ясування рівня обізнаності вчителів про проблемне поле інклюзивної освіти та емоційну готовність до роботи в інклюзивних класах (кількісний аналіз, первинна статистика); 2) виокремлення структурних компонентів психологічної готовності та їх змістовного наповнення у вчителів (факторний аналіз).

Дослідження проводилося восени 2022р. у восьми загальноосвітніх навчальних закладах (I-III ступенів) м. Чернігова, в яких функціонують інклюзивні класи, й охоплювало 152 педагоги. Серед них: 17 чоловіків і 135 жінок; середній вік – 43 роки; досвід роботи від 2-х до 41-го року. Це педагоги початкової і середньої ланок, 58 з яких працюють в інклюзивних класах, а 93 – у класах, не включених до інклюзивного освітнього простору.

У межах цього дослідження більш глибоко вивчалися наступні компоненти психологічної готовності: когнітивний й емоційний (задоволення від професійної діяльності, емоційне прийняття).

З метою визначення рівня обізнаності з проблемним полем інклюзивної освіти (її визначення, структурні компоненти, зовнішні й внутрішні чинники її забезпечення, готовності до роботи у цьому просторі) та власного емоційного реагування на ці проблеми, опитаних обох груп (N=152) про інклюзивну освіту, було проведено анкетування. Вивчення зазначених вище особливостей показало наступне.

Переважна більшість вчителів, які працюють в інклюзивних класах (70,7%), характеризують інклюзію як якісне спільне навчання; непрацюючі в таких класах педагоги не настільки одностайні у думках: частина (44,1%) погоджується з попереднім твердженням, частина (37,6%) переконана, що інклюзія – черговий прояв демократії в освітньому процесі. Ступінь своєї поінформованості з проблем інклюзивної освіти опитані оцінили так: «мені трохи бракує знань з питань інклюзії» (50% працюючих і 21,5% непрацюючих вчителів); «мої знання з цього питання досить поверхневі» (39,7% працюючих і 52,7% непрацюючих вчителів); «нічого про це не знаю» (10,3% працюючих і 18,3% непрацюючих вчителів). Всі педагоги, оцінюючи свою компетентність у питанні психологічної специфіки «особливих» дітей, визнають, що потребують додаткового навчання, оскільки їх знання доволі застарілі, отримані ще під час їх «навчання в інституті», а курси підвищення кваліфікації – відповідного профілю – проходили лише 15% працюючих в інклюзії спеціалістів. Але,

незважаючи на вищесказане, 81% працюючих і 62,4% непрацюючих в інклюзії вчителів переконані в тому, що робота в інклюзивному класі вимагає від фахівця постійного професійного самовдосконалення.

Всі опитані демонструють переважно доброзичливу реакцію на учнів з порушеннями розвитку, але, емоційне ставлення вчителя залежить від типу вади. Так, діти з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату викликають у педагогів співчуття; з мовленнєвими та інтелектуальними порушеннями – неприязнь; з поведінковими порушеннями – страх. При цьому, на настрої більшості працюючих в інклюзивних класах фахівців (62,1%) зазначене ставлення жодним чином не впливає; що не можна сказати про 50,5% не працюючих там вчителів, яким довелося б пережити стійке емоційне напруження, психологічний дискомфорт, стресові стани, спеціально налаштовуючись на роботу з інклюзивним класом.

Оцінка педагогами своєї психологічної готовності до роботи в інклюзивних класах, виявилася цілком прогнозованою: 63,8% працюючих вчителів абсолютно впевнені у своїй компетенції і можливостях; 30,4% непрацюючих педагогів – навіть не уявляють себе у зазначеній ролі. Почуваються неготовими до роботи у такому форматі 19% працюючих і 29% непрацюючих вчителів; ставляться з певним страхом – 13,8% працюючих і 18,3% непрацюючих з особливими дітьми педагогів. Отже, не всі працюючі в інклюзії вчителі, повністю адаптувалися до нових умов роботи. Крім того, темпи пристосування до інклюзивної освіти (на думку обох груп опитаних), уповільнюються через неналежне матеріально-технічне забезпечення шкіл, відсутність спеціальних знань про особливості дітей з порушенням розвитку, слабе фінансове заохочення фахівців.

Структурні компоненти психологічної готовності вчителів до інклюзії було встановлено за допомогою процедури факторного аналізу за програмою з пакету прикладних статистичних засобів SPSS 17.0 for Windows. Після Varimax обертання виділилося по п'ять факторів першого порядку, які описують 56,466% сумарної дисперсії у працюючих в інклюзивних класах вчителів і 51,644% – у вчителів, не працюючих в інклюзивних класах.

Проаналізуємо результати факторного аналізу, отримані у групі *працюючих в інклюзивній освіті вчителів* (N=58).

Перший фактор (що описує 19,914% сумарної дисперсії), названий *«Партнерська взаємодія*

з освітнім закладом», дозволяє охарактеризувати вчителів як готових працювати у закладі, де можна застосувати свої здібності і досвід (0,742); приймати відповідальні рішення, особливо якщо ті співпадають з їх високими власними стандартами (0,705); або самі фахівці здатні повірити у провідні ідеї закладу і втілити їх (0,529). Навчальний заклад, у свою чергу, повинен забезпечити вчителю умови для реалізації особистих досягнень (0,700); можливість обирати найцікавішу роботу (0,665); спілкуватися з цікавими людьми (0,663). Крім того, адміністрація має чітко організувати робочий процес: визначати провідні ідеї функціонування реформованого навчального закладу (0,668), його цілі (0,569) та гарантувати гідну зарплатню (0,586).

За таких умов ефективної взаємодії вчителі готові напрацьовувати дидактичні знання, поступово переводячи їх у методичні уміння, для професійного саморозвитку і самовдосконалення.

Другий фактор (13,395%), названий нами *«Соціально-професійний статус»*, утворений такими складовими, як: визнання і схвалення оточуючих («обираючи роботу, зупиняюся на тій, що забезпечить мені визнання» (0,818); «докладаю максимум зусиль, коли знаю, що про це стане відомо найвпливовішим людям у школі» (0,744); «працюю наполегливіше, знаючи, що це забезпечить мені соціальне визнання» (0,501); «мені важливо, щоб мою поведінку схвалювали» (0,476)) та прийнятний фінансовий рівень («обираючи роботу, погоджуюсь на більш високооплачувану» (0,772); «улюблений день на роботі – день зарплатні» (0,705); «я працював би ще краще, якби мені більше платили» (0,589)).

Вчителям, працюючим в інклюзивних класах, важливо усвідомлювати, що їх робота корисна і запитана у суспільстві, дає гарантовану зайнятість, забезпечує високе становище у професійному співтоваристві. Для них – працюючих в більш складних і менш прогнозованих умовах інклюзії – особливо важливими є питання справедливості оплати, врахування їх кваліфікації, досвіду і досягнень.

Третій фактор (8,834%) отримав назву *«Професійна рефлексія»* і був представлений такими характеристиками: рефлексія теперішньої діяльності (0,784); рефлексія спілкування (0,718); ретрорефлексія (0,692); рефлексія майбутньої діяльності (0,617); стаж (0,502).

Вчителі, працюючі із дітьми з ООП, поступово набувають розгалужених теоретичних знань про специфіку інклюзивної освіти, зокрема: про орга-

нізаційні умови, індивідуальні освітні маршрути, соціалізаційні цілі і завдання освіти, результати навчальної діяльності для учнів з обмеженими можливостями здоров'я. Особливі вимоги висуваються до комунікативної компетентності вчителів, які повинні гнучко реагувати на особливі освітні потреби цих дітей, знаходити альтернативні форми спілкування, вміння встановлювати довірчі інтеракції.

Четвертий фактор (8,216%) був названий «**Орієнтованість на справу**». Він засвідчує, що провідним базовим орієнтиром у педагогічній діяльності є спрямованість вчителів, працюючих в інклюзії, на справу: «об'єм моїх зусиль відповідає вимогам роботи» (0,798); «я маю знати, що своїми вміннями сприяю розвитку навчального закладу» (0,421). Але це не виключає потреби враховувати й особисті інтереси: «люблю робити те, що дає мені задоволення» (0,818); «для мене важливо, щоб моя поведінка схвалювалась» (0,335); ретрорефлексія як ретельний аналіз результатів своєї попередньої професійної діяльності (0,306).

Ймовірно, активна самореалізація кожного окремого педагога сприяє підвищенню продуктивності роботи всього колективу освітнього закладу.

П'ятий фактор (6,107%), названий «**Потреба у досягненнях**», по суті, непрямо підтверджує попередні висновки про виражене прагнення вчителів, працюючих в інклюзивних класах, до саморозвитку, особистісного й професійного зростання. Джерелом узгодженості уявлень педагогів про власні особистісні та професійні якості виступає гармонійна внутрішня Я-концепція. Її основу складають такі потенційні можливості особи: «покинути роботу, яка не подобається» (0,637); «приймати рішення, що відповідають власним високим стандартам» (0,549); «поступитись власним успіхами заради успіху закладу, цілі якого мною поділяються» (0,502); самостійно, нестереотипно обирати друзів й однодумців – «люди, у яких більше друзів, живуть повнішим життям» (-0,479).

Структурні компоненти психологічної готовності до роботи в інклюзивному просторі у **вчителів, які не працюють в інклюзивних класах** (N=93), виглядають так.

Перший фактор (що описує 15,585% сумарної дисперсії), названий «**Соціально-прагматична взаємодія з освітнім закладом**», дозволяє охарактеризувати цих вчителів як соціально і психологічно дистанційованих від школи, в якій вони працюють. Про це свідчить їх прагнення підвищити свій авторитет за рахунок: вибору роботи,

яка забезпечує визнання (0,715); встановлення корисних зв'язків – «працюю максимально ефективно, якщо про це дізнаються впливові люди» (0,690); пошуку джерел матеріального благополуччя – «улюблений день на роботі – день зарплатні» (0,647), «обираю роботу, за яку більше платять» (0,643); підвищення власної мобільності – «завжди потрібно шукати інформацію про краще місце роботи» (0,604). Інколи вони обирають «організацію, яка підтримує мої переконання» (0,615), але не пов'язують з нею своє теперішнє й майбутнє професійне просування: рефлексія теперішньої діяльності (-0,326) і рефлексія майбутньої діяльності (-0,319).

Другий фактор (11,275%), названий нами «**Інструментальна професійна мотивація**», свідчить про те, що вчителі, не працюючи в інклюзії, не прагнуть високих професійних досягнень, якщо ті пов'язані з потребою боротися з рутинною («я люблю робити те, що дає мені задоволення» (0,703), «часто відкладаю нецікаву роботу» (0,506)); вимагають інтелектуальних чи моральних зусиль («об'єм моїх зусиль на роботі визначається вимогами цієї роботи» (0,536)); ґрунтуються на аналізі минулого професійного досвіду (ретрорефлексія (-0,568)); закликають поступитися своїм визнанням заради інтересів організації («якщо мені імпонують цілі організації, то байдуже, чи досяг я своїх цілей») (-0,536)).

Стимулом до більш наполегливої праці у них виступає матеріальне заохочення: «я працював би краще, якщо б платили більше» (0,601), «кожна година роботи повинна бути оплачена» (0,452). Зазначене свідчить про виражену інструментальну мотивацію цих фахівців.

Третій фактор (9,125%) отримав назву «**Егоїстична центрація педагога**», він розкриває наступні характеристики фахівців у ситуації професійної взаємодії: зосередженість на власних інтересах («проводжу час з людьми, з якими мені цікаво» (0,767); «вибираючи між двома роботами, обрав би більш цікаву» (0,694); «обираючи роботу, вибираю найцікавішу» (0,660)) та задоволення своїх потреб («щоб працювати наполегливо, цілі організації мають співпадати з моїми» (0,429); «впевнений, що я мотивую сам себе» (0,417); «я домагаюсь, щоб мої рішення відповідали моїм стандартам» (-0,710)).

Четвертий фактор (8,355%) був названий «**Раціональна організація педагогічної діяльності**» і свідчить про схильність не працюючих в інклюзії вчителів до виваженої і розважливої поведінки у професійній сфері.

Обираючи оптимальні стратегії поведінки, обов'язково враховують ряд обставин: професійні досягнення («потрібно знати, що своїми вміннями я роблю внесок у розвиток освітнього закладу» (0,606), «мені треба вірити в ідею, щоб втілити її» (0,602)); самоконтроль актуальної діяльності (рефлексія теперішньої діяльності (0,580)); планування перспективної діяльності (рефлексія майбутньої діяльності (0,533)); особисту успішність («роблю те, що дає відчуття особистих досягнень» (0,477)), а також – гарантовану зайнятість («якщо мені не подобається робота, я кидаю цю роботу» (- 0,566)).

П'ятий фактор (7,304%), названий «*Потреба у визнанні*», по суті, підтверджує сказане вище: вчителі, не працюючи в інклюзії, орієнтовані на задоволення потреби в особистому визнанні, інколи поступаючись для його досягнення, навіть власним соціальним престижем. Про це свідчить склад фактору: «вважаю, що я людина, яка мотивує саму себе» (0,366); «наполегливо працюю, якщо цілі освітнього закладу співпадають з моїми» (0,320); «роблю тільки те, що дає відчуття особистих досягнень» (0,315) і «працюю наполегливо, якщо це забезпечує мій соціальний престиж» (-0,452).

Аналіз результатів здійсненого емпіричного дослідження чітко показав особливості сформованості когнітивного та емоційного компонентів психологічної готовності працюючих і не працюючих в інклюзії вчителів до роботи з «особливими дітьми». Більшість вчителів, працюючих в інклюзивних класах, переконані у тому, що інклюзія – це перспективне, якісне спільне навчання, оскільки наразі школа має орієнтуватися на дітей з будь-якими освітніми потребами. Не працюючи в таких класах вчителі вважають інклюзію даниною моді.

Важливим аспектом забезпечення психологічної готовності педагогів до інклюзії виступає вдосконалення професійних компетенцій. Так, вчителі, працюючи в інклюзивних класах, стурбовані браком у них спеціальних знань; натомість вчителі, не працюючи в інклюзії, обмежуються простою констатацією факту відсутності у себе цих знань.

Певним чином відрізняються й уявлення освітян про умови, чинники та особливості організації інклюзивної освіти у школах. Так, опитані нами вчителі, працюючи в інклюзивних класах, наголошують на педагогічній (професійні компетенції, оновлення не тільки форм, але й способів навчання) та психологічній готовності (розуміння, емоційне прийняття, безоціночне ставлення) до інклюзії. Це спонукає їх під час роботи з «особли-

вими» класами застосовувати інноваційні техніки і прийоми подачі матеріалу, встановлення емоційних контактів, технік самоконтролю; щоб якість викладання матеріалу не залежала від власного настрою і пануючого емоційного фону. Не працюючи в таких класах вчителі взагалі не замислювалися над цим питанням.

Суб'єктивна оцінка педагогами власного ступеню готовності до роботи в інклюзивному класі досить прогнозована: так, у вчителів, які не працюють з особливими дітьми, вона доволі негативна. Ці фахівці навіть не уявляють себе в ролі вчителя інклюзивного класу; на відміну від них, вчителі, які працюють в інклюзивних класах, налаштовані позитивно: вони повністю впевнені у своїх можливостях.

Висновки. Психологічна готовність вчителя (у широкому сенсі) складається з низки аспектів: це емоційне прийняття дітей з різними типами порушень у розвитку, внутрішні мотиваційні настанови, позитивне ставлення до ідеї інклюзії, певний комплекс особистісних характеристик педагога. Все зазначене є умовою ефективної професійної діяльності педагога.

Особливостями психологічної готовності до роботи в інклюзивній освіті у *вчителів, працюючих* в інклюзивних класах, виступають:

- сприйняття інклюзії як концептуальної, перспективної ідеї спільного якісного навчання; визнання неповноти власних знань про фізичні й психологічні маркери «особливих» дітей та методичні аспекти організації освітнього процесу (когнітивний компонент);

- перебування здебільшого у врівноважено-позитивному емоційному стані, що сприяє спонтанному вибору оптимальних моделей поведінки з цими дітьми (емоційний компонент);

- переважання у структурі психологічної готовності схильності до активної партнерської взаємодії, націленості на проектування власного професійного статусу, прагнення до самовдосконалення, орієнтації на виконувану справу й досягнення.

Особливостями (умовної) психологічної готовності до роботи в інклюзії у *вчителів, не працюючих* в інклюзивних класах, є:

- неприйняття концепції інклюзивної освіти, нечітке розуміння професійних функцій і завдань, незнання засобів досягнення цілей новітньої освітньої парадигми (когнітивний компонент);

- послаблення відповідальності за процес і результат навчання «особливих» дітей; невпевненість у власних успіхах і досягненнях учнів; пригнічений настрій (емоційний компонент);

– переважання у структурі психологічної готовності схильності до прагматичних взаємин з учасниками навчального процесу, демонстрації зовнішньої мотивації та егоїстичного спрямування особистості, раціональної професійної взаємодії, націлених на задоволення власної потреби у визнанні.

Перспективою дослідження, на нашу думку, може виступати розширення уявлень про особливості мотиваційного та рефлексивного компонентів психологічної готовності вчителів загальноосвітніх шкіл, які мають досвід роботи з дітьми із ООП, та не мають такого досвіду.

Список літератури:

1. Барбінова А. Структура готовності вчителів до професійної діяльності в умовах інклюзії. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 1. С. 58–64. URL: <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/301>
2. Гудзь К. Готовність педагога до роботи в умовах інклюзивної освіти ЗНЗ. *Педагогічний часопис Волині*. 2018. № 1 (8). С. 128–134. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14188/1/Гудзь-128-133.pdf>
3. Демченко І.І. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього вчителя початкових класів до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти: автореф. дис. ...доктор пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти, 13.00.03 – корекційна педагогіка. Умань, 2016. 46 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/7977>
4. Кипиченко Н., Гурська А. Дослідження психологічної готовності вчителів початкової школи до інклюзивного навчання. *Освітологічний дискурс: наукове фахове ел. видання*. 2018. № 1–2 (20–21). С. 77–86. URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/504>
5. Національна стратегія розвитку інклюзивного навчання на 2023–2030 роки (проект). Червень. 2023. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-proponuye-dlya-gromadskogo-obgovorennya-proyekt-nacionalnoyi-strategiyi-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya-na-2023-2030-roki>
6. Сергійчук Н., Сергійчук О. Психологічна готовність вчителя до інклюзивної освіти. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах інклюзивної освіти*: матеріали Всеукраїнської наук. конф. (Житомир, 25 листопада, 2018 р.). Житомир, 2018. URL: http://dpsz2018.blogspot.com/2018/11/blog-post25_25.html
7. Як ООН підтримує Цілі сталого розвитку в Україні? Резолюція Генеральної Асамблеї ООН № 70/1 від 25.09.2015. URL: <https://ukraine.un.org/uk/sdgs>
8. Stangvik G. Progressive special education in the neoliberal context. *European Journal of Special Needs Education*. № 29 (1). 2014. P. 91–104. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08856257.2013.859819>

Liakhovets L.O., Ostrianko T.S., Shcherbata V.H. PSYCHOLOGICAL READINESS OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS TO WORK IN INCLUSIVE CLASSES

The article presents the results of an empirical study aimed at analyzing the content of the structural components of the psychological readiness of secondary school teachers to work in inclusive classes. Analyzed structure of psychological readiness of teachers who have experience working with students with special educational needs and teachers who do not have such experience is analyzed.

It is justified that teachers working in inclusive classes lack special knowledge about the characteristics of children with special educational needs and the imperfection of methodological base for working with this category of students. The emotional state of teachers mostly characterized as positive and balanced.

This does not worsen their emotional well-being: when working with students of this category, teachers are in a balanced and positive state. Building educational interaction with students who require increased pedagogical attention is initiated by their partnership motivation.

Instead, teachers who do not work in inclusive classes have an unclear understanding of their professional functions and tasks, and demonstrate confusion in choosing the means to achieve the goals of the new educational paradigm. The emotional state of these teachers is dominated by uncertainty about their own success and the achievements of students with special educational needs. In their relationships with these students, they are guided by external motivation.

The structural components of psychological readiness of teachers working in inclusive classes are: 1) partnership interaction with an educational institution; 2) socio-professional status; 3) professional reflection; 4) task orientation; 5) need for achievement.

The structure of psychological readiness of teachers who do not work in inclusive classes is represented by the following components: 1) social and pragmatic interaction with an educational institution; 2) instrumental professional motivation; 3) egoistic teacher's centering; 4) rational organization of pedagogical activity; 5) need for recognition.

Key words: *inclusive education, students with special educational needs, inclusive competence of teachers, psychological readiness of teachers for professional activity, components of psychological readiness.*

Mostova T.O.

Zaporizhzhya National University

EFFECTIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING PROFESSIONAL FRUSTRATION OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES

The article is focused on the analysis of effective strategies for overcoming professional frustration among primary school teachers in the face of modern challenges. The following research methods were used: theoretical methods (analysis, synthesis, classification, generalization, abstraction, specification), empirical methods (survey, testing), data interpretation methods. It is noted that the teacher's personality and the quality of his professional activity are influenced by internal and external factors, which in turn transform into a state of frustration. The article presents the results of the first stage of the research – a survey of primary school teachers, regarding the manifestation of psychological features of professional activity in the conditions of the implementation of the "New Ukrainian School" Concept, which was conducted on the basis of the Zaporizhzhya Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education during advanced training courses. The author emphasises that the survey results show that the following data were obtained: 1) teachers note that such psychological barriers as lack of internal resources for change and uncertainty; 2) in the course of the survey, we found that a significant proportion of respondents have an unstable psycho-emotional state due to a significant increase in the requirements for professional activity. The study's second stage results are also presented. The obtained results suggest the need to provide primary school teachers with psychological assistance in terms of awareness and acceptance of new requirements for their professional activities, which in turn will minimise the frustrating impact on the personality and prevent destructive psycho-emotional states in general. Also, the results of the study indicate a possible tendency to profess and emotional burnout. The psychological techniques that can help teachers overcome professional frustration have been identified. Attention is focused on the need for psychological support for teachers on the way of adaptation and learning self-regulation techniques, given the significant impact of external factors such as a pandemic, war and other social processes taking place in our country.

Key words: primary school teacher, professional activity, professional frustration, psychological methods of overcoming frustration, reflection, awareness, development.

Statement of the problem. Given the intensity changes in living conditions in our country, starting with reforms, the COVID-19 pandemic, and now the war, the topic of frustration is relevant. The destruction of both personal and professional plans under the influence of external factors has determined the transformation of priorities. Continuing educational activities in the face of constant change and stress brings to light such psychological and emotional states as frustration, anxiety, and fatigue.

In our opinion, primary school teachers deserve special attention, as they have to adapt to new requirements, while being in extreme circumstances. Given the situation in which educators find themselves, we believe that it is important to help them overcome the state of frustration, including in their professional activities, which in turn motivates them to choose psychological methods of self-regulation.

Analysis of recent research and publications.

Many psychological studies have attempted to explain the nature of ineffective actions and destructive tendencies in pedagogical activity. Their reasons were associated with the social aspects of the teaching profession, its low prestige, with violations of the process of professional and personal development of the teacher (I. Ostopolets), with high stress, conflict and frustration of pedagogical activity (S. Tukayev, B. Palamar, T. Vashaka, V. Mishiev, O. Chebykin), destructiveness of the teacher's intrapersonal defensive conflict (T. Yatsenko), problems and difficulties of their professional adaptation, lack of adequate means of pedagogical activity, communication and establishment of interpersonal relations (Y. Kmit, B. Oleksienko), low development of professional thinking (V. Grinyova, O. Rezvan), inconsistency of the value and meaning system of the teacher's personality with the requirements of the profession.

Task statement. The purpose of this report is to identify and substantiate effective strategies for overcoming professional frustration in primary school teachers in the context of modern challenges.

Objectives of the study: 1) to analyse the essence of the concept of "professional frustration"; 2) to present the results of the study of the manifestation of professional frustration of primary school teachers in the context of education reform; 3) to identify psychological methods of overcoming professional frustration in teachers.

Outline of the main material of the study. The study used the following methods: theoretical methods (analysis, synthesis, classification, generalisation, abstraction, specification), empirical methods (survey), methods of data interpretation. To study the professional frustration of primary school teachers, we used the following methods of psychological diagnosis:

1. The projective test SFTC (Situations of Frustration in Teacher Communication) is a modification of the S. Rosenzweig's method of frustration. It is designed to diagnose emotional reactions of teachers in difficult situations of pedagogical activity. 2. The Arbeitsbezogenes Verhalten – und Erlebensmuster (AVEM) is a questionnaire of work-related behaviours and experiences. The authors of this questionnaire are U. Schaarschmidt and A. Fischer. This version was adapted by T. Ronginskaya. The AVEM questionnaire is a multifactorial diagnostic tool that allows you to determine the types of behaviour of people in a situation of professional demands.

Other methods of diagnosing mental states include the method of expert visual determination of the emotional state by facial expressions, diagnosis of emotional tension by speech features.

To determine the psychological needs of domestic primary school teachers, a survey was conducted in June 2020 at the Zaporizhzhia Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education on the teachers' awareness of the psychological characteristics of their professional activities in the context of educational reforms, including the introduction of the NUS, which consisted of 10 open and closed questions.

The scientific methods of psychological and pedagogical research used by us allowed us to analyse the collected data (scientific literature) on this topic, to actualise the problematic of the issue under consideration, to set the correct research objectives, to conduct the most objective survey of primary school teachers at the first stage of the study and to present the results of the second stage of the empirical study with further interpretation and conclusions.

Against the background of the priority direction of reforming the modern school as one of the most important institutions of human socialisation, reflecting the state and trends of society, there is an implementation of such a psychological phenomenon as professional frustration in the professional activity of a teacher.

Among the factors that determine the occurrence of a state of frustration in the pedagogical activity, it is necessary to distinguish three groups: 1) personal; 2) organizational; 3) role.

The relationship between personal characteristics and primary school teachers' professional frustration is considered in the context of the relevant personality concept. The personal characteristics that influence the emergence of professional frustration include: anxiety, emotional burnout, emotional reactivity, aggressiveness.

The organisational factors of primary school teachers' professional frustration include long hours of work, which are not always properly evaluated; peculiarities of the organisation of the educational process; and insufficiently flexible interaction with the school administration. There are also factors that determine the content of a teacher's professional activity: role balance, workload, interaction with students and their parents, and other teachers [5, p. 12].

Therefore, an important criterion for professional and personal self-preservation is constant reflection on one's own self, analysis of professional activity, continuous professional self-enhancement and awareness that in certain periods of a teacher's career, he or she needs the help of a specialist psychologist, whose main task is to provide psychological support (support, assistance) for the successful professionalisation of a personality.

Educational activity under conditions of increased complexity is determined by the operation of multilevel mechanisms for determining and regulating teacher activity. Consideration of the decision-making process in the context of causal and target determinism allows us to study the factors and conditions of the teacher's transition to pedagogical activity at the level of conscious goal setting, reflective search and selection of effective ways to solve problem situations, as opposed to "reactive" behavioural models [1, p. 32].

The main danger of the formation of professional frustration is that it can develop rather slowly, and therefore almost imperceptibly. This not only complicates its timely detection and taking certain measures, but also creates a situation where the teacher himself begins to get used to these negative trends in his

development, and frustration and destruction become part of his personality.

One of the manners to identify ways to overcome frustration is to understand the causes of frustration. The causes of frustration are determined by external and internal factors. External factors include situations and conditions in a person's environment that affect him or her:

1) Physical factors include natural disasters that can cause frustration;

2) Social factors determine the inability of an individual to meet the needs or achieve the goals that are important to him or her in the environment. The events that have been taking place in our country since 2019 – the COVID-19 pandemic, the introduction of martial law – cause certain psychological conditions such as stress, frustration, depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder.

3) Economic and financial factors frustrate the satisfaction of financial and economic needs.

Internal factors include personal factors, the trigger of which is the person's internal experiences, which are the cause of their frustration. The main factors in this category include:

1) Conflict of desires in achieving goals, characterised by the emergence of two contradictory desires that cause frustration.

2) Moral standards of the personality – ethics, high ideals of a person can cause frustration. Such a person may be trapped in the "superego" and "ego" and may not be able to establish a balance between them, which will lead to a feeling of frustration.

3) A high level of expectations can be a source of frustration if it does not correspond to the person's real capabilities or exceeds their limit.

4) Physical inadequacy or intellectual disability can be a source of frustration due to a lack of ability to perform certain types and forms of work.

5) Low level of perseverance on the way to achieving the goal. In this case, frustration is caused by a low level of motivation, weak willpower, lack of courage, enthusiasm on the way to achieving the goal [4].

In order to determine the psychological peculiarities of overcoming professional frustration in primary school teachers during the implementation of the New Ukrainian School Concept, we developed an author's questionnaire consisting of 10 closed and open questions.

The survey involved 46 primary school teachers from various educational institutions in Zaporizhzhia Oblast. The respondents are employees of general secondary education institutions – 51.1%; educational complexes – 31.1%; gymnasiums – 8.9%;

lyceum, boarding school – 2.2% each: 68.9% have more than 20 years of teaching experience; 13.3% – 10 to 15 years; 6.7% – 3 to 10 years and 6.7% – 15 to 20 years; 4.4% – 1 to 3 years of experience. The age of teachers varies from 25 to 65 years. Other methods of diagnosing mental states include the method of expert visual determination of the emotional state by facial expressions, automated diagnosis of emotional reactivity based on the predominance of colour or shape in the structure of the mental image, and diagnosis of emotional tension based on speech features.

The analysis of the data shows that in the context of constant educational reforms, which change one after another, teachers are not always able to master new knowledge, develop new professional skills and realise the need for change. Teachers point out that psychological barriers such as lack of internal resources for change (40%) and lack of confidence (37.8%) prevent them from quickly changing their teaching activities in line with the new NUS requirements. It should also be noted that there are some inconsistencies and contradictions in the answers. Thus, to the question "What difficulties do you face in the process of implementing the NUS Concept?" 53.3% of primary school teachers identify problems with methodological support, 44.4% – unstable psycho-emotional state due to a significant increase in requirements; 42.2% – deterioration of health due to fatigue. At the same time, 35.2% of teachers do not need help, and 86.7% consider their level of readiness for the new format of activity in accordance with the NUS Concept to be high. The identified contradictions may indicate that teachers do not psychologically perceive the rapid pace of reform and the emergence of innovations in their professional activities [3, p. 9]. The second stage of the survey involved 124 respondents. The age range of respondents varies from 20 years to over 65 years. Among them: 8.1% have more than 41 or more years of teaching experience; 32.3% have 21 to 30 years of experience; 18.5% have 31 to 40 years of experience and 15.3% have 11 to 20 years of professional experience; 25.8% have 1 to 10 years of teaching experience. The age range of respondents varies from under 30 years to over 60 years. Also, the majority of respondents are representatives of general education schools – 62.9%; educational complexes – 11.3%; gymnasiums – 12.1%; 13.7% are teachers of specialised schools.

All calculations were performed in SPSS Statistics v.17.0.

According to the results of the empirical study, the hypothesis that primary school teachers experience both professional and personal frustration dur-

ing the implementation of educational reforms was confirmed. In the process of factor analysis to identify the links between different aspects of overcoming frustration in the conditions of primary school teachers' professional activity, 12 factors were identified: 1. "Excessive involvement of the teacher in professional activity, which provokes the search for factors of frustration in oneself". 2. "Pedagogical experience and experience of a teacher as a potential resource for adaptation to new conditions of professional activity that is not being implemented". 3. "Active involvement of a teacher in professional activity and a balanced desire for self-development". 4. "Finding the reasons for failure in other people, which is combined with the reduction of the emotional sphere in the conditions of professional activity". 5. "Focus on emphasising the lack of changes in the education system as a result of burnout". 6. "Increased teacher workload in the context of the NUS as a factor of apathy, fatigue and stress". 7. "Success in professional activity as a factor of life satisfaction and balance". 8. "Psychological support for primary school teachers in the context of the New Ukrainian School as a way to overcome their frustration". 9. "Difficulties in the implementation of the NUS are clearly defined as a consequence of the reform, but the need for its implementation is also recognised". 10. "Failures in the reform as a result of incompetence". 11. "Failure to adapt to the NUS as a result of professional "stiffness" and reduced flexibility". 12. "Social support as a means of overcoming frustration in difficult work situations" [7, c. 15].

Thanks to the data obtained, we have identified the main factors of the emergence of such a phenomenon as professional frustration of teachers, one of the main ones being excessive involvement in professional activities, which is also manifested in the inability to separate one's personal self, one's personal needs from professional ones.

Thus, the empirical study revealed significant psychological characteristics of both the personality of a primary school teacher and the peculiarities of his/her professional activity, which created the basis for the development of a training programme aimed at psychological assistance to the teacher's personality in overcoming professional frustration, in particular during the education reform.

Given all these reasons for the emergence of frustration, taking into account the current situation in our country, the main goal is to identify psychological methods of overcoming and preventing this phenomenon, as well as the need to support teachers in their development.

These methods include the following:

1. The method of reflection is one of the most important skills in the professional activity of a teacher who seeks to increase the effectiveness of his/her work, strengthen the relationship between the real and ideal representation of his/her personality, including the activity aspect. Reflection also helps to consciously feel satisfaction from work. I. Lejungen interprets reflection as an objective analysis of professional social and pedagogical activity. The source of reflection is the relationship with a person who should create an environment for the child in which he/she can understand his/her psychological state, develop emotional intelligence and form his/her reflective function [8, p. 287]. Also, reflection as a psychological mechanism of self-analysis is aimed at understanding one's behaviour, actions and state, which in turn allows timely detection of certain emotional manifestations, such as fatigue, anxiety, frustration.

2. Group and individual methods of overcoming teachers' professional frustration. Group methods include the following [12]:

- Ballistic groups. This method deserves special attention, as it makes it possible to bring to mind situations during interaction with students or other colleagues that, in the teacher's opinion, are problematic and, in the course of discussion with the group, to identify options for solving certain issues. Also, when working in this method, there is an opportunity to share experiences, which in turn increases the teacher's professional awareness and reduces the frustrating impact of both external and internal factors.

- The method of active social and psychological learning is a group method of work. Based on this, acting as a member of the group, in the process of work, a person gradually finds new ideals and ways of self-changing. The ASPnet group helps to reduce distressing factors (frustration, lack of hope, depression, etc.) at least by opening up a person's positive potential, which he or she often does not even suspect exists. Activation of positive potential contributes to constructive changes in personal qualities and their integration. The group leader should remember his or her duty to help group members on the path to progressive change. He or she should also encourage the participants to analyse the feedback they receive and to make independent decisions about what can be used in the process of self-improvement. Otherwise, there will be no significant behavioural change. It is important to make people understand that they have a choice, and if they use it, they can change themselves [10, c. 56].

Such work in a group allows the individual to become less dependent on external influences and more capable of internal development on the path to improvement. It is in this way that self-understanding, self-affirmation, self-change, and self-education take place, which blocks the possibility of returning to the primary integral personal structure. The method of ASPB allows to ecologically bypass the defence mechanisms of the psyche, which in turn facilitates work on such conditions as frustration, stress, depression, etc.

3. Art therapy is one of the most effective ways to work with people of any age, any profession, and for the individual it is a way of self-discovery, self-expression, development and a path to personal harmonisation. This method fully meets the growing need of modern people for a soft, ecological approach to solving their problems, life self-realisation, and is also an ecological way of living and, in turn, overcoming certain psychological conditions, such as frustration, professional deformation, stress, burnout. Primary school teachers are exactly the category of professionals who constantly use creativity in their professional activities. That is why, in our opinion, art therapy methods aimed at actualising the teacher's personal state allow us to establish a certain connection between the conscious and the subconscious. In addition, art therapy can be used for relaxation, which allows for deep self-awareness of needs, and contributes to the definition or reorientation of the personality's goal [9, p. 47].

4. Methods of body-oriented psychotherapy. Body-oriented therapy is a direction of psychotherapy in which psychological problems of patients are considered in mutual connection with the peculiarities of their body functioning. The main difference of this direction is the absence of opposition between body and mind, concentration on deep bodily sensations and their study, decoding of unmet needs hidden in the bodily state of the individual, as well as the use of motor activity to diagnose and analyse the essence of the problem, its expressiveness, arbitrariness and spontaneity [11].

The goal and main tasks of body-oriented therapy are to find the simplest ways to resolve internal conflicts, objectify the "self-image" to understand automatic motor patterns, develop creative and cognitive abilities of the individual, increase the level of adaptability, etc. Bodily experience is necessary for the development of self-reflection of the subject, for the formation of communication skills, for the enrichment of sensory experience and full perception of reality, for the expansion of human creativity, for

the formation of flexibility and adaptive skills. Sensory experience is also an important factor in personal development, the formation of adequate self-esteem and self-image, it develops cognitive processes, deepens sensations and perception, and allows a person to confidently navigate in a variety of conditions. Normally, a state of stress leads to a biological reaction of the body – adaptation.

However, in the case of excessive exposure to stressful factors, the inability to avoid stressful situations or excessive strength of stimuli, a pathological condition may develop. Such conditions include post-traumatic stress disorder, emotional burnout, chronic fatigue syndrome, frustration, etc. Body-oriented therapy is considered to be particularly effective in dealing with psychosomatic disorders, neuroses, the effects of mental trauma and post-traumatic stress disorders, and depression. Body-oriented therapy is a unique and effective way of personal growth and holistic development of a person, which helps to connect their feelings, mind and bodily sensations into one whole, restore lost and build up missing relationships between them, create conditions for trusting and full contact between a person and the life of their body [4].

In addition, to overcome the state of professional frustration, it is important to learn individual methods of regulation that the teacher can use at any convenient time. These methods include the following: breathing exercises, meditation exercises, and conscious self-regulation.

Thus, in accordance with the tasks set, the study realized the following: 1) the concept of "professional frustration" was analyzed; 2) the results of a survey of primary school teachers on their awareness of the psychological characteristics of readiness for professional activity in the conditions of the NUS were presented, and the hypothesis that primary school teachers experience both professional and personal frustration during the implementation of educational reforms was empirically confirmed; 3) psychological methods of overcoming teachers' professional frustration were identified and presented.

Conclusions. Also, analyzing the influence of internal and external factors on the teacher's personality, it can be argued that the manifestation of professional frustration should be considered as a complex psychological phenomenon that includes an individual mechanism of beliefs and reactions to certain frustrating events. Psychological support of teachers in educational institutions is important for overcoming the state of professional frustration. The task of such support is to assist in the process of adaptation

to changing conditions, which today are burdened by events in the country (pandemic, war), to teach teachers methods of overcoming professional frustration, to conduct group work that will promote reflection, awareness of internal needs and goals.

We see the **prospects for further research** in the implementation of a training program in secondary schools that will help prevent such psychological phenomena as professional frustration, burnout, and stress in the context of education reform.

Bibliography:

1. Вітюк В. Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону. *Пед.пошук*. № 1 (89). 2016. С. 56–68.
2. Gura T., Gura O., Khodakovska A., Voloshko T., Diachkova V. Peculiarities of awareness by teachers of the New Ukrainian School and teachers of higher education institutions of Ukraine of the essence of effective teaching methods. *AD ALTA: Journal of Interdisciplinary Research open journal*. 2021. 11/02. P. 165–169. URL: <http://www.magnanimitas.cz/11-02-xxi> is indexed by Web of Science.
3. Гура Т., Чернікова Л., Фокша С. Державний стандарт базової середньої освіти: результати пілотного впровадження у Запорізькій області. *Нова українська школа у базовій середній освіті: впевнені кроки Запорізької області: науково-методичний посібник / відп. ред. Т.Є. Гура; КЗ «ЗОІППО» ЗОР. Запоріжжя : ЗОІППО, 2022. 303 с. С. 9–25.*
4. Grinyova V., Rezvan O. Modernization of primary school teachers' training: from knowledge to competence approach. *Advanced Education*. 2016. <https://doi.org/10.20535/2410-8286.85955>.
5. Луначек В. Нова українська школа: практична реалізація. [E-Reader Version] 2019. URL: <https://osvita.ua/school/reform/53666>.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
7. Mostova T. Features psychological readiness of primary school teachers to the profession under implementation concept "new ukrainian school" *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences: collected scientific articles / at scientific edition I. S. Bulakh. Kyiv: Publishing House of National Pedagogical Dragomanov University, 2021. Issue 14 (59). 110 p. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14\(59\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.14(59))*
8. Остополець І. До проблеми вивчення стану фрустрації вчителів в їх професійній діяльності. *Психологія: Збірник наукових праць*. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, Вип. 2 (9). Ч. 2., 2000. С. 287–290.
9. Напрєєнкова Т. Роль тілесної терапії в само актуалізації майбутнього педагога. «Наука і освіта». *Психологія*. – № 6. 2014. С. 89–93.
10. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. Посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
11. Liaudanske, Vilma. Self-reflection as a tool of professional identity formation of future pedagogues/ *Humanities Studies*. 2021. Випуск 9 (86). <https://doi.org/10.26661/hst-2021-9-86-1>
12. Марухина І. Основні завдання та зміст діяльності спеціаліста психологічної служби в умовах упровадження Нової української школи. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2019.

Мостова Т.О. ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Статтю присвячено аналізу ефективних стратегій подолання професійної фрустрованості у вчителів початкової школи в умовах викликів сучасності. Використані такі методи дослідження як: теоретичні методи (аналіз, синтез, класифікація, узагальнення, абстрагування, конкретизація), емпіричні методи (опитування, тестування), методи інтерпретації даних. Зазначено, що на особистість вчителя та на якість його професійної діяльності впливають інтернальні та екстернальні фактори, які у свою чергу трансформуються у стан фрустрованості. У статті представлено результати першого етапу дослідження – опитування вчителів початкових класів, щодо прояву психологічних особливостей професійної діяльності в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа», яке проводилось на базі Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти під час курсів підвищення кваліфікації. Акцентовано увагу на те, що за результатами проведеного опитування отримані такі дані: 1) вчителі зауважують про те, що такі психологічні бар'єри як нестача внутрішніх ресурсів до змін та невпевненість; 2) у процесі опитування нами було виявлено, що значна частка респондентів має нестабільний психоемоційний стан, внаслідок суттєвого зростання вимог до професійної діяльності. Також, представлені результати другого етапу дослідження. Отримані результати дозволяють стверджувати про необхідність надання учителям початкових класів психологічної допомоги в аспекті усвідомлення та прийняття ними нових вимог до їх професійної діяльності, що в свою чергу надасть змогу мінімізувати фрустраційний вплив на особистість та попередити деструктивні психоемоційні стани загалом. Також, результати дослідження вказують

на можливу тенденцію до професійного та емоційного вигорання. Визначено психологічні методи подолання професійної фрустрованості у вчителів. Акцентовано увагу на необхідності психологічного супроводу вчителів на шляху до адаптації та навчання технікам саморегуляції, враховуючи значний вплив зовнішніх факторів, таких як пандемія, війна та інші соціальні процеси, які відбуваються у нашій країні.

Ключові слова: *вчитель початкових класів, професійна діяльність, професійна фрустрованість, психологічні методи подолання фрустрованості, рефлексія, усвідомлення, розвиток.*

Відомості про авторів

Байда С.П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Большакова А.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології та філології Харківської державної академії культури

Віденєєв І.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та філології Харківської державної академії культури

Гречановська О.В. – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету

Завгородня О.В. – доктор психологічних наук, головний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Іоффе М.В. – аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Кобилянська Н.М. – магістрант факультету психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Коваль Г.Ш. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Кременчуцька М.К. – кандидат психологічних наук, професор кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Левус Н.І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка

Ляховець Л.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Максимич О.М. – аспірантка кафедри психології Львівського національного університету імені Івана Франка

Мамчур І.В. – кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Мегем О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології, здоров'я людини та методики навчання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Михальчук Ю.О. – кандидат психологічних наук, завідувачка кафедри психології ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука»

Міненко О.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Міщиha Л.П. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Мостова Т.О. – аспірантка кафедри психології Запорізького національного університету

Остряк Т.С. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Потапюк Л.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій Луцького національного технічного університету

Сисенко І.С. – магістрант факультету психології і соціальної роботи Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Щербата В.Г. – кандидат психологічних наук, практичний психолог Соціальної організації «The Rainbow group», Амстердам

Яворська-Ветрова І.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Науковий журнал

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

Серія: Психологія

Том 34 (73) № 4 2023

Коректура • *Н. Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *М. Михальченко*

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. 8,21. Ум. друк. арк.10. Зам. № 0923/590.

Підписано до друку 06.10.2023. Наклад 150 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1

Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.