

**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) № 5 2023**



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2023

### **Головний редактор:**

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

### **Члени редакційної колегії:**

**Бегеза Людмила Євгенівна** – доктор психологічних наук, 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, завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;

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

**Костюченко Олена Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор, 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 № 5 від 23.11.2023 року)**

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

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

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

Сторінка журналу: [www.psych.vernadskyjournals.in.ua](http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua)

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

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

## ЗМІСТ

### ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

**Даценко О.А.**

ЖИТТЄТВОРЧИСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ОСОБИСТОСТІ.....1

**Кашпур Ю.М., Росенко І.В.**

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ  
З РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ.....6

**Лозова О.М.**

ПСИХОСЕМАНТИЧНА РЕКОНСТРУКЦІЯ КОНЦЕПТУ «ДИТИНА»  
В ЕТНІЧНІЙ СВІДОМОСТІ МОЛОДИХ МАТЕРІВ.....11

### ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

**Калмиков Г.В., Ткач Т.В., Решетняк С.Ю.**

КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ І ПСИХОЛОГІЯ  
КОНСУЛЬТУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО: СТАН, ІДЕЇ І ПЕРСПЕКТИВИ.....16

**Кмін А.О., Іграмов М.Ю.**

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ  
ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ МИРОТВОРЧОЇ ОПЕРАЦІЇ «СВОБОДА ІРАКУ».....22

**Маркіна С.І.**

СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ,  
ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВОЄННИХ ПОГРОЗ  
(ЧАТ-КОНСУЛЬТУВАННЯ).....27

**Третяк Т.М.**

КАРУС ЯК ЗАСІБ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ЖИТТЄВОВАЖЛИВИХ ЗАДАЧ  
В УМОВАХ ВІЙНИ.....33

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Милославська О.В., Гуляєва О.В., Вовченко Д.**

ОСОБЛИВОСТІ МАРНОВІРСТВА У ОСІБ,  
ЩО МАЮТЬ ТИМЧАСОВИЙ ПРИХИСТОК ЗА КОРДОНОМ.....39

### ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

**Вітюк Н.Р., Никифорок А.С.**

ГЕНДЕРНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КІБЕРБУЛІНГУ  
СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ.....45

**Макаренко Н.М.**

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ЯКІСНОГО НАВЧАННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ.....52

**Оксютович М.О., Сабадуха В.О.**

ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ДОСВІД ДИТИНИ  
ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПРИ ЦЬОМУ .....58

**Расвська Я.М., Герасимчук А.В.**  
СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ  
МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ З МАРКЕТИНГУ.....66

**Руденок А.І., Петяк О.В., Хоманець М.В.**  
ПРОГРАМА ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ  
ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ.....73

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Кременчуцька М.К., Акоюн А.Б., Козій В.О.**  
ДИХАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ У РОБОТІ З РЕГУЛЯЦІЄЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ  
ІНДИВІДА.....79

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....86

# CONTENTS

## GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

**Datsenko O.A.**

LIFE CREATIVITY AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
PERSONALITY.....1

**Kashpur Yu.M., Roienko I.V.**

EMPIRICAL STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DEFENSE  
MECHANISMS AND PERSONALITY TRAITS.....6

**Lozova O.M.**

PSYCHOSEMANTIC RECONSTRUCTION OF THE CONCEPT «CHILD»  
IN THE ETHNIC CONSCIOUSNESS OF YOUNG MOTHERS..... 11

## APPLIED PSYCHOLOGY.

### PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

**Kalmykov H.V., Tkach T.V., Reshetnyak S.Yu.**

COUNSELING PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF CONSULTANCY  
IN THE FUTURE: STATE, IDEAS AND PROSPECTS.....16

**Kmin A.O., Igramov M.Yu.**

MAIN ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT  
DURING THE PEACEKEEPING OPERATION "IRAQI FREEDOM".....22

**Markina S.I.**

FORMATION OF PSYCHOLOGISTS-CONSULTANTS WORKING IN CONDITIONS  
OF MILITARY THREATS (CHAT COUNSELING).....27

**Tretiak T.M.**

CARUS AS A MEANS OF VITAL PROBLEMS SOLVING  
IN THE CONDITIONS OF WAR.....33

### SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

**Myloslavska O. V, Huliaieva O. V., Vovchenko D.**

PECULIARITIES OF SUPERSTITION IN PERSONS  
WITH TEMPORARY ASYLUM ABROAD..... 39

### PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

**Vitiuk N.R., Nikyforuk A.S.**

GENDER AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CYBERBULLYING  
AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS..... 45

**Makarenko N.M.**

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS  
FOR ENSURING QUALITY EDUCATION OF MODERN STUDENTS.....52

**Oksiutovych M.O., Sabadukha V.O.**

PSYCHO-TRAUMATIC EXPERIENCE OF THE CHILD  
AND THE PECULIARITIES OF SOCIALIZATION.....58

**Rayevska Ya.M., Herasymchuk A.V.**  
THE SYCTEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT  
FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE MARKETING MANAGERS.....66

**Rudenok A.I., Petyak O.V., Khomanets M.V.**  
THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF MORAL SELF-AWARENESS  
OF ADOLESCENTS WITH MENTAL RETARDATION.....73

## **PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY**

**Kremenchutska M.K., Akopyan A.B., Kozii V.O.**  
BREATHING PSYCHOTECHNIQUES  
IN THE WORK WITH THE REGULATION OF EMOTIONAL STATES  
OF AN INDIVIDUAL.....79

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS.....86

# ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.71

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/01>**Даценко О.А.**

Криворізький державний педагогічний університет

## ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена проблемі життєтворчості особистості як предиктору психологічного благополуччя, що особливо гостро постала у нашій країні в цей час. Підкреслено важливість її дослідження як в теоретичному, так і прикладному аспектах, з метою можливості прогнозування результативності життєвого шляху індивіда та досягнення більш високого рівня задоволеності існуванням. Представлено деякі теоретичні положення феноменів життєтворчості та психологічного благополуччя, робиться спроба визначення їх взаємодетермінаційних зв'язків. Зазначається, що життєтворчість як свідомо, цілісно і складно організована система екзистенційних процесів обумовлює результативність життя, що виявляється у оцінках власного благополуччя. Вона дає можливість розбудовувати власний соціально – психологічний простір, створити таку реальність, яка відповідає умовам та критеріям позитивного функціонування. Як проактивний, креативний та трансгресивний механізм інструменталізації екзистенційної активності, життєтворчість дозволяє трансформувати повсякденність у цінності психологічного благополуччя та за рахунок процесів життєздійснення та життєвдосконалення досягати його. Здатність людини до перетворення світу свого життя, до творчого освоєння повсякденності розглядається як найважливіший ресурс її психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя визначається, як узагальнена оцінка активності індивіда та продуктивності особистісної самореалізації. Виявляються деякі особливості структурної моделі благополуччя, зокрема роль когнітивних та емоційних складових в афективно – оціночному ставленні до власного життєтворення. Підкреслюється залежність цих оцінок від результативної життєдіяльності, що є наслідком життєтворчості і самоефективності людини як суб'єкта цих процесів. Окреслено перспективи подальших наукових пошуків. Наголошується на необхідності більш глибокого психологічного аналізу фундаментальної присутності життєтворчості в структурі психологічного благополуччя особистості.

**Ключові слова:** життєтворчість, психологічне благополуччя, самореалізація, трансформація, оцінка життя, задоволеність існуванням.

**Постановка проблеми.** Радикальні процеси, що відбуваються у суспільстві останнім часом, викликають зміни у традиційних процесах життєдіяльності людини, значно погіршуючи її фізичне самопочуття та психологічне благополуччя. Нова реальність змінює цінності повсякденного життя, висуває складні вимоги до здатності існувати в умовах мінливого світу. Ускладнення суспільно – економічних та політичних умов породжують нестабільність та непередбачуваність існування, знижують життєтворчу активність та відчуття психологічного благополуччя. У зв'язку з цим, у сучасній психології особливої актуаль-

ності набуває проблема життєтворчості, як внутрішньої умови підвищення психологічного благополуччя особистості. Нагальним завданням є визначення предметної області, виокремлення власне психологічного ракурсу досліджень феномену життєтворчості в проблемному полі позитивного функціонування. Трансдисциплінарність, змістовна складність і неоднозначність інтерпретацій, як ключові характеристики зв'язку життєтворчості і благополуччя особистості, потребують посилення рефлексивності наукового знання у даному напрямку. Актуальність вивчення проблеми з теоретичної та практичної

точки зору визначається усвідомленням необхідності розгорнутого аналізу проблем суб'єктивної організації гнучких і продуктивних способів існування в умовах сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Складність питання взаємодетермінації життєтворчості та психологічного благополуччя неминуче передбачає багатоаспектність його розкриття. У сучасній психології проблема благополуччя всебічно висвітлюється в працях українських науковців Ю. Швалба, Л. Сердюк, О. Чиханцової, О. Вернік, О. Павленко та ін., де розкриваються питання системної, структурно – динамічної та функціональної організації феномену; визначаються соціально – психологічні умови та механізми підвищення рівня позитивного функціонування. Спроба виявлення ролі життєтворчості в площині психологічного благополуччя доволі розгорнуто представлена в дослідженнях С. Максименка, Н. Богданової, Л. Сохань, В. Ямницького, В. Доній, І. Єрмакова та ін.. Осмислення концепту життєтворчості як предиктору благополуччя науковці пов'язують із компетентністю людини, її духовністю та індивідуальністю (С. Максименко, В. Татенко, Н. Чепелева, В. Моляко, І. Бех та ін.), вічним прагненням людини до особистісного зростання (М. Боришевський, І. Булах, П. Лушин, Н. Пов'якель) та щасливого існування (Т. Титаренко, Н. Володарська, Є. Головаха, П. Кравченко та ін.). Незважаючи на активний інтерес науковців, нині проблема життєтворчості як предиктору психологічного благополуччя є недостатньо розробленою, як в теоретичному, так і практичному аспектах. Однозначного визначення взаємодетермінації феноменів у сучасній психології досі немає, що і обумовлює завдання дослідження.

**Мета статті** – теоретичний аналіз феномену життєтворчості як предиктору психологічного благополуччя особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Багатомірність світу людини XXI століття виражається у множинності контекстів її існування: базовому (ситуаційному) – рівень безпосереднього середовища людини; соціальному та буттєвому. Базовий рівень відображає життя людини в системі біологічних процесів і розкривається в поняттях «виживання», «вітальність», «адаптація». Соціальний контекст розглядається в низці пояснювальних моделей, що описують взаємодію особистості із соціальним середовищем. Буттєвий рівень не зводиться до механічного поєднання попередніх, а передбачає існування людини в її екзистенційних даностях за рахунок процесів життєтворчості.

У просторі психології проблема життєтворчості постала у зв'язку із необхідністю аналізу способів існування людини [1; 4]. В даній парадигмі було зазначено про адаптивний спосіб, коли життя не виходить за межі безпосередніх зв'язків, а сама людина знаходиться всередині повсякденних процесів. Це впорядкована, цілісна, систематизована у зразках (типова), доступна, зрозуміла, регулярно повторювана, релевантна, вже об'єктивована реальність, що має темпоральний і прагматичний характер. В цій реальності людина залишається в рамках мотиваційної системи, що вже склалася раніше, діє традиційно та шаблонно, використовуючи накопичений досвід.

Другий спосіб існування пов'язаний із появою рефлексії та формуванням людини як суб'єкта життя. Індивід не є пасивним об'єктом, що формується під впливом соціуму, так само як і не є «продуктом» біологічного, тваринного начала, а обирає і створює себе своїми діями і вчинками в кожен момент свого життя [7]. Особистість – це певне фундаментальне, інтегративне ядро, що зв'язує воедино різноманітні процеси, завдяки яким моделюється, трансформується та здійснюється життя. Вона вільна у виборі способів і засобів існування, визначається рівнем свідомого ставлення до нього і самого себе, готова взяти на себе відповідальність за здійснене. Особистість може створити для себе ту реальність, у якій вона може бути продуктивною як істота, що прагне самореалізації та духовно еволюціонує. Зазначене посилює увагу до активної ролі самого суб'єкта у розбудові свого життя, що не зводиться до пристосування або подолання труднощів. Людина стає автором свого життя, вона його планує, організовує, здійснює, контролює тобто творить.

Питанням аналізу різних способів життя переймається С. Мадді. Порівнюючи різні моделі, на яких ґрунтуються теорії особистості, він наголошує на трансцендентності та адаптації як основних формах активності суб'єкта [9]. Саме з трансцендентністю автор пов'язує життєтворчість, наголошуючи на тому, що ця унікальна проактивна здатність надає можливості до трансформацій індивідуального онтологічного простору. Життєвий шлях людини – це не ланцюг біографічних подій, а результат цілеспрямованої надситуативної активності суб'єкта, процес його виходу за межі повної поглиненості, тобто життєтворчості.

Як зазначають Л. Сохань, І. Єрмаков та ін., життєтворчість – це вищий етап акмеологічного розвитку особистості, коли вона набуває особливого осмислення себе і розширює сприйняття світу



[4]. Н. Богданова розглядає життєтворчість як творення нового буття, нової онтологічної реальності, і в ній нової людини, яка прагне досконалості та благополуччя [1]. Це система динамічних стосунків зі світом, готовність до самозмін в тому напрямку, що максимально сприятиме самореалізації особистості в даних обставинах. Як вищий прояв сутнісних сил та креативного потенціалу, «життєтворчість функціонує у різних способах та формах духовно-практичної діяльності індивіда та направлена на свідоме та відповідальне здійснення власного життєвого проекту» [1, с. 22]. Життєтворчість – це не стільки пристосування до вимог ситуації, скільки репрезентація внутрішніх можливостей, які відкриваються для реалізації мети і сенсу життя; спрямованість на актуалізацію здатностей до розвитку, самовдосконалення і благополуччя на противагу стагнації та занепаду.

Ямницький В. додає, що життєтворчість, як «максимум розвитку» передбачає сформованість самосвідомості, орієнтованої на вільне розв'язання завдань та втілення потенційного, вихід за межі безпосереднього, породжуючи, таким чином, можливість своєї суттєвої зміни, що і є проявом життєтворчості [7]. «Екзистенційний прорив», рух до нових смислових систем, перехід «від можливого до неможливого» визначають трансгресивність життєтворчості, як творчу діяльність людини, спрямовану на подолання меж своїх можливостей та творення себе [10]. Ця діяльність фіксує етап досягнення, дозволяє індивіду виходити за рамки наявних матеріальних, символічних і соціальних можливостей, що стає джерелом нових і значущих цінностей та смислів. В трансгресивності розкривається проактивна сутність людини, можливості перетворення реальності у цінності психологічного благополуччя.

Життєтворчість, як система трансформаційних процесів забезпечує зміну реальності через реалізацію здатності до прояву гнучкості та широти поведінкового репертуару для досягнення цілей або подолання криз. Вона відображає розмаїття та складність світу існування людини та її уміння більш – менш позитивно функціонувати в ньому; пов'язана із самореалізацією, самоствердженням і самотрансценденцією, коли людина актуалізує потенційні здібності своєї особистості, створює простір комфортного та гармонійного існування. Саме здатність людини до перетворення світу свого життя, до творчого освоєння повсякденності в сучасній психології розглядається як найважливіший ресурс її психологічного благополуччя.

Як цілісно і складно організована система потенцій життєздатності, життєтворчість дає змогу свідомо і творчо реалізувати концепцію життя; виступає операціонально – дієвим механізмом успішного перетворення або нівелювання негативних зовнішніх впливів та стає основою для формування суверенності психологічного простору людини, відчуття щастя та задоволеності існуванням. Т. Титаренко підкреслює, що люди, у поведінці яких домінують продуктивні життєтворчі стратегії є більш успішними в житті [6]. Вони характеризуються високим рівнем активності, цілеспрямованості, пошуком ресурсів, ефективніше справляються з важкими життєвими ситуаціями, в результаті відчувають себе більш благополучними.

В дослідженнях Р. Річардс зазначається, що життєва креативність, що корелює з процесами життєздійснення, життєорганізації, самоконтролю та життєвдосконалення, сприяє позитивному функціонуванню людини [10]. Посилаючись на емпіричні дані, автор виділяє такі елементи життєтворчості, як: свобода від стереотипів, посилення усвідомленості, відкритість досвіду, висока толерантність до невизначеності та надання переваги складності, інтелектуальна еластичність під час зіткнення зі змінами й дестабілізацією, оригінальність вирішення проблемних ситуацій, здатність до повного й живого проживання кожного моменту, більша залученість до процесу життя, спрямованість до його універсальних тем тощо, які виявляють свою присутність і в структурі психологічного благополуччя [10, с. 41–42].

І. Єрмаков, Є. Головаха та ін. зауважують, що життєтворчість ґрунтується на загальних уявленнях людини про благополуччя і взагалі спрямована на її досягнення; включає інтерес до життя, проактивний копінг, високу майстерність у досягненні цілей і т.д. [3]. Зазначені особливості, як підкреслюють науковці, інтегрують генералізовану здатність і готовність особистості свідомо і творчо здійснювати своє життя та виступають внутрішніми ресурсами благополуччя.

Психологічне благополуччя базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини. Є інтегральним суб'єктивним конструктом, що має шестифакторну структуру, яка включає автономність, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі, самоприйняття та соціальна поведінка особистості [5]. Воно відображає певний спосіб життя, що відповідає критеріям «нормативності»

(відповідність системі норм, прийнятих у суспільстві); визначається суб'єктивними стандартами «позитивного» життя і проявляється у повсякденному розумінні щастя, як переваги позитивних емоцій над негативними.

Психологічне благополуччя представляє собою динамічну раціонально-афективну оцінку людиною якості власного життя та окремих його сфер [2]. Ця оцінка формується на основі об'єктивних чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю з урахуванням її індивідуально – типологічних особливостей; виступає як суб'єктивний результат переживання своїх успіхів та невдач. Вона пов'язана з базовими цінностями, відображає рівень самоздійснення, включає різноманітні суб'єктивні й об'єктивні показники життєдіяльності, що є значущими для особистості.

У зв'язку з цим, психологічне благополуччя розглядається як системний показник якості життєтворчості, який формується в процесі життєдіяльності на основі застосування потенцій та енергій екзистенційної креативності, проявляється в переживанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому [2]. Це складне, багатофакторне та структурно-динамічне утворення, що виступає як узагальнена оцінка рівня самоздійснення в плані реалізації цінностей та смислу життя. Воно сигналізує про ступінь комфортності людини в своєму життєвому середовищі, гармонізацію внутрішнього і зовнішнього світу, виявляється як переживання успішності чи неуспішності функціонування особистості у площині власного буття. Визначаючись із рівнем власного благополуччя людина аналізує себе як суб'єкта життєорганізації та життєздійснення, тобто як суб'єкта життєтворіння. Л. Сердюк з цього приводу зазначає, що психологічне благополуччя виражає життя, як таке, що вдалося або ні; виявляється в індивідуальному змісті переживань, щодо якості, умов, змісту життєдіяльності і самого себе в цих онтологічних координатах [5]. А. Фернхем додає, що «..благополуччя розуміється як стан задоволеності та наповненості життям» [8, с. 61]. Т. Титаренко підкреслює, що психологічне благополуччя є свідченням якості існування, реалізації здатності до прояву ресурсу особистості [6].

Психологічне благополуччя як результат застосування життєтворчих стратегій відображає ефективність функціонування особистості, в першу чергу, з точки зору досягнутих життєвих цілей і смислів, включає афективну й когнітивну складові. Когнітивний компонент благополуччя охоплює процеси свідомої «ревізії» власної життєдіяльності

на предмет реалізованого; відображає цілісність, несуперечливість, усвідомленість картини світу, свого життя і себе в цій системі. Це свідомо позиція не лише щодо розгортання життєвого шляху, ціннісно – оціночне ставлення до нього, а й самого себе як суб'єкта цих процесів. Афективний компонент психологічного благополуччя виражає, в першу чергу, позитивне самоствавлення, високу самооцінку у зв'язку з досягнутими цілями, цінностями та ідеалами, загальну задоволеність життям.

Психологічне благополуччя – це узагальнений індикатор рівня та результатів реалізації життєвого проекту та особистих прагнень; виражається в показниках самоактуалізації, особистісної зрілості, самодетермінації, самотрансценденції, самодіяльності в складних процесах життєтворення. Як багатофакторний конструкт, психологічне благополуччя є залежним від результативної життєдіяльності, що є наслідком життєтворчості і самоефективності людини. Е. Фромм, В. Франкл, вважали, що благополуччя людини досягається в реалізації її творчо – перетворювального, діяльнісного начала й утвердженні своєї індивідуальності [1]. Воно виступає як синергічне утворення, що включає в себе оцінку й ставлення людини до власного життя та себе, виключає систему об'єктивних показників успішності життя та фундаменталізує позитивне переживання власного «Я».

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз феномену життєтворчості в структурі благополуччя особистості засвідчує його складність та багатоаспектність дослідження. На сьогоднішній момент життєтворчість розглядається як складна, свідомо духовно-практична діяльність, спрямована на розбудову життя і саморозвиток особистості. Як система трансформаційних процесів та трансгресивних властивостей вона забезпечує створення такої реальності, яка відповідає уявленням людини про позитивне функціонування. Життєтворчість є операціонально – дієвим механізмом розбудови комфортного та гармонійного простору існування, привносить нові можливості саморозвитку та презентує людину як автора життя, який володіє здатностями до самовдосконалення і прагне до високого рівня психологічного благополуччя. Проведене дослідження не дає вичерпного аналізу проблеми і актуалізує необхідність її подальшого, більш ґрунтовного та системного вивчення. Перспективність подальшої наукової розвідки може бути спрямована на створення теоретичної, інтегрованої моделі життєтворчості в структурі психологічного благополуччя особистості.

## Список літератури:

1. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості як філософська проблема. *Вища освіта України*. 2011. № 1. С. 21–26.
2. Віговська О. О. Задоволеність від життя: ознаки психологічного благополуччя та особистісної зрілості. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя* : збірник наукових статей / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. С. 85–90.
3. Життєтворчість особистості: концепція, досвід, проблеми : наук.-метод. зб. / за ред. І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Запоріжжя : Хортиця, 2006. 592 с.
4. Мистецтво життя особистості : наук.-метод. посіб. Ч. 1 : Теорія і технологія життєтворчості / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков, В. М. Доній. Київ : ІЗМН, 1997. 392 с.
5. Сердюк Л. З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
6. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : збірник тез доповідей 19 всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. С. 7–12.
7. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ., 2005. 40 с.
8. Furnham A. 50 ideas you really need to know. Psychology. London, 2012. 262 p.
9. Maddi S. R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorising, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. № 3. P. 175–185
10. Richards R. Everyday Creativity: Our Hidden Potential. In: R. Richards (Ed.), *Everyday Creativity and New Views of Human Nature. Psychological, Social and Spiritual Perspectives*. Washington : APA, 2009. P. 25–54.

#### Datsenko O.A. LIFE CREATIVITY AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PERSONALITY

*The article is devoted to the problem of life-creativity of a personality as a predictor of psychological well-being, which is especially acute in our country at the present time. The importance of its research in both theoretical and applied aspects is emphasized in order to be able to predict the effectiveness of the individual's life path and achieve a higher level of satisfaction with existence. Some theoretical provisions of the phenomena of life creativity and psychological well-being are presented, an attempt is made to determine their interdeterministic relations. It is noted that life-creativity as a conscious, holistically and complexly organized system of existential processes determines the effectiveness of life, which is manifested in assessments of one's own well-being. It makes it possible to develop one's own social and psychological space, to create a reality that meets the conditions and criteria for positive functioning. As a proactive, creative, and transgressive mechanism for instrumentalizing existential activity, life creativity allows us to transform everyday life into the values of psychological well-being and achieve it through the processes of life fulfillment and life improvement. The ability of a person to transform the world of his or her life, to creatively master everyday life is considered the most important resource of his or her psychological well-being. Psychological well-being is defined as a generalized assessment of an individual's existential activity and the productivity of personal self-realization. Some peculiarities of the structural model of well-being are revealed, in particular, the role of cognitive and emotional components in the affective and evaluative attitude to one's own life. The author emphasizes the dependence of these assessments on effective life activity, which is a consequence of life creativity and self-efficacy of a person as a subject of these processes. Prospects for further scientific research are outlined. The necessity of a deeper psychological analysis of the fundamental presence of life-creativity in the structure of psychological well-being of the individual is emphasized.*

**Key words:** *life creativity, psychological well-being, self-realization, transformation, life assessment, satisfaction with existence.*

**Кашпур Ю.М.**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Росенко І.В.**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РИСАМИ ОСОБИСТОСТІ

*У статті представлено результати емпіричного дослідження зв'язку інтенсивності використання механізмів психологічного захисту з рисами особистості за моделлю «Велика П'ятірка». Механізми психологічного захисту розглядаються як позасвідомо реакція психіки на дію зовнішнього або внутрішнього подразника, що спрямована на мінімізацію або усунення викликаного тривоги та занепокоєння. На вибір людиною певних форм психологічних захистів у стресовій ситуації впливає значна кількість факторів: вроджений темперамент, особливості виховання, когнітивний розвиток, досвід використання певних захистів, а також індивідуально-особистісні властивості. Для діагностики механізмів психологічного захисту використано опитувальник «Life Style Index» Р. Плутчика та Г. Келлермана, що дозволяє визначити рівень напруги восьми захисних механізмів за класифікацією Р. Плутчика, а саме: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація та реактивне утворення, а також оцінити загальний ступінь напруги захистів. Для діагностики рис особистості використано методика «Велика П'ятірка» А. Грецова, що складається з наступних факторів: екстраверсія, нейротизм, доброзичливість, відкритість досвіду, самоконтроль. Статистичний аналіз отриманих даних підтверджує припущення про зв'язок психологічного захисту з рисами особистісними. Виявлено, що регресія позитивно пов'язана із такими факторами як: екстраверсія, нейротизм, відкритість досвіду та доброзичливість. Компенсація має значущий кореляційний зв'язок із екстраверсією, нейротизмом та доброзичливістю. Проєкція позитивно корелює з екстраверсією; інтелектуалізація з самоконтролем, а реактивне утворення з нейротизмом. Обернений кореляційний зв'язок виявлено між механізмом захисту витіснення та фактором нейротизму. Також отримані дані вказують на те, що високий рівень екстраверсії пов'язаний із високою інтенсивністю використання захисних механізмів.*

**Ключові слова:** механізми психологічного захисту, психологічний захист, захисні механізми, риси особистості, Велика П'ятірка.

**Постановка проблеми.** Соціально-політичні зміни, що притаманні сучасному українському суспільству, характеризуються стрімким потоком культурних та економічних трансформацій, які неодмінно впливають на особливості життєдіяльності людини, розширюючи спектр потенційних стресорів. У таких обставинах особливого значення для психологічної науки набуває вивчення тих аспектів психічної саморегуляції людини, що забезпечують збереження цілісності особистості, убезпечуючи її від негативних переживань. Одним із таких аспектів є механізми психологічного захисту, що спрямовані на мінімізацію внутрішньої напруги та психологічного дискомфорту.

У сучасній психологічній науці немає загальноприйнятої теорії захисних механізмів та їхньої універсальної класифікації, оскільки погляди

науковців розрізняються за концептуальними підходами до їхнього вивчення. Будь які форми поведінки та інтерпретації інформації про травматичну ситуацію, що допомагають знизити внутрішній дискомфорт та емоційні переживання можна визначити як захист, тому напрацювання єдиної класифікації цих форм є доволі складним завданням.

Серед науковців поширеною є думка про патологічність та неефективність захисних механізмів, однак останні дослідження спростовують це твердження. Механізми психологічного захисту диференціюються за рівнем усвідомлення та зрілості, що, у свою чергу, впливає на їхній захисний ефект у тих чи інших стресових обставинах. Зв'язок захисту із симптомами клінічної патології має місце у випадку інтенсивного використання

його незрілих форм. У сучасній психології чимало досліджень спрямовано на вияв тенденцій та закономірностей використання різних форм психологічного захисту, їхнього зв'язку з індивідуально-особистісними властивостями людини. Виявлено, що захисти мають зв'язок із різними формами агресії, рівнем емоційного інтелекту, цинізму, адаптивності, життєстійкості, копінг-стратегіями, самооцінкою тощо [6, 8, 9, 10].

Пропоноване дослідження спрямоване на розширення існуючих уявлень про особливості захисних механізмів та їхній зв'язок із особистісними властивостями людини, що може бути використаним при вирішенні теоретичних та практичних проблем.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теорія психологічного захисту вперше була описана З. Фройдом в рамках класичного психоаналізу для позначення психічної реакції, яка дозволяє уникнути травматичних переживань та афектів, що вони спровоковані неприйнятними імпульсами, шляхом специфічної трансформації психологічного матеріалу. В подальшому, розширення цієї концепції та деталізація її теоретичних засад відбувалися у просторі Его-психології, зокрема у працях А. Фройд, яка запропонувала власну класифікацію механізмів психологічного захисту. Згодом, проблема захисних механізмів вийшла за межі психоаналітичної школи та вивчалась представниками соціальної, когнітивної психології та психології розвитку [1].

У сучасній психології механізми психологічного захисту розглядаються як автоматична реакція психіки на переживання внутрішньої напруги та дискомфорту, що діє на позасвідомому рівні у якості специфічної когнітивної операції, спрямовуючи поведінку людини на послаблення дискомфорту та відновлення оптимального рівня внутрішньої сталості та рівноваги [2]. Дж. Вейлант використовує поняття захисного стилю, що позначає відносно стійку тенденцію особистості використовувати конкретні механізми захисту, або ж їхню певну кількість. У запропонованій теорії захисти класифікуються за ступенем їхньої усвідомлюваності (зрілості), що визначає рівень викривлення цим захистом сприйняття дійсності [5]. Ступінь зрілості захисних механізмів залежить від індивідуального розвитку особистості та пов'язаний із особистісними властивостями [1].

Н. МакВільямс, узагальнюючи надбання психоаналітичних досліджень, пропонує власну класифікацію механізмів психологічного захисту, розглядаючи їх як ключовий діагностичний кри-

терій психоаналітичної типології особистості. Згідно теорії дослідниці кожному типу особистості притаманна специфічна комбінація захисних механізмів, що відображає їхні індивідуально-характерологічні властивості. Захист може бути примітивним (незрілим), тобто діяти загальним та недиференційованим чином, коли когнітивні, афективні та поведінкові параметри поєднуються між собою. На противагу примітивним механізмами, зрілий захист здійснює певні трансформації на одному рівні психічної регуляції, або ж комбінуючи між собою думки, почуття та емоції [4]. Когнітивний розвиток формує необхідні можливості для використання складних (зрілих) захисних механізмів. За ступенем ускладнення когнітивного розвитку дитини відбувається відповідне ускладнення форм психологічного захисту, що супроводжується заміною незрілих механізмів на когнітивно складніші, що сприятимуть подальшому розвитку особистості. До прикладу, заперечення змінюється проекцією, а проекція ідентифікацією, які сприяють розвиткові емпатії. Однак використання примітивних захистів на вищих вікових етапах є симптомом дезадаптації та патології, у той час як зрілий захист, зокрема його інтелектуальні форми, пов'язаний із високими адаптаційними можливостями особистості [1, 6].

Стійкість захисту зумовлена його ірраціональною та несвідомою дією, з акцентом на емоційних проявах [7]. Метою актуалізації захисного механізму постає внутрішньопсихологічна адаптація, тобто досягнення конгруентності між внутрішнім та зовнішнім світом, внаслідок усунення (мінімізації) когнітивного або емоційного дискомфорту. Не дивлячись на те, що захист розуміється стійким та стабільним механізмом у структурі особистості, що має безпосередній зв'язок із індивідуально-особистісними характеристиками, це не виключає його чутливості до ситуативних факторів. Зокрема, зміст та специфіка стресової ситуації частково визначає особливості поведінки та захисту, що спрямовані на подолання стресу. Дослідження Ф. Крамер демонструють лінійний зв'язок між інтенсивністю використання захисних механізмів та кризою ідентичності. Особистість схильна менше використовувати захист за умови сформованої ідентичності та високої самооцінки. З іншого боку, певні механізми сприяють досягненню ідентичності, зокрема ідентифікація, власне, на етапі проходження цієї нормативної кризи у ранньому юнацькому віці [3].

Чимало досліджень присвячено вивченню взаємозв'язку механізмів психологічного захисту

із індивідуально-особистісними властивостями. Дослідження В. Шевченко та А. Оганян свідчить про зв'язок таких механізмів як проєкція та заперечення із проявами вербальної та фізичної агресії [10]. І.П. Топалова виявила, що досліджуваним із високими показниками цинізму притаманно використання заперечення, регресії, проєкції та компенсації [8]. Також виявлено, що висока інтенсивність використання захистів пов'язана із низьким рівнем емоційного інтелекту, зокрема нездатністю до управління своїми емоціями [9].

**Метою** даного дослідження є вияв взаємозв'язку між показниками інтенсивності використання механізмів психологічного захисту та рисами особистості за моделлю «Велика П'ятірка» та його подальший психологічний аналіз.

**Методологія й методи.** Представлене дослідження ґрунтується на теоретичному припущенні про зв'язок індивідуально-особистісних рис із вибором стратегії психологічного захисту у ситуаціях, що актуалізують переживання негативних афектів, тривоги та занепокоєння.

Для діагностики інтенсивності використання механізмів психологічного захисту використано методику «Life Style Index» Р. Плутчика та Г. Келлермана, що дозволяє діагностувати всю систему психологічного захисту особистості, виявити провідні та оцінити ступінь напруги кожного механізму. За допомогою опитувальна можливо виміряти вісім форм психологічного захисту: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне утворення, а також загальну напругу захисту (ЗНЗ).

З метою діагностики особистісних рис застосовано опитувальник «Велика П'ятірка» в адаптації А.Г. Грецова за п'ятифакторною моделлю особистості, що її започатковано П. Коста та Р. Маккрей, а також «Наскрізного біполярного переліку» Л. Голберта. Методика складається з п'яти основних шкал: екстраверсія, нейротизм, відкритість досвіду, самоконтроль та дружелюбність.

**Результати та дискусії.** Отримані кореляційні зв'язки підтверджують гіпотезу про зв'язок механізмів психологічного захисту із особистісними рисами за моделлю «Велика П'ятірка».

Виявлено, що захисний механізм «регресія» корелює з більшістю особистісних рис. Регресія полягає в уникненні надмірної тривоги та занепокоєння шляхом переходу на ранні стадії розвитку лібідо, що проявляється у використанні примітивних та стереотипних форм поведінки, схильності підмінити вирішення складних задач простішими та доступнішими. Використання регресії не завжди потребує соціальної взаємодії, однак схильність екстравертів регресувати може бути зумовлена їхньою орієнтацією на міжособистісні контакти та соціальну включеність. За таких умов, демонстрація інфантильних патернів поведінки з підкресленням власної безпомічності підвищує ефективність регресії, як форми захисту, оскільки очікувана реакція оточення надає почуття безпеки та захищеності. Це також підтверджується позитивним зв'язком регресії із фактором «Доброзичливість», оскільки виражене позитивне ставлення до інших та готовність до співпраці підвищує шанси отримати необхідну

Таблиця 1

**Статистично значущі коефіцієнти кореляції між показниками інтенсивності використання механізмів психологічного захисту та факторами Великої п'ятірки**

	Екстраверсія	Нейротизм	Відкритість досвіду	Самоконтроль	Доброзичливість
A	-	-	-	-	-
B	-	-0,585**	-	-	-
C	0,570***	0,585***	0,306**	-	0,462***
D	0,515***	0,457***	-	-	0,371**
E	0,300*	-	-	-	-
F	-	-	-	-	-
G	-	-	-	0,476***	-
H	-	0,334*	-	-	-
ЗНЗ	0,499***	0,374*	-	-	-

*Примітка. А – заперечення; В – витіснення; С – регресія; D – компенсація; E – проєкція; F – заміщення; G – інтелектуалізація; H – реактивне утворення; ЗНЗ – загальна напруга захисту.*

*Рівні статистичної значущості: p<0,001\*\*\*; p<0,01\*\*; p<0,05\**

підтримку від інших. Поряд із тим, цей захисний механізм притаманний нейротичним особистостям, що вони характеризуються емоційною нестабільністю та схильністю до частого переживання тривоги і занепокоєння. Демонстрація власної незрілості та нездатності вирішити проблемку ситуацію є доволі примітивним способом захисту від травматичного впливу, що супроводжується втратою самоконтролю та підвищенням вразливості. Також виявлено значущий зв'язок регресії із фактором «Відкритість досвіду», що характеризує оригінальну та схильну до ризику особистість. У такому контексті, регресія може виступати формою захисту у ситуації переоцінки людиною власних можливостей виконати нове завдання, у разі прийняття на себе надмірної відповідальності.

Прямий кореляційний зв'язок між компенсацією та нейротизмом може бути зумовлений частим переживанням внутрішньої тривоги та напруги, які притаманні емоційно нестабільним особистостям, призводячи до частих сумнівів і невпевненості у собі. Таким чином, нейротизм змушує особистість вдаватись до компенсаторної поведінки, щоб позбутись негативних переживань стосовно своїх уявлень про себе. Компенсація позитивно корелює із екстраверсією, що вказує на схильність соціально включених респондентів компенсувати свої реальні або уявні недоліки посиленням розвитком (гіперкомпенсація) або демонстрацією розвинутих та сильних сторін своєї особистості. З одного боку, патерни екстраверсії (комунікабельність, відкритість, оптимізм) можуть бути проявами компенсаторної поведінки, спрямовані на підвищення самоповаги та самооцінки людини. Це частково підтверджується зв'язком компенсації із фактором «Доброзичливість», за яким демонстрована приємність у спілкуванні та дружелюбність є спробами приховати (компенсувати) власну неповноцінність, що суб'єктивно переживається особистістю. З іншого боку, широке коло міжособистісних контрактів, притаманних екстравертам, підвищує вірогідність отримати зовнішнє схвалення та позитивне сприйняття тих індивідуальних аспектів особистості, демонстрація яких дозволяє приховати суб'єктивні недоліки, тим самим покращити уявлення про себе.

Також екстравертам притаманно використання проєкції, що полягає у приписуванні іншим власних неприйнятних якостей, почуттів та думок задля збереження позитивних уявлень про себе. З огляду на високу схильність екстравертованих особистостей до міжособистісної взаємодії проєкція постає для них доволі доступним спосо-

бом захисту, але з іншого боку, під впливом цього захисного механізму, особистість може неадекватно сприймати як себе, так і своє оточення.

Емоційна нестабільність (нейротизм) має прямий кореляційний зв'язок із механізмом психологічного захисту реактивне утворення. Захисний ефект реактивного утворення полягає у зміні негативного афекту прямо протилежним. З огляду на нездатність нейротичних особистостей керувати власними емоціями, реактивне утворення може слугувати способом заміни негативних афектів прийнятними та позитивними. До прикладу, демонстрована дружелюбність може розглядатись як реактивне утворення відносно несвідомої агресії та ворожості.

Також виявлено обернений кореляційний зв'язок виявлено між фактором нейротизму та механізмом захисту витіснення, що полягає у перенесенні до позасвідомого неприйнятних бажань, думок та почуттів. Не дивлячись на примітивність цієї форми психологічного захисту, отримані дані свідчать про те, що витіснення пов'язане із вмінням контролювати власні емоції. Можливо стабільність емоційної сфери пов'язана зі схильністю особистості придушувати негативні переживання, уникаючи їхнього усвідомлення та осмислення.

Виявлено статистично значущий зв'язок між фактором «Самоконтроль» та механізмом захисту інтелектуалізація. Інтелектуальні форми захисту (до яких також відноситься раціоналізація) спрямовані на мінімізацію внутрішньої напруги та дискомфорту шляхом раціональних, або псевдологічних роздумів та спекуляцій про травматичну ситуацію, що забезпечують відсторонення від афекту та почуттів. Особистість, що має високі показники за фактором самоконтролю демонструє обережність (іноді педантизм), організованість та дисциплінованість, що сприяє використанню інтелектуальних захистів, пригнічуючи вплив емоцій та почуттів на сприйняття ситуації, яка викликала фрустрацію.

**Висновки.** За результатами емпіричного дослідження зв'язку механізмів психологічного захисту з рисами особистості встановлено, що використання певних форм психологічного захисту дійсно пов'язане із індивідуально-особистісними властивостями людини. Екстраверти схильні використовувати широкий спектр, а саме: регресію, компенсацію та проєкцію. Особистостям із високими показниками нейротизму притаманно використовувати регресію, компенсацію та реактивне утворення. Відкритість досвіду позитивно

пов'язана із регресією; самоконтроль корелює із інтелектуалізацією; доброзичливість з регресією та компенсацією. Також виявлено обернений статистичний зв'язок між рівнем нейротизму та механізмом витіснення.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні засобів діагностики механізмів психологічного захисту та критеріїв індивідуально-особистісних властивостей для вияву потенційних закономірностей.

#### Список літератури:

1. Богач О. В., Кіршо С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. Вип. 152. Т. 2. С. 37–38
2. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія / Т. М. Кирпенко, Ю. О. Бохонкова. Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
3. Топалова І. П. Механізми психологічного захисту осіб з високим та низьким рівнем цинізму. *Наука і освіта. Психологія*. 2012. № 6.
4. Циганчук Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту. *Педагогічний процес: теорія і практика (Серія: Психологія)*. 2018. № 3(62). С. 63–67.
5. Шевченко В., Оганян, А. Взаємозв'язок захисних механізмів та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 235–239.
6. Cramer, Ph. Understanding Defense Mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*. 2015. 43(4). С. 523–552.
7. Cramer Ph. Introduction: Defensiveness and Defense Mechanisms. *Journal of Personality*. 66:6, Blackwell Publishers, 1998. P. 879–894.
8. Cramer, Ph. Defense mechanisms: 40 years of empirical research. *Journal of Personality Assessment*. 2015. 97(2). 114–122.
9. McWilliams Nancy. Psychoanalytic diagnosis: understanding personality structure in the clinical process / 2-nd ed. New York : The Guilford Press, 2011 426 p.
10. Vaillant G. Adaptation to life: How the best and the brightest came of age. Boston : Little Brown, 1972.

#### **Kashpur Yu.M., Roienko I.V. EMPIRICAL STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND PERSONALITY TRAITS**

*The article presents the results of an empirical study examining the relationship between the intensity of using psychological defense mechanisms and personality traits according to the «Big Five» model. Psychological defense mechanisms are regarded as the subconscious reactions of the mind to the influence of external or internal stimuli aimed at minimizing or eliminating induced anxiety and distress. The selection of specific forms of psychological defenses by an individual in a stressful situation is influenced by a significant number of factors, including innate temperament, upbringing characteristics, cognitive development, experience with the use of certain defenses, as well as individual personality traits. To diagnose psychological defense mechanisms, the «Life Style Index» questionnaire by R. Plutchik and G. Kellerman was used. This questionnaire allows determining the level of tension in eight defense mechanisms according to Plutchik's classification, namely: denial, repression, regression, compensation, projection, substitution, intellectualization, and reactive formation. It also assesses the overall degree of defense mechanisms' tension. For personality trait diagnosis, the «Big Five» method by A. Grecov was employed, which consists of the following factors: extraversion, neuroticism, agreeableness, openness to experience, and self-control. Statistical analysis of the obtained data confirms the assumption of a connection between psychological defense and personality traits. It was found that regression is positively associated with factors such as extraversion, neuroticism, openness to experience, and agreeableness. Compensation has a significant correlation with extraversion, neuroticism, and agreeableness. Projection correlates positively with extraversion, intellectualization with self-control, and reactive formation with neuroticism. An inverse correlation was observed between the defense mechanism of repression and the neuroticism factor. The data also indicate that a high level of extraversion is associated with a high intensity of using defense mechanisms.*

**Key words:** *psychological defense mechanisms, psychological defense, defense mechanisms, personality traits, Big Five.*



**Лозова О.М.**

Київський університет імені Бориса Грінченка

**ПСИХОСЕМАНТИЧНА РЕКОНСТРУКЦІЯ КОНЦЕПТУ «ДИТИНА» В ЕТНІЧНІЙ СВІДОМОСТІ МОЛОДИХ МАТЕРІВ**

*У статті досліджено психосемантичне диференціальне поле представників українського етносу та теоретично обґрунтовано низку феноменів: етнокультурної детермінації сприйняття, етнічного гештальт-контексту. Проаналізовано наукову психологічну літературу. Методологічною основою дослідження обрано психосемантичний підхід. Вибірка охопила 43 суб'єкти, жінки віком від 18 до 31 року. У дослідженні було використано методи словесного семантичного диференціала та асоціативного експерименту. Було застосовано семантичні диференціальні шкали як модель вимірювання багатовимірних концепцій людського ставлення до дітей. В процесі дослідження вільних асоціацій учасникам пропонувалося назвати перші два слова, які спадають на думку у відповідь на слово-стимул «дитина». Презентовано результати психосемантичної реконструкції поняття «дитина», а саме: проаналізовано асоціативні зв'язки та факторні структури. Основними координатами семантичного простору були статистичні ряди вимірюваних величин, що характеризують взаємодію респондентів з дитиною. Методом вербального асоціативного експерименту отримано сім диференційованих за семантикою груп вербальних реакцій: «атрибутивні», «субстантивно-метафоричні», «матеріальні», «генетичні», «статусні», «травмивні» та «інструментальні». Семантичний простір сприйняття респондентами понять «дитина» характеризується переважанням критеріїв: «атрибутивний», «субстантивно-метафоричний», «матеріальний». Семантичний простір уявлень про дитину складають такі фактори: любов – критичність, свобода – страх, етнічна незрілість. Ядро цих уявлень утворюють конструкти, які пов'язані з різними психічними функціями і відображають можливості їх активації. Периферію семантики складають конструкти когнітивної оцінки дитини. Повністю підтверджується гіпотеза про те, що етнічний образ дитини формується переважно у двох шарах суб'єктивного досвіду представників етносу – семантичному та амодальному.*

**Ключові слова:** етнічна свідомість, психосемантика, психосемантична реконструкція, асоціативний експеримент, концепти «дитина».

**Постановка проблеми.** У попередніх наших дослідженнях було верифіковано положення авторської концепції щодо провідної ролі етнічного гештальт-контексту у побудові етнічного образу світу стосовно вербальної семантики об'єктів світу [2]. В ході емпіричних досліджень доведено, що поряд з етнічним гештальт-контекстом, етнічна вербальна свідомість детермінується іншими, соціокультурними гештальт-контекстами, що, очевидно, й забезпечує її бінарність та континуальність її семіозису [3; 4]. Створена раніше структурна психосемантична модель етнічного образу світу як змістовий репрезентант етнічної свідомості українців демонструє, що рух вербального етнічного семіозису пов'язаний як з етнічним, так і з соціокультурним контекстом сприймання етнознаків, а також зі структурою етнічного суб'єктивного досвіду [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичне підґрунтя пошуку поклала концеп-

ція структури людського суб'єктивного досвіду. Структура досвіду в цій концепції представлена трьома утвореннями (шарами), іменованими «перцептивним світом», «семантичним шаром» і «ядерним шаром амодальних структур».

Перцептивний світ людини, в цілому, як і образи сприймання, модальний. Якщо відстежити генезис суб'єктивних семантик, то до перцептивного світу можна віднести передсмисли (як щось, що перетворює образи на уявлення) і системи перцептивних ознак. Усвідомлюється перцептивний світ як безліч упорядкованих у просторі й часі об'єктів, що рухаються, включаючи й тіло реципієнта. Звідси, вважають експериментально доведеною реальність, передбачену в працях багатьох філософів, реальність того, що в етнічній культурі знаходить своє відображення просторово-часова модель світу даного народу. Семантичний шар складають поняття, що відбивають критерії категоризації явищ світу – відносини «хороший-поганий»,

«сильний-слабкий» тощо. Третій, глибинний, або ядерний, шар образу світу є амодальним, складниками цього шару виступають особистісні смисли, а його структури утворюються в процесі переробки семантичного шару: повний смисл міняє або не міняє стан глибинного шару «образ світу» і, залежно від узгодженості або конфлікту з «старим смислом», стає особистісним смислом. Запропонована парадигмальна модель руху смислу за шарами суб'єктивного досвіду висвітлює особливий аспект процесу трансляції смислів.

**Метою** цього дослідження стала психосемантична реконструкція концепту «дитина» в етнічній свідомості молодих матерів. Гіпотеза дослідження полягає в передбаченні того, що етнічний образ дитини, будучи складно структурованим утворенням, формується переважно у двох шарах суб'єктивного досвіду представників етносу – семантичному та амодальному.

**Завдання дослідження:**

Експериментально виключити вплив особистісних смислів на систему оцінювання дорослими концепту «дитина».

Провести асоціативний експеримент з концептом «дитина» та виявити його асоціативні поля.

Дослідити суб'єктивний зміст концепту «дитина» в етнічній свідомості молодих матерів із застосуванням етнічного семантичного диференціала.

**Методи дослідження.** В якості дослідницького інструментарію використовувався етнічний семантичний диференціал та вільний вербальний асоціативний експеримент [6]. На першому, апробаційному, етапі дослідження було застосовано окремі шкали етнічного семантичного диференціала до понять «дитина загалом» та «моя дитина». На другому етапі досліджуваним пропонувалося слово-стимул «дитина», на яке вони повинні були відреагувати в писемній формі асоціаціями, що безпосередньо виникали в них у зв'язку з названим словом. В якості асоціатів приймалися будь-які реакції: слова різних частин мови, словосполучення тощо. Пауза між словами-стимулами становила не більше 35 секунд, що дозволило одержати кількість асоціацій, достатню для узагальнення, у відповідності з метою даної роботи.

На третьому етапі дослідження було застосовано повну версію етнічного семантичного диференціала [6]. В основу створення методу було покладено вербалізовані етнічні самохарактеристики українського народу. Відомо, що етнічні автостереотипи будь-якого народу передаються засобами позитивних самохарактеристик. Так, за даними «Словника асоціативних означень іменників в українській мові»

Н.П. Бутенко, переважна більшість асоціатів до лексеми-стимулу «народ» мають позитивну семантику: дружний, великий, величний, сміливий, добрий, працьовитий, рідний, щасливий, мужній, чесний, вільний, розумний, сумний, добродушний, знедолений [1]. Методом експертних суджень з цього переліку лексем було дібрано набір шкал, релевантних для семантизації етнокультурних понять та об'єктів різної модальності – візуальних та вербальних. Тим самим, без зміни вихідних факторів, був використаний більш широкий спектр шкал: оцінка (добрий – злий; чесний – облудний; рідний – чужий; близький – далекий та ін.), активність (енергійний – млявий; рухливий – інертний та ін.), сила (могутній – безсилий; великий – маленький; молодий – старий та ін.), всього 30 шкал.

**Виклад основного матеріалу.** На апробаційному етапі дослідження виконувалося завдання виключити вплив особистісних смислів на систему оцінювання дорослими концепту «дитина». З цією метою концепт було сегментовано на два елементи: «дитина загалом» та «моя дитина». Проведено тестування 43 жінок віком від 18 до 31 року, які мають малолітніх дітей. Результати, узагальнені за середніми значеннями та медіаною рядів, наведені у табл. 1.

Таблиця 1  
**Середні арифметичні показники та медіана показників семантизації концепту «дитина» молодими матерями (n = 43)**

Шкали семантичного диференціала	Моя дитина		Дитина загалом	
	□	m	□	m
Дружній-ворожий	2,56	2,22	2,24	2,04
Гарний-некрасивий	2,8		2,64	
Зрозумілий-незрозумілий	1,92		1,68	
Творчий-руйнівний	1,44		2	
Рідний-чужий	2,72		2,2	
Мінливий-незмінний	2,17		1,83	
Мужній-жіночий	1,88		0,76	
Щирий-брехливий	2,28		2,12	
Вільний-залежний	0,68		0,52	
Ритмічний-хаотичний	1,04		1,12	
Молодий-старий	2,87		2,88	
Могутній-слабкий	1,16		1,36	
Відкритий-закритий	2,6		2,08	
Активний-пасивний	2,84		2,64	
Ніжний-грубий	2,12		2	
Реальний-нереальний	2,44		2,36	
Твердий-м'який	0,4	0,16		
Енергійний-млявий	2,72	2,56		

Очевидно, що отримані оцінки виявилися у високій мірі пов'язаними між собою (коефіцієнт кореляції склав 0.903,  $p < 0.05$ ), що свідчить про те, що уявлення жінок про свою власну дитину низько диференційовані від уявлень про дитину як таку.

В подальшому був проведений асоціативний експеримент, у якому взяло участь 94 респонденти (54 особи жіночої статі у віці від 18 до 28 років та 40 від 29 до 39 років, всі етнічні українки) у відповідності зі стандартною для таких досліджень інструкцією. Середня довжина отриманого асоціативного ряду склала п'ять слів. У зв'язку з подальшою необхідністю семантичного аналізу при впорядкуванні матеріалу з кожного бланку відбиралися перші п'ять і останні три асоціації. Асоціації впорядковувалися за критерієм частотності.

Отже, вільне асоціювання даного вербального стимулу показало наявність в асоціатах декількох семантичних гнізд, які ми позначили семами: «речове», «атрибутивне», «субстантивно-метафоричне», «генетичне», «статусне», «інструментальне», «травмівне».

Найбільше семантичне гніздо склали асоціативні назви предметів зі світу дитини. У нашому дослідженні такі тематично об'єднані знаки речового світу сучасника репрезентуються семою з аналогічною назвою – «речове».

«Речове» у понятті «дитина»: памперс (4), пелюшки (2), шортики, будинок, іграшки, коляска, молоко, підгузки, солодка вата, соска, слинявчик, цирк, кульки. Семантика понять, представлених даною лексичною групою, повністю розміщується в перцептивному шарі суб'єктивного досвіду людини.

Наступна сема «атрибутивне» тут і далі буде означати констатацію основних ознак, характеристик, іманентних рис об'єкта, не відбитих в інших семах. Українська мова фіксує атрибуцію переважно в прикметниках або віддієслівних іменниках.

Атрибутивні характеристики поняття «дитина»: маленька (10), улюблена (4), беззахисна (2), дитсадок (2), маля (2), мила (2), ласкава (2), смішна (2), безневинна (2), тепла (2), весела, ока, дорожче всього у світі, гарна, лагідна, крихітка, кругла, малеча, наївна, безпосередній, відкрита, відмінниця, пахне, прекрасна, пухнаста, талановита, те, що любимо найбільше, розумник, гарненька, гарна, тендітна, барвіста, чиста. Лексеми даної групи частково належать до перцептивного шару людського досвіду (маленька, кругла), частково – до семантичного (гарна, тендітна).

Досить репрезентативна тут і група лексем, що перебувають у парафрастичному зв'язку зі словом-стимулом. Такі реакції являють собою іменники,

утворені від інших частин мови – субстантиви – що видає їхню вторинність стосовно конкретних атрибутів об'єкта. Міра такої вторинності означування може пролягати від простого порівняння до метафори (як ознаки історичного міфу) і охоплювати всі форми тропізму. Для нашого дослідження ці елементи цінні як індикатори або історичного міфу, або новітнього міфу, що тільки формується.

Субстантивно-метафоричні характеристики поняття «дитина»: радість (16), щастя (4), посмішка (4), ніжність (4), любов (5), сміх (6), сонце (3), світло, (3) надія, (2) доброта (3), безтурботність (2), беззахисність, несвідомість, майбутнє країни й людства, майбутнє, дитинство, добро, золото, краса, пещення, плід любові, світло, казка, сенс життя, сонце, щастя, скарб, тепло, теплі почуття, часточка душі, частина мене. Тут представлені переважно поняття семантичного шару свідомості.

Наступна лексична група об'єднана знаковістю категорій споріднення. Дана лексична група, об'єднана в семантичне гніздо, надалі буде позначатися семою «генетичне».

Генетичні характеристики поняття «дитина»: продовження роду (3), спадкоємець (3), рідна (2), вагітність, життя, кровинка, нове життя, народилася, батьки, народження.

Статусні характеристики поняття «дитина»: син (4), родина (3), одруження, немовля, дівчинка, дитя, доня, хлопчик, хрещеник, племінник, людина.

«Інструментальне» у понятті «дитина»: турбота (6), виховувати (2), безпека, піклуватися, захищати, пестити, потребувати уваги, відданість, приклад, учити, хоче їсти.

«Травмівне» у понятті «дитина»: проблеми (2), розпечена, безсоння, безсонні ночі, дурна, каверзна, клопіт, криклива, відповідальність, плач, плаче, сльози, тупенька.

Семантика чотирьох останніх груп належить до шару амодальних структур суб'єктивного досвіду. Таким чином, з більш ніж 500 слів-асоціатів 314 семантично представляють давні, етногенетичні, шари свідомості.

Наводимо результати факторного аналізу семантизації поняття «дитина». Було отримано 3 значущих біполярних фактори, які загалом пояснюють більшу частину дисперсії.

Перший, біполярний, фактор (частка поясненої дисперсії 47.3%) представлений такими шкалами з факторним навантаженням: хороший (0.907), рідний (0.868), добрий (0.829), приємний (0.828), енергійний (0.746), близький (0.719), міцний (0.716), природної (0.742), самобутній

(0.714), зрозумілий (0.707), молодий (0.699), веселий (0.677), відкритий (0.675), єдиний (0.655), правильний (0.648), щасливий (0.608). На противагу цьому: розумний (-0.861), чесний (-0.786), гордий (-0.782), досвідчений (-0.744), шляхетний (-0.734), сміливий (-0.731), великий (-0.702), мужній (-0.664), могутній (-0.641), вільний (-0.559). Семантика фактора описується категоріями *любов – критичність*.

Другий, біполярний, фактор, що пояснює 9.3 % дисперсії, склали конструкти: вільний (0.647), щасливий (0.540) і протилежний до них мужній (-0.571), що відображає такі якості, як *свобода – страх*.

Третій, біполярний, фактор (7.7 % дисперсії) утвориться семантикою шкал: український (-0.603), молодий (0.557), у яких відбилася якість *етнічна незрілість*.

Як бачимо, у психосемантичних оцінках поняття «дитина» також виявляється амбівалентність: наближення до себе (любов, свобода, етнічність) – віддалення від себе (критичність, страх, незрілість). Природна оцінка дитини з позиції любові й замилювання має цілком біологічне пояснення: соціальний інстинкт захисту потомства є продовженням інстинкту самозахисту [5]. Критичність до дитини є складовою української народної педагогіки: сильна українська мати тримає у своїх руках владні сімейні важелі заохочення й покарання. Семантика другого фактора відбиває інфантильність дитячої свідомості. Та ж незрілість виступає пояснювальним аспектом і третього фактора.

Порівняння даних, отриманих від респондентів різного віку, показало таку картину. Дитина для молодих матерів українського походження пізнього юнацького віку – це істота рідна, тендітна, при цьому позбавлена ознак роду, спадковості,

через що визнана «неетнічною». У досліджуваних більш старшого віку семантика дитинства диференційована складніше: етнічність дитини визнається ще не сформованою; любов до дитини супроводжується вимогливістю; визнання дитини вільною доповнюється тривожністю стосовно неї.

**Висновки.** Таким чином, психосемантичне поле дитинства в етнічній свідомості сучасних молодих матерів репрезентироване переважно (близько 70%) перцептивними й соціальними категоріями «атрибутивне», «субстантивно-метафоричне», «речове». Етнічний образ дитинства (близько 30%) представлений філогенетично найбільш давніми категоріями «генетичне», «статусне», «травмівне» й «інструментальне», що підтверджує висунуту вище гіпотезу про формування образу дитини переважно в семантичному й амодальному шарах суб'єктивного досвіду етнічної свідомості матері.

Молоді українські матері, в цілому, не байдужі до етнічності дитини, а з віком досліджуваних зростає їхня вимогливість до цієї якості дитини. При цьому онтологія дитинства виразно ідеалізована. Семантична диференціація концепту виявила фактори: *любов – критичність, свобода – страх, етнічна незрілість*, що являє собою психосемантичну реконструкцію концепту «дитина» в етнічній свідомості української жінки-матері. Простежується стійка біполярність диференціальних оцінок концепту «дитина»: де любов межує з критичністю, а свобода – зі страхом за дитину.

Перспективою подальшого вивчення теми є психосемантична реконструкція концепту «дитина» в етнічній свідомості чоловіків (молодих батьків) та компаративний аналіз виявлених даних між жіночою та чоловічою групами респондентів.

### Список літератури:

1. Бутенко Н. П. Словник асоціативних означень іменників в українській мові. Київ : Вища школа, 1989. 244 с.
2. Лозова О.М. Етнічний гештальт-контекст як спосіб світосприймання етносу. *Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика* / за ред. С. Д. Максименка, М.-Л. Чепи. Київ : Інформаційно-аналітичне агентство, 2011. Т. 13, Ч. 4. С. 215–222.
3. Лозова О. М. Змістова модель психосемантичної структури етнічної свідомості східних слов'ян. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького педагогічного університету ім. Г. Сковороди*. 2007. Вип. 12. С. 180–184.
4. Лозова О. М. Знакова специфіка етнічної свідомості українців. *Проблеми гуманітарних наук: наук. записки Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка*. Дрогобич: ДДПУ ім. Івана Франка. 2007. Вип. 19. Психологія. С. 4–14.
5. Лозова О. М. Ідилічний топос та етос української ментальності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2006. Вип. 12(36). С. 26–32.
6. Лозова О. М. Методологія психосемантичних досліджень етносу. Київ : Слово, 2011. 176 с.

**Lozova O.M. PSYCHOSEMANTIC RECONSTRUCTION OF THE CONCEPT «CHILD»  
IN THE ETHNIC CONSCIOUSNESS OF YOUNG MOTHERS**

*The article explores psychosemantic differential field found in representatives of the ukrainian ethnic group and provides theoretic basis for a number of phenomena: ethnocultural determination of perception, ethnic gestalt-context. Psychological scientific literature are analyzed. A psychosemantic approach was selected as the methodological basis of the study. The sample covered 43 subjects, women aged 18 to 31 years. The methods of verbal semantic differential and associative experiment were used in the study. This study applies semantic differential scales as the measurement model to measure multi-dimensional concepts of human attitudes toward child. A presentation of results of a psycho-semantic reconstruction of the concept "child". The associational linkages and factor structures were analyzed. The basic coordinates of the semantic space were the statistical series of measured quantities that characterize interaction of respondents with child. By the method of verbal associative experiment, seven groups of verbal reactions differentiated by semantics were obtained: «attributive», «substantive-metaphorical», «material», «genetic», «status», «traumatic» and «instrumental». The semantic space of concepts «child» perception by respondents is characterized by the predominance of the following criteria: «attributive», «substantive-metaphorical», «material». The semantic space of ideas about child is composed of such factors: love – criticality, freedom – fear, ethnic immaturity. The core of these representations is formed by constructs which are connected with various psychic function and reflect the possibilities of their activation. The periphery of semantics is composed of constructs of cognitive assessment of child. The hypothesis of the that the ethnic image of the child is formed mainly in two layers of the subjective experience of representatives of the ethnic group – semantic and amodal, is fully verified.*

**Key words:** ethnic consciousness, psychosemantical, psychosemantical reconstruction, associative experiment, concepts of «child».

## ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 615.851+159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/04>

**Калмиков Г.В.**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**Ткач Т.В.**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**Решетняк С.Ю.**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

### КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ І ПСИХОЛОГІЯ КОНСУЛЬТУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО: СТАН, ІДЕЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

*Стаття присвячена опису результатів теоретичного аналізу консультативної психології як самостійної психологічної галузі; наукових уявлень авторів статті щодо співвідношення психології консультування, консультативної психології і психотерапії; розкриттю некоректного в науковому сенсі нерозрізнення консультативної психології і психології консультування як поведінкових наук від психологічного консультування як процесу, як відношень консультанта і клієнта. В статті велика увага приділяється презентації широкого кола різних проблем, що становлять предмет дослідження консультативної психології, а також розкриттю його конкретних аспектів, зокрема репрезентуються погляди зарубіжних психологів на психологічне консультування – глобальний об'єкт дослідження консультативної психології і психології консультування.*

*Авторами представлений погляд на: а) недоречність використання в українській психології назв «практична психологія», «практичний психолог», як таких що нівелюють академічність, трансцендентальність освіченості психолога, засвідчують відірваність практики від науки і навпаки; б) на доцільність використання терміносполучення «професійний психолог-консультант», що підкреслює його компетентність, кваліфікованість, майстерність, віртуозність, досвідченість тощо.*

*В статті доводиться, що сучасну консультативну психологію – самостійну науку – можна представити як таку, що вивчає проблеми допомоги клієнту(ам) у дослідженні його проблем, прояснення конфліктуючих позицій, пошуку нових динамічних способів подолання ситуації. Це є нічим іншим як сприяння людям у їхній допомозі самим собі.*

*Консультативна психологія має також серйозно вивчати комплекс консультаційних заходів, де основним інструментом є дискурсивний вплив або слово. В цілому консультативна психологія має бути орієнтована на навчальний процес, в якому беруть участь дві особи, де професійно компетентний консультант прагне сприяти клієнту дізнатися більше про самого себе, навчитися пов'язувати ці знання з реалістично визначеними цілями, щоб людина могла стати щасливішою і продуктивнішою у своїй життєдіяльності.*

**Ключові слова:** психологія консультування, психологічне консультування, консультативна психологія, психотерапія, неклінічна психотерапія.

**Постановка проблеми.** Терміносполучення «Консультативна психологія» і «Психологія консультування» уведено у науковий обіг в середині ХХ століття, а точніше в 1951 році, коли на одній із конференцій, що відбувалася в США, воно було запропоноване.

Назви «Консультативна психологія» і «Психологія консультування» довгий час використовувались як синоніми «психологічного консультування». Подібне отождошення спостерігається і до цього часу як у науковій і навчальній літературі, так і в освітньо-професійних програмах підготовки майбутніх

фахівців за спеціальністю 053 Психологія. Нерозрізнення цих номінацій спричинило те, що відповідні терміносполученням поняття не набули свого стійкого наукового значення. Більше того, це призвело до банального нерозпізнавання явищ, що є різними за своєю суттю, до суцільного їх уподібнення. Мається на увазі встановлення тотожності психологічного процесу «консультування» такій галузі психологічної науки як консультативна психологія.

**Аналіз останніх досліджень.** Питання актуалізації термінології і понятійного апарату в психології є предметом уваги небагатьох вчених. Так, зокрема ці питання обговорювалися в публікаціях Вільямсон, Біггз; Нельсон Р.К., Шифрон Р.; Роджерс К.Р.; Геріс Г.Л., Чепмен Р.; Гелсо, Картер; Фретц Б.Р, Міллс Д.Х.; Берк Х.Д., Петерсон Г.В.; Гледдінг С.Т. та інших психологів.

**Мета статті:** розкрити об'єкт і предмет консультативної психології у її взаємозв'язку з неклінічною психологією.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до наших міркувань консультативна психологія і психологія консультування є ні чим іншим, як новою галуззю психології з власним предметом дослідження, своїми завданнями і специфічними методами дослідження, а через це вона набуває одночасно й статусу навчальної дисципліни, освітнього компоненту у ЗВО. Такий же статус самостійної психологічної галузі має і психологія консультування, яка як актуальна глобальна наукова проблема дає для психологічної науки і психологічної практики неоціненний матеріал для подальшого розвитку. Відмінності між консультативною психологією і психологією консультування проявляються лише в глибині вивчення і висвітлення останньою методологічних і концептуальних засад дослідження питань консультування.

З огляду на це психологічне консультування, як процес взаємодії консультанта і клієнта, є предметом дослідження як консультативної психології, так і психології консультування. Отже, консультативна психологія і психологія консультування, що виникли з терапевтичної психології, є в даний час теоретико-прикладними галузями сучасної психології, завдання яких полягають у розробці загально теоретичних основ для прикладних програм надання психологічної допомоги засобами консультування психічно і соматично здоровим людям в ситуаціях, коли вони зустрічаються зі своїми проблемами.

Завданням психології консультування і консультативної психології є також дослідження проблем профілактики розладів, роботи з деструк-

тивними формами спілкування, нераціональних способів організації діяльності та інших проблем, що призводять до травм, а в наслідку й до хвороб.

Однією з основних причин виділення консультативної психології / психології консультування в самостійну психологічну науку була потреба відмежувати її від таких наук як клінічна психологія, що вивчає проблеми надання допомоги людям важко психічно і соматично хворим, від клінічної терапевтичної психології, предметом дослідження якої є процесуальність клінічної психотерапії, а також від неклінічної терапевтичної психології, предметом дослідження якої є процесуальність неклінічної (дискурсивно-центрованої) психотерапії, спрямованої на надання довготривалої допомоги психічно і соматично здоровим людям та на занурення в підсвідомі пласти їхньої психіки. Проте це не єдина відмінність неклінічної терапевтичної психології від консультативної психології / психології консультування.

Як засвідчують результати системного аналізу вітчизняної і світової наукової літератури основні їх відмінності полягають у наступному орієнтуванні розвідок з консультативної психології / психології консультування:

- на ширше використання даних, отриманих в емпіричних дослідженнях експериментального характеру з використанням в процесі аналізу і мета-аналізу методів математичної статистики;

- на здебільшого ситуаційні проблеми, що вирішуються на рівні свідомості на відміну від орієнтації на глибинний аналіз проблем і занурення в підсвідомість, що є характерним для неклінічної терапевтичної психології;

- на суб'єкт-суб'єктність і діалогічність комунікації консультанта і клієнта;

- на психічно здоровий бік особистості клієнта, відмову від концепції хвороби під час роботи з ним, визнання прав клієнта на варіативність поведінкових реакцій і психічних станів, саме як здорових, а не хворобливих явищ;

- на велику активність і самостійність клієнта в роботі з ним, пробудження внутрішніх ресурсів особистості;

- на допустимість широкого спектру різноманітних професійних моделей діяльності психолога-консультанта, які не рекомендуються застосовувати неклінічною терапевтичною психологією;

- на характер скарг клієнта, а саме: труднощі міжособистісних взаємин або труднощі при виконанні діяльності, що здійснюється консультативною психологією, і труднощі пов'язані з немож-

лівістю клієнта контролювати себе, що вивчає неклінічна терапевтична психологія;

– на діагностику переважно подій сьогодення і недалекого минулого в консультативній психології та подій далекого дитинства і юності (ймовірний час отримання психологічної травми);

– на змінення настановлень клієнтів на інших людей, на різні форми взаємостосунків з ними, що характерно для консультативної психології, і увага до взаємин клієнта і психотерапевта, аналіз яких в термінах переноса і контрпереноса є одним із найважливіших засобів поглиблення і розширення можливостей впливу, що властиве неклінічній терапевтичній психології;

– на тип клієнта. Консультативна психологія / психологія консультування орієнтує на те, що клієнтом може бути будь-яка людина, а неклінічна терапевтична психологія – на те, що лише особи з високим рівнем розвитку схильності до само-спостереження і самоаналізу, спроможні сплачувати довготривалий курс лікування, а також ті, хто має достатню кількість часу і мотивацію.

Безумовно відмінності яскраво проявляються і у вимогах до місця і рівня підготовки фахівців. Консультативна психологія в психологічних ЗВО вивчається здобувачами у великій кількості кредитів, що дає право на отримання диплома психолога-консультанта і певну додаткову, не особливо довготривалу, спеціальну підготовку в галузі теорії і особливо практики психологічного консультування. Неклінічна терапевтична психологія може широко вивчатися у психологічних ЗВО і давати право на отримання диплома неклінічного психотерапевта, а пізніше, по закінченню спеціального довготривалого навчання, на – отримання сертифіката, що підтверджує його право працювати в межах вибраного напрямку неклінічної психотерапії.

Що стосується клінічної терапевтичної психології, то вона, на нашу думку, має викладатися лише в медичних ЗВО при підготовці клінічних психотерапевтів і забезпечувати їхню готовність реалізовувати в практиці своєї роботи технології і психотехніки клінічної психотерапії, в розпорядженні якої є як вербальні, так і фармацевтичні та інші медичні засоби.

Показовим прикладом реалізації різних ідей консультативної психології / психології консультування в практиці підготовки психологів-консультантів в університетах США є створювані програми на магістерському і докторському рівні. Професійні психологи-консультанти отримують ступінь або магістра, або доктора з консульту-

вання та проходять інтернатуру за такими спеціальностями, як шкільне консультування, консультування у громадських та соціальних агенціях, консультування з питань психічного здоров'я, консультування з питань кар'єри, геронтологічне консультування, консультування з питань залежностей, консультування з питань шлюбу і сім'ї. Вони проходять сертифікацію в Національному комітеті сертифікованих консультантів та одержують ліцензію штату на індивідуальну практику.

Практика студентів під час навчання в магістратурі проходить під керівництвом супервізорів зі спеціальною кваліфікацією. Усі студенти мають пройти 100-годинну практику під наглядом супервізорів по одній годині на тиждень індивідуального супервізування та 1,5 години на тиждень групового супервізування. Також студенти проходять 600-годинну інтернатуру під керівництвом супервізорів, яка розпочинається після успішного проходження практики. Теоретична підготовка магістрів являє собою модель або пояснення, яке консультанти застосовують як керівництво для побудови гіпотези про характер проблеми та шляхи її можливого вирішення. Системний підхід зумовлює спосіб роботи майбутнього консультанта з клієнтом та його ставлення до теорій. Один системний підхід базується на питаннях розвитку, а інший – на діагностиці розладів, а також на елементах обох підходів. Вважається, що без теоретичного обґрунтування консультанти діють безсистемно, методом спроб і помилок, і ризикують зробити невірний крок і не досягти результату [1].

Як бачимо, в США досить продумано використовується коректний в психологічному сенсі термін «професійний психолог», що засвідчує набуту здобувачем професію, з одного боку, а з іншого – надає йому право працювати професійно, а значить – уміло, майстерно, компетентно, правильно, кваліфіковано, віртуозно, бездоганно, досвідчено. З огляду на це викликає великий сумнів використання в українській психологічній освіті, науці і практиці терміносполучення «практичний психолог». Хто це такий? Тоді за цією логікою має бути і «теоретичний психолог»? А як же теорія без практики і практика без теорії? Чи можливе таке штучне необґрунтоване обмеження фахівця безглуздою назвою його кваліфікації? Чи потрібний сфері надання психологічної допомоги фахівець, однобічно підготовлений, не маючий в своїй основі ґрунтового теоретичного підґрунтя? Крім того, хіба психологів готують для інших потреб, як не для прикладних – практичних – цілей? І взагалі, в номінації «практичний психолог відчувається



присмак значення слова «ремісничий, кустарний», що суперечить творчій роботі психолога.

На наш погляд, терміносполучення «практичний психолог» не відображає належною мірою те, що пов'язане з наданням кваліфікованої психологічної допомоги, не підтверджує рівень академічної, трансцендентальної освіченості психолога, не підкреслює його фахові та інші компетенції і компетентності, не повною мірою відповідає професійній роботі психолога. В назві «практичний психолог» підкреслюється лише його прагматична спрямованість і повна відірваність від теорії і науки, особливо, якщо врахувати негативні – непрофесійні – конотації слова «практичний». Так, наприклад тлумачні словники дають кілька значень слова «практичний» і одне з них, це такий, який використовується або досягається на практиці; а також не теоретичний; неакадемічний; прагматичний; приземлений; утилітарний; прозаїчний; на зразок: свого не упустить.

В цьому сенсі доречним було б запозичення англомовного терміносполучення «професійний психолог», який підкреслює відповідність освіти набутій професії, а головне – його компетентність, майстерність, професіоналізм, представлений у суб'єкта діяльності в єдності знання теорії і володіння практикою допомоги. Такими кваліфікаціями можуть бути професійний психолог-консультант, професійний клінічний психотерапевт, професійний неклінічний психотерапевт, професійний психолог-реабілітолог, професійний психолог соціальної сфери, професійний психолог закладів освіти і таке інше.

Якщо говорити про предмет дослідження консультативної психології як науки, яка виділилася із психотерапії у відповідь на запити людей, які не мають клінічних порушень, але у них є потреба в психологічній допомозі, то він (предмет) до цього часу не має чіткої визначеності. Це пов'язано з тим, що консультативна психологія охоплює велике коло проблем дослідження. Це і труднощі в побудові відносин, міжособистісні конфлікти як на роботі, так і в сім'ї, невпевненість у собі і в прийнятті рішень, нестача самоповаги, незадоволеність роботою, депресивні стани, втрата близьких і рідних людей, питання особистісного розвитку, якість життя і незадоволення ним, що можна змінити в ньому на краще, труднощі у взаєминах з батьками, дітьми, родичами, сімейним партнером, друзями та ін. людьми, нав'язливі почуття провини, непростена образа, відчуття неспроможності, незадоволення собою, вибір професії і підвищення працездатності, прове-

дення ділових переговорів, розвиток здібностей, навчання і виховання дітей та багато інших проблем. Отже, всі проблеми дослідження консультативної психології як науково-прикладної галузі орієнтовані на психічно здорових людей, які потрапили у складну життєву ситуацію або хочуть покращити якість свого життя.

Недостатню визначеність предмета консультативної психології і психології консультування можна виявити і при аналізі різних визначень консультування як процесу взаємодії психолога з клієнтом. Так, Гледдінг С.Т. (Gladding S.T.) вважає консультування динамічною, захоплюючою, такою, що розвивається, професією, яка має справу з проблемами людини і його можливостями, та покликана ефективно та благотворно впливати на особистість. В завдання цієї професії входить профілактична робота, розвиток особистості, дослідницька робота, збільшення можливостей людини, змінення і корекція особистості в неперервно ускладнювальному і хаотичному світі [1]. Консультування, на його думку, передбачає як генералізовані, так і спеціалізовані способи надання допомоги.

Інші автори представляють процедуру консультування як професійне ставлення консультанта до клієнта, яке має презентуватися як «особа-особа» [8]. Мету консультування вони вбачають у допомозі клієнтам для розуміння ними того, що відбувається в їхньому житті, та для осмисленого досягнення поставленої мети на основі усвідомленого вибору.

Нельсон Р.К.; Шифрон Р. (Nelson R.C.; Shifron R.) з різних боків тлумачить психологічне консультування: по-перше, як вид відносин допомоги, згідно з яким особлива увага приділяється консалтингу як теорії і практиці особистісно-центрованого консультування; по-друге, як репертуар впливів, за яким залежно від проблеми, з якою прийшов клієнт, консультант має визначити, які терапевтичні впливи будуть ефективні в даному випадку. Репертуари відображають теоретичну орієнтацію консультантів; по-третє, як психологічний процес, який передбачає обмін думками між консультантами та клієнтами і тому цей процес не може бути статичним. Більшість інформації, отриманої у процесі консультування, проявляється у свідомості клієнтів між заняттями, і навіть у періоди після закінчення консультування, коли клієнти допомагають самі собі [6].

Роджерс К.Р. (Rogers C.R.) – розробник, автор особистісно орієнтованого аспекту психологічного консультування, представник гуманістич-

ного напряму у психології визначає психологічне консультування як взаємини, в яких одна із сторін (консультант) допомагає іншій (клієнту) знайти розуміння і використовувати прихований ресурс особистості клієнта у тому, щоб він міг упоратися з важкою ситуацією чи вирішити проблему [7].

Геріс Г.Л.; Чепмен Р. (Geris G.L.; Chapman R.) трактують консультування як допомогу клієнту у дослідженні його проблеми, у проясненні складних та конфліктних питань, а також у пошуку способів ставлення до ситуації так, щоб клієнт міг вирішити, що йому зробити. Допомога проявляється у тому, щоб клієнт почав допомагати собі сам [5].

Психологи-науковці також виділяють риси процесу психологічного консультування, що відрізняють його від процесу психотерапії [4]. Серед цих ознак вони називають: 1) орієнтацію консультування на клінічно здорову особу. Це люди, які мають у повсякденному житті деякі психологічні труднощі та проблеми, які ставлять за мету подальший розвиток особистості, не маючи при цьому особливих проблем; 2) орієнтація консультування на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення. В основі цього розуміння – переконання, що людина може змінюватися і вибирати інше життя, що задовольняє його, може знаходити способи реалізації своїх задатків і талантів, навіть якщо вони депривовані соціумом, найближчим оточенням, культурним середовищем, неоліком фінансів, через хворобу або інвалідність; 3) орієнтація консультування на сьогодення та майбутнє клієнтів; 4) орієнтація консультування на короткострокову допомогу (до 15 зустрічей, в транзактному аналізі короткострокове консультування складає до 6–12 місяців); 5) орієнтація консультування на проблеми, що виникають у взаємодії особистості та середовища; 6) у консультуванні акцентується ціннісна участь консультанта і відхиляється нав'язування цінностей клієнтам; 7) орієнтація консультування на зміну поведінки та розвитку особистості клієнта.

В асоціації службовців та менеджерів в США консультування розглядається як сукупність процедур, спрямованих на допомогу людині у вирішенні проблем та прийнятті рішень щодо кар'єри, шлюбу, сім'ї, вдосконалення особистості та міжособистісних відносин.

Фретц Б.Р.; Міллс Д.Х. (Fretz B.R.; Mills D.H.) розглядають консультування як будь-яку форму надання допомоги щодо змісту, процесу розв'язання чи побудови завдання (низки завдань), коли консультант не виконує завдання самостійно, лише надає допомогу у виконанні [3].

Берк Х.Д.; Петерсон Г.В. (Burck H.D.; Peterson G.W.) уважають, що консультант виступає в ролі консультуючого щоразу, коли робить спробу змінити чи покращити ситуацію, але прямий контроль над здійсненням дій щодо їх зміни чи покращення йому не належать [2].

Британська асоціація визначає консультування як процес, при якому людина, яка бере на себе регулярно або тимчасово роль консультанта, відкрито і безперечно пропонує і погоджується присвоїти свій час, увагу і повагу іншій людині або людям, які тимчасово будуть у ролі його клієнтів.

Існує ще не мало визначень психологічного консультування, запропонованих іншими авторами, які також підкреслюють різне розуміння цього процесу, його варіативність. Разом з цим різні визначення констатують ширину предмета дослідження консультативної психології. Серед складових предмета дослідження консультативної психології – обґрунтування її як: а) міждисциплінарної галузі знання; б) трансформація консультативної психології (як переважно практичної) в наукову галузь і науково-практичну галузь психологічного знання; в) розгляд її як наукової спеціальності нарівні з іншими галузями психології, за якою можна буде захищати дисертації; г) вивчення психолога-консультанта як суб'єкта праці і суб'єкта професійної діяльності; д) конституалізація професії психолога-консультанта тощо.

**Висновки.** Аналіз сучасних проблем консультативної психології як самостійної галузі психологічного знання, виокремленої із психотерапії засвідчує, що вона має розглядатися як наука, що вивчає різні аспекти процесу психологічного консультування, психічну реальність людини як такої, що отримує допомогу, і такої людини, що є суб'єктом діяльності з надання цієї допомоги. У консультативної психології є свої, власні методи пізнання об'єктивної реальності, яку вивчає. Консультативна психологія як науково-практична галузь дає підстави наполягати на зміні недоречної назви кваліфікації «практичний психолог», яка надається сучасними ЗВО і розрахована в тому числі і на здійснення психологічного консультування. Консультативна психологія як самостійна психологічна наука також має покласти край дискусіям щодо отождолення психологічного консультування і психотерапії та чітко відокремити консультативну психологію від різних видів і напрямів психотерапії.

На наш погляд предметом консультативної психології мають стати проблеми створення відношень консультування, вплив на особистість в середині цих відношень, використання окремих теорій в процесі створення, розвитку, підтримки відношень консультування.

**Список літератури:**

1. Gladding S. T. *Family Therapy: History, Theory, and Practice*. Great Britain: Merrill Prentice Hall, 2002. 476 p.
2. Burck H. D., Peterson G. W. Needed: More evaluation, not research. *Personnel and Guidance Journal*, 53. 1975. P. 563–569.
3. Fretz B. R., Mills D. H. *Licensing and certification of psychologists and counse-lors*. San Francisco : Jossey-Bass. 1980
4. Gelso C. J., Carter A. The relationship in counseling and psychotherapy: Compo-nents, consequences, and theoretical antecedents. *Counseling Psychologist*, 13. 1985. P. 155-243.
5. Geris G. L., Chapman R. Knowledge of results and other possible reinforcers in self-instructional systems. *Educational Technology* 2. 1971. P. 38–50.
6. Nelson R. C., Shifron R. Choice awareness in consultation. *Counselor Education and Supervision*, 24. 1985. P. 298–306.
7. Rogers C. R. The underlying theory: Drawn from experience with individuals and groups. *Counseling and Values*, 32. 1987. P. 38–46.
8. Williamson E. G., Biggs D. A. Trait-factor theory and individual differences. In H. M. Burks Jr., B. Stefflre (Eds.) *Theories of counseling* (3rd ed.). 1979. pp. 91–131. New York : McGraw-Hill.

**Kalmykov H.V., Tkach T.V., Reshetnyak S.Yu. COUNSELING PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF CONSULTANCY IN THE FUTURE: STATE, IDEAS AND PROSPECTS**

*The article is devoted to the description of the results of theoretical analysis of counseling psychology as an independent psychological field; scientific ideas of the authors of the article regarding the relationship between psychology of consultancy, counseling psychology and psychotherapy; the disclosure of the scientifically incorrect indistinction between counseling psychology and the psychology of consultancy as behavioral sciences from psychological counseling as a process, as the relationship between a consultant and a client. In the article, great attention is paid to the presentation of a wide range of different problems that make the subject of a research in counseling psychology, as well as to the disclosure of its specific aspects, in particular, the views of foreign psychologists on psychological counseling are represented – a global object of a research in counseling psychology and psychology of consultancy.*

*The authors present a view on: a) the inappropriateness of the use of the names “practical psychology”, “practical psychologist” in Ukrainian psychology, as those that level the academic, transcendental education of a psychologist, testify to the separation of practice from science and vice versa; b) on the expediency of using the term “professional psychologist-consultant”, which emphasizes his competence, qualification, mastery, virtuosity, experience, etc.*

*The article proves that modern counseling psychology – an independent science – can be presented as one that studies the problems of helping the client (clients) in researching his problems, clarifying conflicting positions, and finding new dynamic ways to overcome the situation. It is nothing more than helping people in their helping themselves.*

*Counseling psychology should also seriously study the set of consulting activities, where the main tool is discursive influence or the word. In general, counseling psychology should be oriented toward an educational process involving two people, where a professionally competent counselor seeks to help the client to learn more about himself, learn to connect this knowledge with realistically defined goals, so that a person can become happier and more productive in his life activity.*

**Key words:** *psychology of consultancy, psychological counseling, counseling psychology, psychotherapy, non-clinical psychotherapy.*

**Кмін А.О.**

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Іграмов М.Ю.**

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ МИРОТВОРЧОЇ ОПЕРАЦІЇ «СВОБОДА ІРАКУ»

*У статті авторами досліджується життєво важлива роль психологічної підтримки успіху і благополуччя військовослужбовців, задіяних у миротворчій операції «Свобода Іраку». Авторами використовуються наукові дослідження іноземних авторів, звіти групи, яка відповідала за діагностику ментального здоров'я у військовослужбовців, які брали участь у даній операції, а також інтерв'ю безпосередніх учасників миротворчої операції.*

*У статті визнається, що сучасна війна виходить за рамки традиційного бою, і підкреслюється важливість розуміння і задоволення психологічних та емоційних потреб військовослужбовців. Авторами визначаються проблеми, з якими стикаються військовослужбовці під час перебування в зоні конфлікту, такі як психологічні травми, розлука з близькими, морально-етична дилема. Також у статті виділяються основні аспекти психологічної підтримки, починаючи від управління бойовим стресом і закінчуючи програмами лікування психологічних розладів та капеланством. Крім того, автори охарактеризовують різні стратегії та заходи, що застосовуються для надання психологічної підтримки, включаючи консультування, тренінги з стрес-менеджменту, розвитку життєстійкості, програми відновлення та лікування.*

*Найбільшою увагою автори приділяють програмі відновлення, основними принципами якої є: короткість, негайність, контакт, очікування, близькість, простота. Також автори розглядають розпорядок дня, за яким проживають військовослужбовці, що мають стресові розлади та знаходяться у даній програмі.*

*Опрацьований матеріал надає можливість зробити висновок, що під час проведення миротворчої операції психологічна підтримка була багатогранною та відіграла вирішальну роль у вирішенні унікальних проблем і задоволенні потреб військовослужбовців.*

*Під час дослідження питання, які охоплювали основні аспекти психологічної підтримки під час проведення миротворчої операції «Свобода Іраку», автором застосовувались наступні загальнонаукові методи: логічний та аналітичний, методи узагальнення та систематизації, метод дедукції та індукції.*

**Ключові слова:** миротворча операція, збройні сили, Ірак, бойовий стрес, психологічна підтримка, психологічне здоров'я.

**Постановка проблеми.** Миротворча операція «Свобода Іраку» була складною військовою операцією з глибокими та довготривалими наслідками не лише для геополітичного ландшафту, але й для психічного та емоційного благополуччя військовослужбовців, які брали в ній участь. Незважаючи на її важливість, все ще бракує комплексних досліджень специфічних аспектів психологічної підтримки, що надається під час операції. Ця стаття має на меті заповнити цю прогалину шляхом вивчення багатогранних викликів, з якими стикаються військовослужбовці, включаючи бойовий стрес, психологічні проблеми, пов'язані

з розгортанням, та ефективність механізмів психологічної підтримки. Дослідження заглиблюється в першоджерела, інтерв'ю, щоб забезпечити детальне розуміння психологічних аспектів операції «Свобода Іраку».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психологічній підтримці військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій, приділяється значна увага у наукових дослідженнях, особливо в контексті операції "Свобода Іраку". Дослідження Брета А. Мура та Грега Регера розкривають історію становлення та розвитку команди по боротьбі з бойовим стресом. Вони прийшли до висновку,

що з плином часу зазнали змін способи, якими військові фахівці працюють з військовослужбовцями, що страждають від бойового стресу.

У своїй науковій статті Ерік Верметтен, Ніл Грінберг, Манон А. Боешотен та інші проводять порівняння організації та практики психіатричної підтримки в п'яти країнах-партнерах, щоб визначити та порівняти ключові методи та структури для надання психіатричної підтримки, описати вузькі місця та проілюструвати нові розробки.

Аналіз розгорнутих оперативних ролей трьох ерготерапевтів, двох розгорнутих під час «Свобода Іраку» і одного в операції «Непорушна свобода» впродовж 2008–2010 років є метою дослідження іноземних науковців Енріке Сміт-Форбса, Сесілії Наджера, Дональда Хокінса. Вони зазначають, що під час операцій центри психологічної допомоги, включали терапію за допомогою тварин і реагування на катастрофи. Ерготерапевти відігравали життєво важливу роль у підрозділі, оскільки вони додавали унікальну перспективу оцінки функціональних показників військовослужбовця у повсякденній діяльності.

Таким чином, дані наукові роботи про психологічну підтримку під час операції «Свобода Іраку» підкреслюють важливість вирішення унікальних психологічних проблем, з якими зіштовхувались військовослужбовці під час і після розгортання операції. Цей огляд слугує основою для даного дослідження, яке має на меті визначити основні аспекти психологічної підтримки під час даної миротворчої операції.

**Метою статті** є визначити особливості психологічної підготовки під час проведення миротворчої операції «Свобода Іраку»

**Виклад основного матеріалу.** Під час миротворчої операції «Свобода Іраку», яка тривала з 2003 по 2011 р.р., психологічна підтримка військовослужбовців була важливою складовою їх життєдіяльності, яка спрямовувалась на підтримання загального благополуччя особового складу. Вона включала в себе вирішення психологічних та емоційних проблем, з якими зіштовхувались військовослужбовці під час проходження військової служби в зоні проведення бойових дій. До таких проблем належали: бойовий стрес і травми, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривога, страх, депресія, ізоляція та самотність (ізоляція, мається на увазі, від соціальних мереж та «інформаційного життя»), морально-етичні дилеми, втрати побратимів, сімейний стрес тощо. Такі психологічні проблеми могли призвести до погіршення ситуативної обізнаності, уповіль-

нення рішень та зниження бойової ефективності. Невирішені психологічні проблеми можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я військових, потенційно призводячи до хронічних захворювань, які зберігаються і після розгортання операції.

Щоб пом'якшити ці проблеми, військові все більше уваги приділяють програмам психічного здоров'я і психологічної підтримки розгорнутих військ. Ці ініціативи спрямовані на раннє виявлення та вирішення проблем, зменшення стигматизації та надання солдатам необхідних інструментів і ресурсів для подолання психологічних викликів, пов'язаних з бойовими діями, такими як ПТСР. Проактивні заходи можуть допомогти мінімізувати вплив психологічних проблем як на окремих солдатів, так і на військові підрозділи.

Тож, під час миротворчої операції «Свобода Іраку» з військовослужбовцями працювали окремі структурні підрозділи, робота яких була спрямована на психологічному допамогу особового складу:

- Команда контролю бойового стресу;
- Групи з охорони психологічного здоров'я;
- Програми контролю над бойовим та оперативним стресом;
- Капеланські служби.

*Команда контролю бойового стресу (Combat stress control).* Основним завданням даних команд є профілактика, сортування та короткострокове лікування ПТСР. До її складу зазвичай входять психолог, соціальний працівник і два фахівці з психічного здоров'я. Однак нерідко замість психолога працює лікар-психіатр. Команду стратегічно розміщують у передових підрозділах, щоб запобігти стресовому зриву і допомогти зберегти особовий склад підрозділу сильним. Це досягається різними способами. Один з найпоширеніших підходів – консультації з командуванням. Таким чином спеціалісти з команди подолання бойового стресу інформують командування підрозділу про початкові ознаки ПТСР в особового складу, а також конкретні проблеми, які можуть сприяти зниженню бойового духу. [1, с. 14–15]

Отже, психологи проводять аналіз, оцінку та лікування психологічних розладів. Вони оцінюють як солдатів, так і підрозділи, використовуючи клінічні інтерв'ю та психометричні інструменти оцінки. Такі оцінки допомагають психологам виявляти бойовий стрес і нервово-психічні розлади та надавати рекомендації солдатам і командирам щодо профілактики та лікування. Соціальні працівники проводять індивідуальні та групові

консультації та психологічну оцінку окремих військовослужбовців та підрозділів в цілому. До них часто звертаються у випадку домашнього чи сексуального насилля. Фахівці з психічного здоров'я є військовослужбовцями стокової служби, які пройшли базову армійську підготовку, а також кількомісячну спеціалізовану підготовку з базових клінічних навичок та інтерв'ювання. До їх обов'язків включаються: проведення вступних співбесід, супровід психічнохворих під час авіамединої евакуації. Крім того, як військовослужбовці строкової служби, вони є технічними і тактичними експертами і тренують підрозділ у багатьох видах діяльності, таких як водіння тактичних машин, реагування на вогонь із закритих позицій, виявлення і реагування на ядерні, біологічні, хімічні, радіологічні або вибухові атаки. [1, с. 18–21]

Групи з охорони психологічного здоров'я (*Mental health advisory team*). Ця група складалась із психіатрів, психологів, соціальних працівників, медичних сестер із психічного здоров'я [2]. Основними завданнями, які покладали на дану групу були: надання психологічних консультацій, терапії та медикаментозного лікування осіб, які мали проблеми з психічним здоров'ям, ПТСР, депресію чи тривогу. Психологічні консультації включали в себе спілкування з військовослужбовцями на теми, що стосувались їх психічного стану, стресу, який вони відчувають під час проведення миротворчої операції. Також спеціалістами даної групи проводились тренінги й навчання, з питань стресменеджменту, релаксаційних технік та інших навичок для збереження психічного здоров'я [3]. До основних рекомендацій, які надавала дана група під час проведення миротворчої операції «Свобода Іраку» були:

- зобов'язати всіх військовослужбовців перед розгортанням пройти тренінг бойового мислення;
- зобов'язати всіх військовослужбовців після розгортання прости бойову підготовку;
- навчати та тренувати сержантський та офіцерський склад щодо важливості ролі, яку вони відіграють у підтримці психічного здоров'я, а також курси підготовки “Командирський склад”, “Лідерство для солдатів”, “Базовий курс для офіцерів”;
- збільшити інтервал між розгортанням до 18-36 місяців або зменшити тривалість розгортання, щоб надати солдатам додатковий час для відновлення після однорічного бойового відрядження;
- була необхідність у розробленні стандартизованих процедур дебрифінгів після критичних подій (смерть, серйозне поранення тощо);

Доступ військовослужбовців до психіатричної допомоги впродовж робочого дня [7].

*Програми контролю над бойовим та оперативним стресом.* Дана програма включала в себе повний спектр психологічної допомоги, від профілактики до клінічного втручання. Зазвичай, основу фахівців програми складали ерготерапевти. Програма полягала в координації постачання бойової медичної підтримки збройним силам США в секторі Багатонаціонального корпусу – Ірак для збереження бойової сили шляхом профілактики, лікування та, за необхідності, евакуації постраждалих від бойового стресу. Основними принципами програми були: «короткість» (зазвичай менше 72 годин); «негайність» (як тільки симптоми є очевидними); «контакт» (ланцюг командування залишається безпосередньо залученим до відновлення та повернення військовослужбовця на чергування); «очікування» (очікування персоналу підрозділу програми, що поранені відновляться); «близькість» (лікування на фронті або якомога ближче до нього); та «простота» (використання простих заходів, таких як відпочинок, харчування, гігієна та заспокоєння). Дана програма складалась із програми відновлення та амбулаторної програми.

Отже, програма відновлення в Іраку працювала 24 години на добу, 7 днів на тиждень, допускаючи військовослужбовців з ознаками стресу на перебування від 24 до 72 годин. Після прибуття, військовослужбовець ознайомлювався із закладом і правилами. Проводився огляд його особистих речей; гострі предмети та всі ліки замикались в безпечному місці та повертались після завершення програми. Щоденний розклад починався з фізичних тренувань о 6:00 ранку, після чого йшов ряд із дев'яти занять із життєвих навичок, розбитих на три заняття щодня. Ці заняття стосувались стресостійкості, управління гнівом, депресії/скорботі, спілкування/розв'язання конфліктів, позитивного мислення/вирішення проблем, усвідомлення тривоги/посттравматичного стресового розладу (ПТСР), встановлення цілей, підтримання стосунків та релаксації/гігієни сну впродовж дня. Була 1 година активності військовика щодня; використовувалась для дозвілля, пізнавальних завдань або фізичної активності залежно від потреб індивіда та складу групи. Були структуровані перерви для їжі та вільного часу в кінці дня, включаючи відключення світла о 22:00.

Амбулаторну програму забезпечують наступні спеціалісти: психіатричні медичні сестри, психологи, психіатри, соціальні працівники.

В цій програмі беруть участь військовослужбовці, які потребують інтенсивної терапії та медикаментозного лікування [4].

*Капеланські служби.* Однією з основних місій капеланів під час розгортання миротворчої операції було пастирське консультування. Воно спрямовувалось на інтеграцію пастирської підготовки з поведінковим здоров'ям. [5] Капелани під час ротаций забезпечували релігійну свободу та піклувались про всіх солдатів незалежно від віросповідання. Так, наприклад, капелан міг забезпечити, щоб єврейські солдати могли отримати кошерні (готові страви) і щоб вікканські солдати могли знайти місце для поклоніння, при чому капелан міг не бути представником даних конфесій. Також вони проводили розмови із солдатами, координацію богослужінь, з духовної точки зору, розповідали про важливість їх професії та надихали на подальше роботу. Не рідко до капеланів могли звернутись із проблемами особистого та сімейного характеру, на що представники духовенства разом із командним складом знаходили вихід із складної, на погляд військовослужбовця, ситуації. Також, капелани співпрацювали із представниками волонтерських структур, які допомагали передавати посилки з дому із частуваннями чи іншими "коштовними" для миротворця речима [6].

Окремо хотілось би виділити таку психологічну підтримку як самодопомога та взаємопомога між військовослужбовцями. Перш за все, психологами підрозділів проводились лекції та практичні заняття з психічної самопомоги (вчили боротись зі стресом, допомагати під час панічних атак тощо). Ці заняття проводились як перед розгортанням миротворчої операції, так і під час її проведення (в місцях відпочинку підрозділу).

Взаємопомога передбачала, що члени підрозділу піклуються один про одного і надають емоційну підтримку своїм товаришам. Вона проявлялась у підтримці один одного на передовій,

ділились досвідом (наприклад, порадами щодо адаптації, як переживати стресові ситуації в тих умовах, в яких знаходились військовики) тощо. Найчастіше, взаємодопомогу можливо було побачити під час бесід між військовими, які вже певний період часу проводили в бойових умовах із новоприбулими, що тільки долучились до миротворчої операції. Таким чином, відбувався обмін досвідом, навчання необхідним навичкам виживання в незвичайних для миротворців умовах, застереження щодо можливих дій від ворожоналаштованого населення, а також розповіді про героїчні вчинки військових колег, які сприяли підвищенню морального стану особового складу.

В загальному, за психологічну підтримку відповідали всі ранги військовослужбовців (солдат-сержант-офіцер), кожен на своєму рівні намагався підтримувати військовослужбовців, допомагати у вирішенні соціально-побутових проблем, які могли виникати у сім'ї на фоні відсутності військовослужбовця (що також відображалось на психологічному самопочутті). Командири прислухались до порад психологічних груп, які надавали свої рекомендації, щодо профілактики чи лікування членів особового складу із подальшим скеровуванням їх у відповідні центри реабілітації чи психологічної підтримки.

**Висновки.** Отже, психологічна підтримка під час миротворчої операції була багатогранною і складалась з декількох аспектів, а саме: роботи відповідних структурних підрозділів (команда контролю бойового стресу; групи з охорони психологічного здоров'я; капеланські служби), які допомагали у вирішенні психологічних проблем військовиків, а також програми відновлення та лікування (програми контролю над бойовим та оперативним стресом). Окрім цього, військовослужбовців навчали проводити самостійній психологічній допомозі, а також підтримка та допомога військовиків, які вже мали досвід миротворчої операції.

### Список літератури:

1. CPT Bret A. Moore, Psy.D. & CPT Greg Reger, Ph.D. Historical and Contemporary Perspectives of Combat Stress and the Army Combat Stress Control Team. 34 p. URL: <https://www.stress.org/wp-content/uploads/2011/08/Historical-and-ContemporaryPerspectives-of-CSC.pdf> (дата звернення: 11.10.2023)
2. Eric Vermetten, Neil Greenberg, Manon A. Boeschoten, Roos Delahaije, Rakesh Jetly, Carl A. Castro & Alexander C. McFarlane (2014) Deployment-related mental health support: comparative analysis of NATO and allied ISAF partners. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.3402/ejpt.v5.23732?scroll=top&needAccess=true> (дата звернення: 11.10.2023)
3. Operation Iraqi Freedom (OIF-II). Mental Health Advisory Team (MHAT-II). Report. 30 January 2005. URL: <https://www.comw.org/od/fulltext/0501mhatreport.pdf> (дата звернення: 12.10.2023).
4. Enrique Smith-Forbes, SP USA, Cecilia Najera, SP USA, Donald Hawkins, SP USA. Combat Operational Stress Control in Iraq and Afghanistan: Army Occupational Therapy. Military Medicine, Volume 179, Issue 3,

March 2014, Pages 279–284. URL: <https://academic.oup.com/milmed/article/179/3/279/4160793> (дата звернення: 12.10.2023).

5. Chaplains Train to Support Deployed Service Members. URL: [https://www.army.mil/article/35698/chaplains\\_train\\_to\\_support\\_deployed\\_service\\_members](https://www.army.mil/article/35698/chaplains_train_to_support_deployed_service_members). (дата звернення: 12.10.2023).

6. Military Chaplain Reflects on Three Tours of Duty to Iraq. URL: <https://www.crcna.org/news-and-events/news/military-chaplain-reflects-three-tours-duty-iraq>. (дата звернення: 12.10.2023).

7. Mental Health Advisory Team (MHAT) IV Operation Iraqi Freedom 05-07. Final Report. URL: <https://ntrl.ntis.gov/NTRL/dashboard/searchResults/titleDetail/PB2010103335.xhtml> (дата звернення: 20.10.2023).

### **Kmin A.O., Igramov M.Yu. MAIN ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT DURING THE PEACEKEEPING OPERATION "IRAQI FREEDOM"**

*In this article, the authors explore the vital role of psychological support in the success and well-being of military personnel involved in the peacekeeping operation "Iraqi Freedom". The authors draw on research by foreign authors, reports from the team responsible for diagnosing mental health of the military personnel who participated in this operation, and interviews with direct participants in the peacekeeping operation.*

*The article acknowledges that modern warfare goes beyond traditional combat and emphasises the importance of understanding and meeting the psychological and emotional needs of military personnel. The authors identify the problems faced by servicemen during their stay in the conflict zone, such as psychological trauma, separation from loved ones, and moral and ethical dilemmas. The article also highlights the main aspects of psychological support, ranging from combat stress management to psychological disorder treatment programmes and chaplaincy. In addition, the authors describe various strategies and measures used to provide psychological support, including counselling, stress management training, resilience building, rehabilitation and treatment programmes.*

*The authors focus on the recovery programme, the main principles of which are: brevity, immediacy, contact, expectation, closeness, simplicity. The authors also consider the daily routine of servicemen with stress disorders who are in this programme.*

*The material analysed makes it possible to conclude that during the peacekeeping operation, psychological support was multifaceted and played a crucial role in solving unique problems and meeting the needs of servicemen.*

*In researching the issues covering the main aspects of psychological support during the peacekeeping operation "Iraqi Freedom", the author used the following general scientific methods: logical and analytical, methods of generalisation and systematisation, deduction and induction.*

**Key words:** *peacekeeping operation, armed forces, Iraq, combat stress, psychological support, psychological health.*



**Маркіна С.І.**

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

## СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВОЄННИХ ПОГРОЗ (ЧАТ-КОНСУЛЬТУВАННЯ)

У статті висвітлено особливості професійної ідентифікації психологів-консультантів, що працюють в умовах безособистісного (в чатах) або онлайн консультування в умовах воєнних погроз. Проаналізовано теоретичне обґрунтування ефективності онлайн консультування, як альтернативного способу підтримки психічного здоров'я населення. Встановлено, що під час пандемії Covid у 2020 році онлайн консультування набуло особливої популярності, так, створений krisenchat служба психосоціального консультування в чаті. krisenchat Ukrainian, що став основною базою проведення дослідження, був створений 1 березня 2022 року, щоб надавати кризове консультування українцям, які постраждали від війни. Представлені модель і методика дослідження, висвітлені соціально-демографічні показники, притаманні психологам-консультантам, які працюють з українцями в умовах військових загроз. Встановлення місцезнаходження фахівців, виявлено, що більшість з них перебуває в Україні, але більш ніж 50% змушені були покинути свої домівки у зв'язку з повномасштабним вторгненням, яке розпочалося 24 лютого 2022 року. Розкрити та проаналізовано принципи та якості, які на думку респондентів, важливо мати психологу-консультанту. Встановлено, що серед головних якостей виділяють емпатичність, професіоналізм та стресостійкість. До професіоналізму віднесено компетентність, вміння аналізувати та постійні супервізії. Серед якостей та принципів згадувалась толерантність і вміння вислухати, інтерес. Виявлено ступень задоволеності респондентів різними сферами: поточний стан свого життя, професійне життя, стосунками в своєму житті, фінансовий стан. Встановлено, що майже половина з опитаних психологів-консультантів почувають себе самотньо. Проаналізовано взаємозв'язок між депресивними станами і професією, яку обрали респонденти. Виявлено, що мінімальна кількість респондентів відчуває депресивні стани дуже часто. Це може бути пов'язано з відчуттям себе необхідним та корисним. Перспективою подальших досліджень вбачається дослідження професійного становлення та розвитку психологів-консультантів в умовах військових загроз.

**Ключові слова:** війна; психологи-консультанти; стресостійкість; психічне здоров'я; стрес; професійне становлення; емпатія.

**Постановка проблеми.** Російське вторгнення створило жахливі умови життя та спричинило психологічний стрес і травми для більшості українців. Крім того, що під загрозою поставлена безпека життю, війна має величезний та довготривалий вплив і на психічне здоров'я.

В таких умовах досі гостро повстало питання підтримки українців і надання психологічної або психосоціальної допомоги тим, хто її потребує.

Міжнародні психіатричні наукові асоціації, зокрема Європейська психіатрична асоціація (ЕРА), Американська психіатрична асоціація (АРА) та Всесвітня психіатрична асоціація (WPA), оприлюднили заяви про те, як війна загострив проблеми психічного здоров'я. [4]

Структура служби психічного здоров'я в Україні була серйозно пошкоджена під час вторгнення

2022 року, незважаючи на значну кількість звернень і потреб, пов'язаних з травмами війни, спостерігається нестача персоналу [5, с. 87], що змусило шукати способи вирішення цієї проблеми.

Онлайн консультації з питань психічного здоров'я можуть стати підходящою альтернативою очному обстеженню та першій психологічній допомозі; доказом їхньої ефективності є боротьба з проблемами психічного здоров'я, спричиненими пандемією COVID-19. [8]

Саме під час пандемії Covid у 2020 році був створений krisenchat (<https://www.krisenchat.de>) – служба психосоціального консультування в чаті для подолання кризових ситуацій, що базується в Німеччині та орієнтована на дітей, підлітків і молодих людей віком до 25 років. до krisenchat можна звертатися безкоштовно, псевдонімічно

та 24/7 через WhatsApp або SMS. Номери телефонів користувачів зберігаються з замаскованим псевдонімізованим ідентифікатором чату, щоб ідентифікувати користувачів, які повертаються, та надати консультантам інформацію, зібрану під час попередніх сесій. Консультанти не мають доступу до самих телефонних номерів або бази даних, де зберігаються ці дані, оскільки вони отримують доступ до чатів через спеціалізований веб-додаток зі свого браузера. Платформа може приймати лише текстові повідомлення, тоді як голосові, відео- чи графічні файли надсилати не можна.

Як служба низькопорогового консультування, консультанти на krisenchat прагнуть вислухати, підтримати та заспокоїти користувачів під час гострої кризи. Консультанти беруть участь у спільному вирішенні проблем, підкреслюючи, що користувачі чату можуть самостійно знайти власні рішення. Однак, за необхідності, користувачів чату також перенаправляють до місцевих та більш специфічних служб підтримки.

Консультанти krisenchat – це дипломовані психологи з досвідом роботи в, які пройшли міні-курс структурованої навчальної програми з консультування в чаті. Консультанти спеціально навчені не діагностувати клінічні діагнози, але, все одно, відстежувати чати на предмет гострої суїцидальності, загрози благополуччю дітей та інших гострих загроз [7].

krisenchat Ukrainian був створений 1 березня 2022 року, щоб надавати кризове консультування українцям, які постраждали від війни, за допомогою україномовних, російськомовних та англійськомовних консультантів, багато з яких самі обтяжені наслідками війни. krisenchat українською мовою пропонує безкоштовну та конфіденційну психосоціальну підтримку через чат.

Консультації надають кваліфіковані фахівці, як волонтери, так і оплачувані працівники. Консультанти мають різний рівень освіти та досвіду, вони різного віку та з різних країн. Більшість із них походять з України і були безпосередньо зачеплені війною, але є і такі, які мали незначний контакт з війною в Україні або не мали його взагалі.

З метою запобігання вигорання та підтримки консультантів, на платформі запроваджена програма self-care, яка включає в себе супервізії, інтервізії, навчання, книжковий клуб, розмовний клуб англійської мови, простір для спілкування та побудування спільноти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Огляд, представлений у цій статті, ґрунтується у більшості, на початкових роботах, опублікова-

них щодо війни в Україні. Ця література все ще перебуває в стані зародження. Ми застосували наявну літературу для розробки концепції впливу військового конфлікту на життя та професійне становлення психологів-консультантів, які працюють на платформах кризового консультування українців, які всі в значній мірі постраждали від повномасштабного вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 го року.

Науковці зазначають, що баланс між здоровим розумом і тілом покращує наше особисте та професійне життя. Психологи не застраховані від впливу напруженої кар'єри та життєвих обставин [9, с. 611].

Виклики, які стоять перед нашою професією, включають розвиток кращого розуміння природи, причин і способів подолання дистресу та порушень, розуміння того, чому психологи часом не вживають необхідних профілактичних і корекційних заходів, а також впровадження системних змін, необхідних у наших системах освіти і навчання, ліцензійних радах і комітетах з етики, а також у програмах допомоги колегам для кращого вирішення цих питань [9, с. 606].

На думку Г. Лазос, на перший план виходить резильєнтність і збереження психічного здоров'я самих фахівців, що безпосередньо пов'язані зі стійкістю їхньої професійної ідентичності та екології професійного Еґо. Стратегія вивіщення та розвитку резильєнтності психолога/психотерапевта складається з таких складників: ресурс, стабілізація і адаптація, нарцисична рівновага (самоповага) [2, с. 42].

**Метою статті** є розглянути специфіку роботи кризових психологів-консультантів, що працюють в умовах безособистісного (в чатах) або онлайн консультування в умовах воєнних погроз.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичний аналіз питання виявив, що дана тема майже зовсім не досліджена та не описаною.

В своєму дослідженні ми плануємо дослідити роботу консультантів в умовах консультування у чатах – тобто в умовах анонімності і конфіденційності, де вони кожного дня стикаються з темою війни. Наша мета – виявити, як саме проходить професійне становлення психологів-консультантів залежно від індивідуальних особливостей, соціально-психологічних чинників та умов, в яких вони працюють. Емпірична модель дослідження включає три групи параметрів:

- соціально-демографічні показники;
- психологічні характеристики, які включають особистісні якості, копінг стратегії, рівень вигорання та рівень задоволеності життям;

– професійні характеристики: самоефективність особистості, визначити та анкетування тих, хто відповідає за якість консультування респондентів («експерти»).

Співвідношення даних дозволить нам проаналізувати динаміку ефективності консультантів в умовах консультування у чатах або онлайн.

В рамках пілотажного дослідження нами було проведено анкетування з ціллю визначити релевантну дослідженню вибірку. Психологи-консультанти, які прийняли участь в опитуванні, консультують на різних платформах. Це платформи, які виключно консультують українців в умовах військових загроз. 10 респондентів не відповіли на це питання, але, враховуючи те, серед кого проводилось опитування, можливо припустити, що вони також працюють безпосередньо з українцями.

В опитуванні прийняли участь 72 психологів-консультантів від 19 до 61 року: 63 жінки, 8 чоловіків і одна небінарна персона.

В основному, збір даних проводиться саме на платформі krisenchat Ukrainian – 42 респондента. Додаткове анкетування проводилось на платформах: Гаряча лінія підтримки Українського ветеранського фонду ([https://veteranfund.com.ua/projects/hot\\_line/](https://veteranfund.com.ua/projects/hot_line/)) – 12 респондентів; UA Mental Help, який надає психосоціальну підтримку українцям (<https://uamentalhelp.org>) – 5 респондентів; Poruch, проект психологічної підтримки українців (<https://poruch.me>) – 4 респондента.

На час опитування консультанти перебували у наступних країнах: Україна – 33; Німеччина – 22; Польща – 5; Великобританія – 2; Нідерланди – 2; Іспанія – 2; Литва -2; Чехія – 1; Канада – 1; Казахстан – 1; Італія – 1.

Для 40 психологів – консультантів які приймали участь в опитуванні, повномасштабне вторгнення, яке розпочалося 24 лютого 2022 року, не вплинуло на місце проживання.

32 консультанта були вимушені поїхати зі своїх домівок у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення. 28 з них на питання, чи плануєте ви повертатися в Україну відповіли «так». Варто зазначити, що не всі опитані консультанти мають українське громадянство – лише 61 особа.

Одним з найважливіших питань опитувальника, було питання: Наскільки війна в Україні вплинула на вашу роботу як консультанта? Результати опитування представлені на рис. 1.

Можемо зробити висновок, що повномасштабна війна точно має свій вплив на роботу психологів-консультантів. Це змушує консультантів адаптуватися до нових обставин так, щоб при цьому не втрачати якість послуг, які вони надають.

Зокрема, під впливом опиняються:

– психоемоційний стан консультантів, стрес, тривожність, депресивні стани можуть вплинути на якість консультування та, взагалі, на бажання допомагати та підтримувати когось ще, окрім себе (бажання проявляти емпатію);



Рис. 1. Відповіді на питання: Наскільки війна в Україні вплинула на вашу роботу як консультанта?

Зміна звичних обставин роботи. Як ми змогли побачити, велика кількість консультантів була змушена поїхати зі своїх звичних місць, шукати нові способи працювати та адаптуватися.

Нові типи запитів клієнтів. Війна впливає на те, з якими проблемами звертаються клієнти до психологів, а особливо, до кризових консультантів.

Попит на психологічне консультування. Збільшення попиту на консультації може вимагати більше зусиль від консультантів.

Так, 46% опитуваних часто відчують себе самотніми, 54% зазначили, що відчують самотність дуже рідко.

Щодо того, як часто консультанти відчують депресивний стан, то більшість відповіли негативно (рис. 2).

На нашу думку, це може бути пов'язано з тим, що вони відчують себе необхідними та корисними. Дослідження показали, що люди, які мають сильне почуття мети, є більш мотивованими, залученими та оптимістичними. Наявність цілеспрямованості пов'язана з такими позитивними результатами, як покращення психічного здоров'я, підвищення рівня благополуччя і навіть збільшення тривалості життя.[3, с. 243]

Крім того, варто згадати, що на платформі krisenchat Ukrainian діє програма self-care (самодопомоги). Самодопомога має вирішальне значення для психологів, які працюють у кризових ситуаціях і сами перебувають під впливом таких ситуацій. Програми самопомоги дозволяють підтриму-

вати адаптивний стан здоров'я, формувати стресостійкість, підвищують продуктивність і залученість, знижують рівень стресу і вигорання, а також сприяють побудові позитивної організаційної культури. Вони є інвестицією у майбутнє здоров'я та успіх як співробітників, так і організації в цілому.

Серед питань було питання задоволеністю різних сфер життя:

– 71% опитаних задоволені своїм професійним життям, 17% – ні, іншим було важко визначитися;

– 74% опитаних задоволені стосунками в своєму житті, 11% – ні, іншим було важко визначитися;

– 44% відповіли, що в них задовільний фінансовий стан, 42% – відповіли, що з фінансами дуже складно, іншим було важко визначитися;

– 60% опитуваних в цілому вважають поточний стан свого життя задовільним, 18% незадоволені тим, що з ними відбувається, інші відмовилися визначитися з цим питанням.

Серед питань, які були поставлені перед психологами – консультантами, були зокрема, наступні:

– Три основні принципи, на яких базується Ваша робота як психолога-консультанта?

– Якими основними якостями, на Вашу думку, повинен володіти психолог-консультант (3 якості)?

Більше ніж половина опитаних (49 респондентів) до таких принципів віднесла емпатичність і 40 респондентів зазначили емпатію серед якостей, якими повинен володіти психолог-консультант.

До основних принципів консультанти часто відносили професіоналізм (25), сюди б ми також

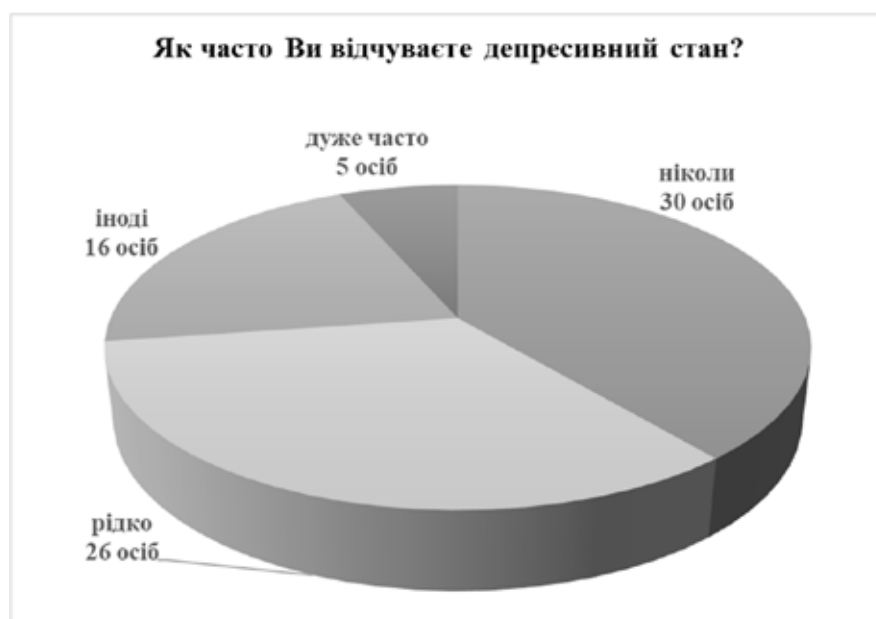


Рис. 2. Відповіді на питання: Як часто Ви відчуваєте депресивний стан?

віднесли постійні супервізії, схильність до аналізу, кваліфікованість та компетентність.

Серед якостей та принципів згадувались толерантність і вміння вислухати, інтерес. Під толерантністю ми пропонуємо розуміти здатність сприймати іншу людину, клієнта таким, який він є, навіть якщо це значно відрізняється від того, до чого звик психолог-консультант в своєму особистому або професійному житті. Тобто, вислухати, проявити інтерес, але не надавати оціночних суджень. Це може допомогти клієнтам відкрито висловлювати свої думки та почуття, отримати психологічну підтримку та полегшує процес змін. Багато респондентів віднесли толерантність також до принципів, на яких базується психологічне консультування.

Стресостійкість, як якість, якою повинен володіти психолог-консультант, була згадана 12 разів, але сюди ми вважаємо ще доцільним віднести стабільність (3) та витривалість (3). Сьогодні, беручи до уваги українські реалії та те, з якими запитаннями стикаються психологи, особливо кризові, які працюють з українцями, вважаємо стресостійкість однією з вирішальних якостей. В якості основного пропонуємо взяти поняття стресостійкості Бердник Г.Б., яке звучить наступним чином: стресостійкість це сукупність особистих якостей, що

дають змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності людей, що її оточують, і свого здоров'я [1, с. 27].

**Висновки.** Хоча дизайн вибірки і розмір вибірки нашого дослідження можуть обмежити можливість узагальнення результатів дослідження на всіх психологів-консультантів, які зазнали впливу війни в Україні, наше дослідження вказує на необхідність створення в Україні більш потужної структури підтримки психологів-консультантів, особливо, кризових психологів-консультантів. Організації, розташовані за межами України, можуть допомогти зняти стрес з тих, хто працює в Україні, за умови, що співробітники цих служб можуть підтримати психологів, які працюють з українцями.

Впровадження програм самопомоги, які прислуховуються до потреб консультантів і створюють для них сприятливі умови праці і турботи про психічне здоров'я, супервізії та інтервізії, підтримка один одного, все це може допомогти розвинути стійкість і не втрачати при цьому професіоналізму. В даному випадку, на карту поставлено психічне здоров'я як психологів, так і пересічних громадян України.

#### Список літератури:

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник Післядипломної Освіти*. 2009. 11(2). С. 19–28.
2. Лазос, Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та результативність фахівця. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2022. 3(27). С. 37–47.
3. Pinchuk, I., Goto, R., Pimenova, N., Kolodezhny, O., Guerrero, A., & Skokauskas, N. Mental health
4. of helpline staff in Ukraine during the 2022 Russian invasion. *European Psychiatry*. 2022. 65(1). p. 45.
5. Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., & Skokauskas, N. Mental health services in Ukraine during the early phases of the 2022 Russian invasion. *The British Journal of Psychiatry*, 222(2). 82–87.
6. McKnight P. E., Kashdan T. B. Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, American Psychological Association, Article Reuse Guidelines. 2009. № 3. p. 242–251.
7. Bai, W., Cai, H., Sha, S. *et al.* A joint international collaboration to address the inevitable mental health crisis in Ukraine. *Nat Med* 28. 1103–1104 (2022).
8. Eckert, M., Efe, Z., Guenthner, L., Baldofski, S., Kuehne, K., Wundrack, R., Thomas, J., Sae, S., Kohls, E., & Rummel-Kluge, C. Acceptability and feasibility of a messenger-based psychological chat counseling service for children and young adults (“krisenchat”): A cross-sectional study. *Internet Interventions*. 2022.
9. Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang YT, Liu Z, Hu S, Zhang B. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020 Apr;7(4):e17-e18
10. Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and practice*. 38. 603–612.
11. Opaas M. Psychological reactions to war and trauma: Forced migration and trauma. Retrieved from UiO project website. 2022. <https://www.sv.uio.no/psi/english/about/cooperation/psychological-reactions-to-war-and-trauma> (дата звернення: 20.10.2023).

**Markina S.I. FORMATION OF PSYCHOLOGISTS-CONSULTANTS WORKING IN CONDITIONS OF MILITARY THREATS (CHAT COUNSELING)**

*The article highlights the peculiarities of professional identification of psychologists-counselors working in the conditions of impersonal (in chats) or online counseling in the context of military threats. The theoretical justification of the effectiveness of online counseling as an alternative way to support the mental health of the population is analyzed. It is established that during the Covid pandemic in 2020, online counseling became especially popular, with the creation of krisenchat, a psychosocial chat counseling service. krisenchat Ukrainian, which became the main basis for the study, was established on 1 March 2022 to provide crisis counseling to Ukrainians affected by the war. The article presents the research model and methodology, and highlights the socio-demographic indicators inherent in psychological counselors working with Ukrainians in the context of military threats. Establishing the location of specialists, it was found that most of them are in Ukraine, but more than 50% were forced to leave their homes due to the full-scale invasion that began on 24 February 2022. The principles and qualities that, according to respondents, are important for a counseling psychologist to have are revealed and analyzed. It is established that the main qualities are empathy, professionalism and stress resistance. Professionalism includes competence, analytical skills, and constant supervision. Among the qualities and principles mentioned were tolerance and the ability to listen, interest. The degree of respondents' satisfaction with various areas was revealed: the current state of their lives, professional life, relationships in their lives, and financial situation. It was found that almost half of the surveyed counseling psychologists feel lonely. The relationship between depressive states and the profession chosen by the respondents is analyzed. It was found that a minimal number of respondents experience depressive states very often. This may be due to the feeling of being necessary and useful. The prospect of further research is to study the professional formation and development of counseling psychologists in the context of military threats.*

**Key words:** war; counseling psychologists; stress resistance; mental health; stress; professional attitude; empathy.

**Третяк Т.М.**

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

## КАРУС ЯК ЗАСІБ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ ЖИТТЄВОВАЖЛИВИХ ЗАДАЧ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Обґрунтовується актуальність розробки засобів розв'язування життєвоважливих задач в умовах війни. Розглядаються фактори формування життєздатності і життєстійкості особистості за умов градієнтів характеристик її життєвого простору стосовно різних вікових рівнів. Акцентується увага на психологічній суті життєстійкості людини – її готовності до розв'язування творчих задач в екстремальних умовах. Викладається суть системи КАРУС. Подається характеристика стратегій творчого конструктивного мислення: комбінування, аналогізування, реконструювання. Аналізуються особливості тактик творчої мисленнєвої діяльності. Розглядаються приклади використання тактик творчого мислення з метою забезпечення позитивної психологічної стабільності особистості. Виокремлюються етапи процесу творчої мисленнєвої діяльності. Аналізуються особливості стратегіальної організації трансформації образу в процесі функціонування творчого мислення за умов інформаційних та стресових ускладнень. Формулюються рівні реалізації творчого інструментарію особистості. Обґрунтовується концепція творчої мисленнєвої діяльності як взаємодії паралельно функціонуючих інформаційних потоків: трансформації образу шуканої конструкції і трансформації стратегії розв'язування творчої задачі. Акцентується увага на особливостях динаміки трансформації образу і трансформації стратегії побудови нової конструкції в екстремальних умовах, а також на важливості адекватного структурно-функціонального аналізу актуальної задачної інформації на різних етапах вирішення життєвоважливої задачі.*

**Ключові слова:** задача, творче мислення, стратегія, тактика, інформація, психологічна допомога постраждалим від війни.

**Постановка проблеми.** За умов війни особливої актуальності набуває здатність людини миттєво аналізувати наявну проблемну ситуацію і приймати адекватні рішення життєвоважливих задач. Це пов'язано із сформованістю її психологічної готовності до розв'язування творчих задач в екстремальних умовах. Вміння на належному рівні здійснювати структурно-функціональний аналіз актуальної інформації, оволодіння необхідним творчим інструментарієм мисленнєвої діяльності забезпечують можливість знаходження оптимальних розв'язків, що складає основу життєздатності і життєстійкості особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нині, як ніколи, зростає актуальність дослідження факторів, що сприяють протидії негативному впливу середовища, актуалізації відповідних внутрішніх резервів, що забезпечують вирішення життєвоважливих задач на фоні самореалізації і саморозвитку особистості.

Згідно теорії самодетермінації, розробленої Е. Л. Десі та Р. М. Райаном [6], мотивація поведінкової діяльності особистості визначається як впливом на неї навколишнього середовища, так

і рівнем розвитку її власних прагнень і здатності співвідносити вимоги актуальної проблемної ситуації із наявним у людини операційним інструментарієм для вирішення цієї проблеми.

На думку Е. Десі і Р. Райана [6], самодетермінація, визначаючи водночас і здатність, і потребу діяти, забезпечує оптимальне функціонування поведінкової діяльності, розвитку інструментарію особистості щодо гнучкої взаємодії з навколишнім середовищем, зокрема, соціальним. Саме за рахунок створення людиною відповідних умов для вирішення актуальної задачі вона здатна конструктивно діяти в конкретних ситуаціях з метою досягнення бажаних результатів.

Самодетермінація особистості, що проявляється, зокрема, як здатність до автономії і самовираження, складає психологічну основу її творчого потенціалу, широкого спектру особистісних ресурсів для забезпечення творчої мисленнєвої діяльності, в т.ч. за умов різного роду ускладнень, що стосуються як негативних впливів із зовнішнього середовища, так і з сторони її внутрішнього світу. А отже, вона є дуже важливою на етапі розуміння стартових умов актуальної задачної

ситуації, формулювання шуканих умов задачі на основі глибокого і адекватного структурно-функціонального аналізу характеристик проблеми, а також творчого потенціалу особистості стосовно її можливостей знайти оптимальний розв'язок даної творчої задачі. Адже, важливою запорукою збереження психологічного здоров'я людини є здатність вирішувати творчі задачі, в т.ч. у стресових умовах різної модальності.

Стресові ситуації постійно супроводжують людину в процесі її життя, тому вона перебуває під постійним впливом різного роду стресових факторів. При цьому стресова реакція стосовно різних людей, в т.ч. різних вікових груп, може проявлятися по-різному: може набувати активних форм, що супроводжуються зростанням ефективності діяльності, а при пасивних формах ефективність діяльності різко мінімізується [1].

О. Литвиненко вважає, що ресурсний підхід досліджує конструктивні детермінанти особистості, це і дозволяє їй вирішувати важливі життєві ситуації. При реалізації ресурсного підходу увага дослідників акцентується на процесі диференціації «актуального ресурсу», що обумовлює виокремлення такого типу людей, яким вдається зберігати стабільність здоров'я та адаптуватися до взаємодії з актуальним середовищем, не зважаючи на різного роду ускладнюючі життєві обставини. Подолання стресогенних ситуацій забезпечується здатністю людини вибудовувати інтегровану поведінку [2].

Адже особистісні ресурси сприяють вирішенню суперечностей між особистістю і актуальним життєвим середовищем, нейтралізації негативних зовнішніх впливів за рахунок залучення і трансформації ціннісно-сислової сфери особистості, в т.ч. з метою її самореалізації. При цьому особистісні ресурси вивчаються в рамках концепцій психологічного стресу, психологічного здоров'я, індивідуально-психологічних характеристик особистості, стрес-долаючої поведінки [2]. До того ж особистісний ресурс слід розуміти, як ті особистісні риси, що забезпечують ефективну адаптацію людини до навколишнього світу, до предметного оволодіння ним, разом з тим особистісний ресурс гальмує розвиток особистісних порушень [11].

За твердженням С. Мадді, життєстійкість не є вродженою, це набута якість, яку можна розвинути в процесі реалізації певних тренінгових програм, що передбачають застосування спеціального комплексу вправ, орієнтованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективної

міжособистісної взаємодії, яка ґрунтується на підтримці і довірі [9].

Дослідження, виконані С. Мадді [8], свідчать, що життєстійкість починає свій розвиток ще в дитинстві, а також частково в підлітковому віці, як похідна від стосунків між дитиною і батьками. При цьому системоутворюючою є роль референтного дорослого, який конструює розвивальне середовище, що забезпечує актуалізацію і активізацію психологічних ресурсів дитини. Адже дорослий виконує функцію посередника між світом дитини і спектром норм, настановлень, соціальних цінностей, форм взаємодій і діяльностей.

Розвиток когнітивних функцій дитини визначає формування адекватної самооцінки, оволодіння стратегіями подолання труднощів, тактиками саморегуляції, навичками взаємодії з навколишнім світом, з соціумом з метою розвитку комунікативної компетентності.

Так, Т.Титаренко вважає, що життєстійкість людини може набувати розвитку протягом усього життя, хоча може виявитись і нерозвинутою, оскільки і в дитячому віці життєстійкість вибудовується під впливом батьків, які передають дитині власні алгоритми взаємодії з світом. Підлітково-юнацька субкультура детермінує формування життєстійкості в підлітковому і юнацькому віці. Професійна спільнота визначає вектор соціалізації у зрілому віці. Водночас життєстійкість є домінуючою характеристикою дорослої людини стосовно функціонування сім'ї, безконфліктної взаємодії між поколіннями, ріднею, сусідами [4].

Проведені С. Мадді дослідження свідчать про стійку обумовленість рівня життєстійкості і умов раннього дитячого розвитку. Показано позитивний вплив на формування життєвоважливих переконань: стресів у ранньому дитинстві, що супроводжували різного роду життєві труднощі (матеріального, соціального характеру та ін.), виховання впевненості, вибудовування і прагнення дотримання високих стандартів, прагнення розуміння призначення в житті. Негативний вплив на розвиток життєстійкості в дитинстві виявляють: дефіцит соціальної взаємодії, активної участі в шкільному житті, відсутність: спілкування з референтними дорослими, прагнення зрозуміти своє призначення в житті, бажаної підтримки близьких людей [8].

Адже саме в дитячому віці реалізується базовий старт інтелектуального розвитку, адекватного розуміння складних життєвих ситуацій, вибудова картини світу, внутрішньої культури, напрацювання комунікативних навичок, навичок поведін-



кової діяльності, розуміння і засвоєння рольових ігор, в т.ч. програвання ситуацій стресу.

В підлітковому віці прояв життєстійкості нерідко пов'язаний з агресивними діями, оскільки домінуючим аспектом життя підлітка є самоствердження, а оптимальні тактики поведінки можуть усвідомлюватись і в той же час не приймаються. Адже розвиток смислової сфери підлітків може характеризуватись активізацією особистісних структур, пов'язаних з компонентами життєстійкості: прагнення зрозуміти смисл життя «тут і зараз», розуміння свого когнітивного потенціалу, адекватного ставлення до різного роду життєвих ситуацій, розуміння своїх переживань стосовно цих ситуацій. При цьому на першому плані: активно-агресивний спосіб самозахисту і захисту своїх уявлень, що і складає основу соціалізації на даному віковому етапі.

Рання юність визначається необхідністю соціально-професійного самовизначення. Це і обумовлює системоутворюючу функцію: прагнення подолати невизначеність майбутнього за рахунок формування рівня життєздатності, прогнозування свого майбутнього. При цьому розвиток життєстійкості забезпечується формуванням соціально-особистісного потенціалу, ефективної моделі поведінки, стратегій і стилів поведінкової діяльності.

Сприятливі умови життєдіяльності, перспективи професійного зростання забезпечують розвиток позитивної самосвідомості, виступають ефективними стимулами соціальної і професійної життєстійкості – готовності приймати життєво-важливі рішення за умов подолання труднощів.

Встановлено чимало системоутворюючих конструктів, що складають матеріальну основу життєстійкості людини. Так, одним з найважливіших когнітивних конструктів є дім. Як вказує Д. Кейс, перебування в будинку чи поза ним не є саме по собі джерелом стресу чи розслаблення, адже ці стани перебувають у діалектичних співвідношеннях. При цьому тривале перебування в будинку може виконувати функцію пригнічення і обмеження, тоді як тривале перебування поза будинком приводить до усвідомлення справжньої цінності, переваг свого дому, багатства його традицій, забезпечення почуття захищеності від взаємодії із так званою домашньою рутинною.

А отже, за підсумками цієї взаємодії утворюється концепт «бути у себе вдома», який поєднує уявлення про дім як сумісність і про дім як рутину. Емоційний зв'язок з домом ґрунтується як на переживаннях комфорту і безпеки, так і самообмеження і скуки. Тобто дім може забезпечувати

своєму мешканцю стабільність, а може і стимулювати його до змін [5].

Переїзд (зміна дому) здійснює кардинальний вплив на ідентичність, соціальні зв'язки, психологічне благополуччя і в решті решт на повсякденне життя людини [7].

Ф. Освальд пропонує орієнтуватись на модель взаємодії особистості і середовища [10]. При цьому розрізняються «базові середовищні потреби», спрямовані на забезпечення автономності в системі координат необхідної щоденної діяльності та вирішення повсякденних задач, і «потреби вищого порядку», що забезпечують функціонування таких аспектів життя, як розвиток і улюблені заняття, комфорт, приватність, близькість.

Дім збагачує людину асоціативними зв'язками з своїм домом на рівні автобіографічних спогадів, інформаційним потенціалом щодо його історії, значущої символіки, яка поєднує людину з іншими поколіннями родичів. Разом з тим домашнє середовище забезпечує, полегшує повсякденну діяльність людини, надає їй різного роду прогностично необхідну інформацію (сенсорну, когнітивну, соціальну) для вирішення актуальних задач, забезпечує стабільність і прогнозованість, а також захищеність як створення умов для безпечної взаємодії з соціумом.

Символічне значення дому є величезним і разом з тим сучасні умови війни (руйнування будинків, необхідність термінового переселення на більш безпечні території як всередині країни, так і за рубіж, неминуче вимагають від людей адаптації до нових обставин на фоні невимовних втрат і страждань.

**Мета статті** – проаналізувати можливості КАРУСу як засобу розв'язування життєво-важливих задач в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** В зв'язку з цим дуже важливим засобом психологічного супроводу може стати допомога людині в реалізації такого системоутворюючого, базового, емоційально значущого компоненту, спрямованого на матеріалізацію життєвого комфорту і благополуччя як облаштування нової домівки (дому, кімнати, кутка).

З цієї метою може бути успішно реалізована система КАРУС, розроблена В. О. Моляко. вона ґрунтується на використанні п'яти стратегій: аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна стратегія, стратегія спонтанних дій, а також шістнадцяти тактик [3].

Стратегія аналогізування пов'язана з використанням відомих конструктивних елементів. При

цьому аналогії можуть бути більш чи менш віддаленими.

Стратегія комбінування передбачає реалізацію таких трансформуючих дій, основу яких складають елементарні комбінаторні дії: з'єднання, роз'єднання, зміна параметрів.

Стратегія реконструювання передбачає кардинальну перебудову конструкції за принципом антипода. В результаті отримуємо побудову, що характеризується суттєвими змінами, властивості стартової версії можуть трансформуватись в антипод.

Стратегії реалізуються через певні мисленнєві тактики. Зокрема, тактика інтерполяції передбачає доєднання до даної конструкції нового блоку за принципом внутрішнього вбудовування. Тактика екстраполяції пов'язана з зовнішньою добудовою. Тактика дублювання передбачає використання в новій конструкції відомого конструктивного блоку. Тактика гіперболізації орієнтує на збільшення певних параметрів об'єкта, відповідно – тактика редукції ґрунтується на зменшенні цих параметрів. Тактика розмноження і тактика попарного з'єднання орієнтують на реалізацію двох чи кількох однорідних компонентів. Відповідно при створенні нової конструкції можуть використовуватись також тактики: попарного роз'єднання і множинного роз'єднання. Тактика базової деталі застосовується, коли певний конструктивний блок стає основою для подальшої розбудови шуканої конструкції. При реалізації тактики конвергенції поєднуються протилежні структури чи функції. Тактика трансформації передбачає такі конструктивні зміни, коли структурні і функціональні властивості конструкції не змінюються. Тактика послідовного підпорядкування має місце, коли є необхідність поєднати певні компоненти конструкції з метою набуття певних функцій. Тактика інтеграції має на меті побудову нової конструкції з ряду відомих елементів. Тактика перестановки пов'язана із зміною координат певних складових об'єкта. Тактика автономізації використовується для виокремлення в даній конструкції певного блока з наступною перебудовою інших частин. Тактика диференціації реалізується для розділення структур чи функцій в даній побудові. Зрозуміло, що тактики в процесі їх використання можуть поєднуватись в різних варіаціях, однак це здійснюється в масштабі функціонування стратегій комбінування, аналогізування, реконструювання.

Всі вони, або хоча б певні елементи, можуть бути залучені, скажімо, для конструювання життєвого простору людини. Наприклад, тактика базової деталі. За допомогою її реалізації може бути

знайдений певний об'єкт, який особливо резонує з конструкцією звичної обстановки рідного дому. І поступово до нього доєднуються інші більш чи менш компліментарні конструктивні елементи, аж доки створювана побудова починає бути схожою в максимально можливій мірі на ту, яка була вдома.

Наприклад, переконструювання життєвого середовища можна почати з перестановки меблів максимально аналогічно (наскільки це можливо) відповідно до того, як це було у власній кімнаті, або виконати переструктурування функціональних елементів на стіні за принципом аналогії і т.ін. І чим ближчими вдається відтворити аналогії, тим потужнішим буде відчуття життєвого комфорту.

Слід уважно аналізувати актуальну інформацію і знаходити все нові і нові свого роду якорі стабільності, розширюючи їх масштаб і функціонування. Так, скажімо, виходить вранці людина на ганок, а там сидить її знайомий кіт, господаря якого забрала війна. Від радості зустрічі кіт починає посміхатись: «Вона є, а отже, погодує». Тож найголовніше в житті – забезпечувати позитивну стабільність для когось хорошого, зокрема, впевненість у завтрашньому дні.

В умовах війни це є особливо актуальним стосовно дітей. Всі засоби психологічного супроводу, які реалізуються з метою надання психологічної допомоги дітям, постраждалим у війні, мають ґрунтуватись саме на забезпеченні цього особистісного вектора, психологічного стану – позитивної стабільності, щоб дитина в максимальній мірі відчувала впевненість у завтрашньому дні, щоб в її душі були вибудовані потужні осередки доброти: вміння знаходити центри кристалізації чогось хорошого і конструювати навколо них потужні осередки позитивної психологічної стабільності.

Адже життя людини можна розглядати як неперервний процес розв'язування задач. Розв'язок кожної задачі є ніби стартовим майданчиком для вирішення наступної. Задача народжується в результаті помічення певної суперечності в навколишній реальності. І на основі відомих вимог задачі (початкових) формулюються шукані її вимоги, в яких акумулюється все, що відомо про актуальну задачу, і про того, хто її вирішує. Тобто шукані вимоги задачі поєднують в собі і об'єктивну складову (стартові, початкові умови), і особистісний шарм розв'язуючого задачу (наприклад, його життєвий досвід, мотиваційну сферу діяльності). А отже, одну і ту ж саму задачу різні люди можуть зрозуміти по-різному.

При цьому рівень адекватності трансформації стартових умов задачі в шукані може характери-

зуватись такими тенденціями: а) шукані умови задачі лише незначною мірою відображають суть початкових її умов; б) суть початкових умов задачі в основному представлена в шуканих її умовах; в) зміст шуканих умов задачі цілком відтворює всі вимоги, які заінтегровані в початкових умовах.

Коли шукані умови задачі відомі, здійснюється конструювання задуму її вирішення. З цією метою реалізуються стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання.

Індикаторами розвитку творчого мислення особистості є такі рівні використання творчого інструментарію мисленнєвої діяльності: а) людина застосовує певні прийоми конструювання з метою оволодіння ними як інструментами вирішення задач; б) людина володіє творчим інструментарієм, що є необхідним для розв'язування завдань; в) спостерігаються прояви стратегій аналогізування, комбінування, реконструювання на різних етапах вирішення творчої задачі: на етапі розуміння її умови, етапі конструювання задуму її розв'язання, етапі матеріалізації задуму.

Вищезазначене можна представити у вигляді такого комбінованого образу: всім відомий символ тайцзи, що складається з двох частин, розділених плавною лінією і які відрізняються за кольором. Світла частина символізує інформацію, яка є відомою стосовно побудови шуканої конструкції, темна частина відображає сферу невідомого, того, що необхідно знайти. А якщо задача вирішується ще й в екстремальних умовах, тоді зрозуміло, що темна частина знаку тайцзи буде за площею значно перевищувати світлу і треба докласти значних зусиль, щоб знайти невідоме і розв'язати задачу.

В процесі розв'язування творчої задачі водночас взаємодіють два потоки конструювання: перший пов'язаний з побудовою задуму вирішення задачі, коли відповідно до вимог, заданих в умові задачі, здійснюється ніби кристалізація шуканої конструкції; в другому потоці викристалізовується сам інструмент розв'язування задачі – метод, прийом, стратегія. Ці інформаційні потоки тісно взаємодіють між собою протягом всього процесу вирішення задачі, основним системоутворюючим фактором при цьому є орієнтація на задану умову задачі. Таким чином, можна йти мова про: а) динаміку трансформації задуму розв'язування задачі; б) динаміку трансформації стратегії розв'язування задачі.

Інформація, набута в результаті розуміння структурних і функціональних характеристик даного об'єкта, відповідним чином структуру-

ється в загальному інформаційному потенціалі суб'єкта, в залежності від своєї значущості для самого об'єкта, а коли мисленнєва діяльність здійснюється в масштабі задачної ситуації – для структурно-функціонального аналізу інформації відповідно заданих умов задачі.

Елементи першого інформаційного потоку (змістовні мисленнєві образи) і елементи другого інформаційного потоку (дійові мисленнєві образи) виявляються настільки структурованими і настільки константними, наскільки у розв'язуючому задачу є оптимальним дефіцит прогностично необхідної інформації, необхідної для її вирішення. Мисленнєва діяльність, формуючи образ розуміння, створює умови для усвідомлення її людиною, а це забезпечує можливість переносу діяльності в інші ситуації: образи розуміння, що утворились в процесі мисленнєвої діяльності, включаються до її внутрішньої структури і таким чином формується готовність до нової діяльності.

Дуже суттєвою при цьому є реалізація адекватного структурно-функціонального аналізу актуальної задачної ситуації, а також стосовно кожного етапу її вирішення, адже в залежності від міри його адекватності мають місце такі варіанти розв'язування задач на конструювання: структурне конструювання, коли враховуються лише структурні характеристики елементів; функціональне конструювання проявляється, коли враховуються лише функціональні характеристики елементів; структурно-функціональне конструювання, коли враховуються і структурні, і функціональні характеристики елементів – саме цей варіант є найбільш адекватним, позбавленим від помилок.

**Висновки.** Основу життєстійкості особистості складає її психологічна готовність до розв'язування творчих задач в різного роду ускладнених умовах: інформаційної невизначеності, раптових заборон і обмежень (часових та інформаційних). При цьому рівні цієї готовності обумовлюються здатністю людини: помічати суперечності в навколишній реальності, формулювати умову задачі на основі відомих характеристик поміченої проблеми; довізначати умову задачі в результаті співвіднесення відомих (заданих) її компонентів з гіпотетичними властивостями шуканих складових. Прояв творчості особистості на цьому етапі творчого процесу є визначальним щодо характеристик її готовності до творчої мисленнєвої діяльності. Вміння оперувати стратегіальним інструментарієм при побудові задуму шуканої конструкції довершує загальну картину творчого

потенціалу особистості щодо прояву її психологічної готовності вирішувати творчі задачі. Адже для побудови адекватного задуму мають бути реалізовані стратегії комбінування, аналогізування, реконструювання з метою трансформації актуалізованих інформаційних структур відповідно до вимог задачної ситуації, має бути виконаний адекватний структурно-функціональний аналіз характеристик проміжних конструкцій, як при

конструюванні задуму, так і на кожному з етапів процесу розв'язання задачі, аж до матеріалізації створеного задуму, що передбачає співвіднесення структурних і функціональних характеристик наявної конструкції з вимогами задачі.

**Перспективи подальших досліджень** – передбачається розробка засобів психологічного супроводу школярів, які постраждали від війни, на основі системи творчого тренінгу КАРУС.

#### Список літератури:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волин нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.
2. Литвиненко О. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму : дис. ... доктора психол. наук. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Сєверодонецьк. 2019. 457 с.
3. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко / за заг.ред. В. О. Моляко. К.: Освіта України, 2008. 702 с.
4. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009. 104 с. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
5. Case D. Contributions of a dialectical process. *Journal of environmental psychology*. 1996. V. 16. P. 1–15.
6. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior. University of Rochester –Rochester, New York : Plenum Press. 1985.
7. Holmes T.H., Rahe R.H. The social readjustment rating scale. *Juornal of psycholosomatic research*. 1967. V. 11. Is. 2. P. 213–218.
8. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. 63. P. 265–274.
9. Maddi S. Relevance of Hardiness Assessment and Training to Military Context. *Military Psychology*. 2007. 19. P. 61–70.
10. Oswald F., Schilling O., Wahl H.-W., Gang K. Trouble in paradise? Reasons to relocate and objective environmental changes among well-off older adults. *Journal of environmental psychology*. 2002. V. 22. P. 273–288.
11. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Washington, DC, US : American Psychological Association. New York, NY, US : Oxford University Press. 2004.

#### Tretiak T.M. CARUS AS A MEANS OF VITAL PROBLEMS SOLVING IN THE CONDITIONS OF WAR

*The actuality of the vital problems solving means development in the conditions of war is substantiated. The factors of formation of viability and hardiness of personality under the conditions of the gradients of the living space characteristics in relation to different age levels are considered. Attention is focused on the psychological essence of human hardiness – his/her readiness for creative problems solving in extreme conditions. The essence of the CARUS system is explained. The characteristics of creative constructive thinking strategies are given: combining, analogizing, reconstruction. The peculiarities of the tactics of creative thinking activity are analyzed. Examples of the use of creative thinking tactics in order to ensure positive psychological stability of personality are considered. The stages of the process of creative thinking activity are distinguished. The features of the strategic organization of image transformation in the process of creative thinking functioning under the conditions of informational and stressful complications are analyzed. The levels of implementation of the creative tools of personality are formulated. The concept of creative thinking activity as an interaction of parallel functioning information flows is substantiated: the transformation of the image of the desired structure and the transformation of the strategy of creative problem solving. Attention is focused on the peculiarities of the dynamics of the image transformation and the transformation of the strategy of building a new structure in extreme conditions, as well as on the importance of an adequate structural and functional analysis of relevant task information at various stages of vital task solving.*

**Key words:** task, creative thinking, strategy, tactics, information, psychological assistance to war victims.

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/08>

**Милославська О.В.**

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Гуляєва О.В.**

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

**Вовченко Д.**

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

### ОСОБЛИВОСТІ МАРНОВІРСТВА У ОСІБ, ЩО МАЮТЬ ТИМЧАСОВИЙ ПРИХИСТОК ЗА КОРДОНОМ

*В статті розглянута проблема феномена марновірства та особливості марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном. Вимушена міграція українців за кордон та її психологічні наслідки – нова реальність України. Зроблено акцент на тому, що це, в свою чергу, призводить до виникнення цілої низки соціально-культурних та соціально-психологічних явищ та процесів, в тому числі і феномену марновірства. В статті вказується, що в кризові періоди існування прихильність населення до містицизму, вірувань в надприродне зростає. Саме тому вивчення феномену марновірства та встановлення особливостей марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, є вкрай актуальним. Дослідження ґрунтується на авторській анкеті, питання якої спрямовані на висвітлення особливостей марновірства. Результати дослідження свідчать, що чоловіки і жінки, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, не демонструють значної відмінності у проявах марновірства. Жінки давали найвищі оцінки на питання, що стосується контролю емоцій. Серед чоловіків найвищі оцінки були дані на питання щодо віри у знаки долі. Найнижчі оцінки як серед жінок, так і серед чоловіків були виставлені у питанні, що стосувалось довіри до ворожок, тарологів, астрологів, тощо. Визначено, що представники групи осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, із віком 18-35 вірогідно переважають представників групи із віком 36-60 за схильністю до визнання астрології та нумерології науками, до віри у прикмети та до відчуття себе заручником обставин. Обидві групи однаково схильні вірити: в долю та призначення, в ворожіння та пророкування, в знаки долі та віщі сні, в можливості ворожок та тарологів; відчуття неможливості контролювати свої емоції в певний момент, відчуття неможливості контролю над власним життям.*

**Ключові слова:** марновірство, чоловіки, жінки, особи, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, авторська анкета.

**Постановка проблеми.** Історія людства свідчить про те, що людям властива віра в потойбічне, в дива, в існування надприродного. В кризові, складні часи це проявляється особливо сильно.

Станом на сьогодні тема марновірства та забобонності недостатньо вивчена у сучасній українській психологічній науці. При цьому, віра населення України у паранормальні явища, в астрологів, тарологів, нумерологів залишається досить високою.

Засади в розумінні природи таких людських переконань закладено Л. Леві-Брюлем, який присвятив деякі свої роботи дослідженню однієї теми – своєрідності «первісного» мислення, якісно відмінного від «логічного» мислення. Він встановив, що колективні уявлення первісних людей не мають логічних рис і властивостей. Їхньою головною особливістю є містичний характер. На думку Л. Леві-Брюля, термін «містичний» підходить до

вірі в сили, впливи, дії, непримітні для почуттів, проте реальні. Сама реальність, у якій живуть люди, містична, тобто все розуміється через втручання духів, потойбічних сил.

Вимушена міграція українців за кордон та її психологічні наслідки – нова реальність України. Це, в свою чергу, призводить до виникнення цілої низки соціально-культурних та соціально-психологічних явищ та процесів, в тому числі і феномену марновірства, що потребує докладного вивчення, аналізу, певних досліджень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Оксфордський тлумачний словник, визначає марновірство як надзвичайно довірливе вірування або шанування надприродного [9].

Марновірства складають значну частину культури різних етносів та здійснюють вплив на повсякденне життя їх представників. Залишається актуальним питання тлумачення поняття марновірства та марновірності, механізмів їх виникнення, розповсюдження, мотивів, що підштовхують людей використовувати марновірства, особистісних характеристик марновірних осіб та особливостей прояву марновірності на різних вікових етапах [1, с. 92; 2, с. 225].

Прикмети та марновірства є соціально- та культурно-закріпленими феноменами. Л. Леві-Брюль розглядає марновірства як різновид колективних уявлень, що виникають внаслідок їх передачі із покоління в покоління в результаті дій механізмів навіювання, зараження та наслідування. Автор вказує, що марновірства мають імперативний характер: вони сприймаються індивідом майже автоматично, нав'язуються йому з раннього дитинства, майже не піддаються критиці, передаються в незмінному вигляді. У марновірствах змішані когнітивні елементи з емоційними переживаннями, що викликані явищами оточуючого світу [7, с. 381].

На думку М. Мюллера, спочатку у марновірствах містився певний смисл, який мав ситуативний характер, але безпідставно узагальнений. Передаючись із покоління в покоління, це вірування втрачало свій зв'язок із ситуацією, що його породила, тобто втрачало сенс [8, 534].

Згідно психоаналітичної гіпотези, марновірства – продукт нашого підсвідомого чи несвідомого. Пригнічене підсвідоме не може вийти на світло свідомості і «переноситься», «проектується» на щось інше – наприклад, перетворюється в передчуття чиєїсь смерті тощо. Коли це передчуття за випадковим збігом реалізується, людина знаходить переконаність в ефективності своїх передчуттів або – якщо вона підсвідомо чогось

бажала – бажань. З. Фрейд припускає, що однією з психологічних причин марновірства є «свідоме незнання і несвідоме знання мотивування психічних випадковостей». Завдяки зміщенню марновірної людини – через неусвідомлення наявності цього мотивування – переносить його у зовнішній світ. Цим механізмом він пояснював значну частку міфологічного світогляду, що тягнеться, на його думку, навіть і на новітні релігії [5, с. 212].

З. Фрейд також вказує на цікаву думку про те, що марновірство бере свій початок із придушених ворожих та жорстоких потягів індивіда. Згідно з вченим, марновірство – це в значній мірі очікування нещастя. Той, хто часто бажає іншим зла, але привчений до добра, витісняє «злі» потяги за межі свідомості та більш схильний очікувати покарання за ці витіснені «злі» несвідомі потяги у вигляді нещастя, що загрожує йому ззовні [5, с. 285].

І. Ялом вважає забобони (стійкі помилкові переконання) універсальними віруваннями, які різною мірою усвідомленості притаманні кожній людині. Функція магічних вірувань полягає, в першу чергу, в захисті індивіда від страху старіння і смерті, від страху перед реальністю. Ілюзорні вірування послаблюють чутливість до болю існування: втрат, горя, самотності, нерозділеного кохання, депресії, відсутності сенсу життя, неминучості смерті. Міфи, в тому числі релігійні, є механізмами заперечення реальності смерті. І хоча магічні вірування є спокусливими, підбадьорливими і заспокійливими, тим не менше вони послаблюють дух людини, не дозволяючи йому пізнати свій внутрішній світ, свої почуття, думки і бажання [10, с. 115].

Згідно позиції Е. Фрома, марновірство – спосіб задовольнити свої актуальні потреби без докладання власних зусиль за допомогою магічного посередника, персоніфікованого у марновірствах у вигляді осіб, які володіють надприродними можливостями [6, с. 98].

Е. Берн розглядає марновірства як уявлення людини про всесія почуттів та думок, їх переоцінці, що викривляє реальну картину світу. Іншими словами, марновірство, як таке, виконує функцію самозахисту від тривоги та страху; надає відчуття власної всемогутності та здатності впливати на оточуючий світ опосередковано задля досягнення своєї мети; дозволяє людині перекласти відповідальність за власне життя на марновірство та підтримати таким чином власну самооцінку [4, с. 217].

В умовах військового конфлікту виникає такий соціальний феномен як біженство та переселення: люди часто змушені залишати свої будинки, свій сталий звичний спосіб життя та бігти у пошуках без-

пеки. Це може бути надзвичайно важким періодом для них, під час якого вони стикаються з безліччю викликів як фізичних, так і психологічних [3, с. 33].

Тимчасово переміщені особи, що мають прихисток за кордоном, стикаються із значно високим рівнем тривожності порівняно з населенням країни-господаря та навіть з іншими мігрантами. Це пов'язано з травматичними подіями, яких багато біженців зазнали у своїй рідній країні, включаючи насильство, переслідування, втрату близьких та дома. Тривога може виявлятися у вигляді постійного страху про долю близьких та занепокоєння через незнайоме середовище. Багато біженців також можуть зіткнутися із соціальною ізоляцією та відчуженням, що може посилити їхні почуття тривоги та занепокоєння. Крім того, мовні бар'єри та труднощі в адаптації до нової культури можуть також сприяти розвитку тривоги [3, 34].

На нашу думку, всі ці фактори а також властиві майже кожній людині пережитки первісної свідомості все більшою мірою стають своєрідною зброєю соціального впливу. В кризові періоди існування прихильність населення до містицизму, вірувань в надприродне зростає. Тому вивчення феномену марновірства та встановлення особливостей марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, є вкрай актуальним.

**Метою статті** є встановлення особливостей марновірства у осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном.

**Виклад основного матеріалу.** На першому етапі дослідження була розроблена авторська анкета, питання якої спрямовані на висвітлення особливостей марновірства.

Анкета складалась із наступних питань: 1 – Чи вірите Ви в долю та призначення?; 2 – Чи визна-

єте Ви астрологію та нумерологію доказовими науками?; 3 – Чи вірите Ви в ворожіння та пророкування?; 4 – Наскільки часто Ви звертаєтесь до ворожок, тарологів, астрологів?; 5 – Чи вірите Ви в традиційні прикмети?; 6 – Чи вірите Ви в знаки долі?; 7 – Чи вірите Ви у віщі сни?; 8 – Наскільки часто Ви відчуваєте, що не можете контролювати свої емоції в певний момент?; 9 – Наскільки часто у Вас виникає враження, що Ви не можете керувати своїми діями в певний момент?; 10 – Наскільки часто Ви відчуваєте, що обставини проти Вас?; 11 – Наскільки часто у Вас буває відчуття, що Ви зовсім не контролюєте своє життя?; 12 – Чи вірите Ви, що слідує порадам астрологів, нумерологів, тарологів можна уникнути багатьох неприємностей або, навіть, досягти успіху?

Відповіді було запропоновано надати у вигляді оцінки за шкалою від «1» до «5», де «1» означало б «ніколи», «зовсім не вірю», тощо; а «5» – «дуже часто», «повністю вірю», тощо.

На другому етапі було проведено опитування 110 осіб віком від 18 до 60 років. В подальшому досліджуваних було розподілено на наступні вікові групи: перша група – від 18 до 35 років, друга група – від 36 до 60.

На третьому етапі було визначено середні значення відповідей жінок та чоловіків на загальній вибірці. Також на цьому етапі за допомогою математико-статистичному методу U-критерія Манна-Уїтні були встановлені відмінності між різними віковими групами. В подальшому були прораховані результати відповідей у відсотках жінок та чоловіків.

Середні значення відповідей жінок та чоловіків, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, на кожне питання представлені на рисунку 1.

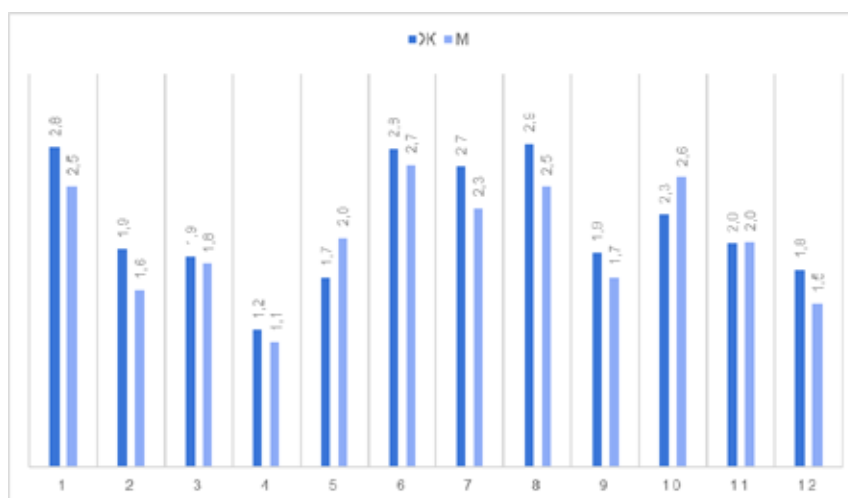


Рис. 1. Середні значення відповідей жінок та чоловіків, що мають тимчасовий прихисток за кордоном

Як видно із рисунку, чоловіки і жінки не демонструють значної відмінності у проявах марновірства.

Жінки давали найвищі оцінки на питання № 9 «Наскільки часто Ви відчуваєте, що не можете контролювати свої емоції в певний момент?» – середній показник 2,9. Серед чоловіків середній показник відповіді на це питання – 2,5.

Серед чоловіків найвищі оцінки були дані на питання № 6 «Чи вірите Ви в знаки долі?» – середній показник 2,7. Серед жінок цей показник склав 2,8.

Найнижчі оцінки як серед жінок, так і серед чоловіків були виставлені у питанні № 4 «Наскільки часто Ви звертаєтесь до ворожок, тарологів, астрологів?» (1,2 – у жінок, 1,1 – у чоловіків).

Найчастіше оцінку «5» жінки ставили у питаннях № 6 («Чи вірите Ви в знаки долі?») – 15,48%; № 7 («Чи вірите Ви у віщі сни?») – 14,29%; та у питанні №8 («Наскільки часто Ви відчуваєте, що не можете контролювати свої емоції в певний момент?») – 14,29%.

Оцінку «1» жінки найчастіше ставили у питаннях № 4 («Наскільки часто Ви звертаєтесь до ворожок, тарологів, астрологів?») – 89,29%; № 5 («Чи вірите Ви в традиційні прикмети?») – 61,9%; та у питанні № 12 («Чи вірите Ви, що слідує порадам астрологів, нумерологів, тарологів можна уникнути багатьох неприємностей або, навіть, досягти успіху?») – 61,9%.

Чоловіки оцінку «5» ставили найчастіше у питаннях № 10 («Наскільки часто Ви відчуваєте, що обставини проти Вас?») – 11,54%; № 6 («Чи вірите Ви в знаки долі?») – 7,69%; № 8 («Наскільки часто Ви відчуваєте, що не можете контролювати свої емоції в певний момент?») – 7,69%; та у питанні №11 («Наскільки

часто у Вас буває відчуття, що Ви зовсім не контролюєте своє життя?») – 7,69%.

Оцінку «1» чоловіки найчастіше ставили у питаннях № 4 («Наскільки часто Ви звертаєтесь до ворожок, тарологів, астрологів?») – 92,31%; № 12 («Чи вірите Ви, що слідує порадам астрологів, нумерологів, тарологів можна уникнути багатьох неприємностей або, навіть, досягти успіху?») – 80,77%; та у питанні № 2 («Чи визнаєте Ви астрологію та нумерологію доказовими науками?») – 69,23%.

Для порівняння результатів представників груп із віком 18–35 та віком 36–60 був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 1.

Як свідчать дані, наведені у таблиці, за питаннями 2 ( $U = 868,5, p \leq 0,05$ ), 5 ( $U = 682, p \leq 0,05$ ) та 10 ( $U = 758,5, p \leq 0,05$ ) показник у групі осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, із віком 18-35 вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі із віком 36-60.

Статистично значущі відмінності демонструють, що представники групи із віком 18-35 можуть виявляти більшу схильність до визнання астрології та нумерології науками, до віри у прикмети та до відчуття себе заручником обставин.

За іншими питаннями статистично значущих відмінностей не визначено, а саме за питаннями 1 ( $U = 914,5, p \leq 0,05$ ), 3 ( $U = 1065,5, p \leq 0,05$ ), 4 ( $U = 929,5, p \leq 0,05$ ), 6 ( $U = 960,5, p \leq 0,05$ ), 7 ( $U = 947, p \leq 0,05$ ), 8 ( $U = 936, p \leq 0,05$ ), 9 ( $U = 903,5, p \leq 0,05$ ), 11 ( $U = 925, p \leq 0,05$ ) та 12 ( $U = 1018,5, p \leq 0,05$ ).

Відсутність відмінностей між досліджуваними групами осіб, що мають тимчасовий прихисток за

Таблиця 1

Показники представників груп із віком 18-35 та віком 36-60 (U)

Питання	Сума рангів (18–35)	Сума рангів (36–60)	U	p
1	4400,5	1815,5	914,5	0,093
2	4354,5	1861,5	868,5	0,046*
3	4551,5	1664,5	1065,5	0,514
4	4415,5	1800,5	929,5	0,115
5	4168	2048	682	0,001*
6	4446,5	1769,5	960,5	0,172
7	4433	1783	947	0,146
8	4422	1794	936	0,126
9	4389,5	1826,5	903,5	0,079
10	4244,5	1971,5	758,5	0,006*
11	4411	1805	925	0,109
12	4504,5	1711,5	1018,5	0,332

Примітка: \* – рівень значущості  $p \leq 0,05$



кордоном, дозволяє стверджувати, що у двох груп знаходяться на одному рівні: віра в долю та призначення, в ворожіння та пророкування, в знаки долі та віщі сні, в можливості ворожок та тарологів; відчуття неможливості контролювати свої емоції в певний момент, відчуття неможливості керувати своїми діями в певний момент, відчуття неможливості контролю над власним життям.

Проведене дослідження дозволяє сформулювати наступні **висновки**:

1. Марновірство властиве людям незалежно від їх освіти, віку, соціального статусу, що дало змогу припустити, що марновірства спрощують та стабілізують для людини картину соціального світу, що постійно змінюється, роблять його більш зрозумілим. Марновірство – це упередження, що являє собою віру у певні потойбічні сили. Воно містить у собі припущення, яке часто є неусвідомленим, що від цих сил можна знайти захист або досягнути із їх допомогою бажаного для людини результату.

2. Статистичний аналіз, результати якого представлені на діаграмі, вказує, що чоловіки і жінки, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, не демонструють значної відмінності у проявах марновірства. Жінки давали найвищі оцінки на

питання, що стосується контролю емоцій. Серед чоловіків найвищі оцінки були дані на питання щодо віри у знаки долі. Найнижчі оцінки як серед жінок, так і серед чоловіків були виставлені у питанні, що стосувалось довіри до ворожок, тарологів, астрологів, тощо.

3. Визначено, що представники групи осіб, що мають тимчасовий прихисток за кордоном, із віком 18-35 вірогідно переважають представників групи із віком 36-60 за схильністю до визнання астрології та нумерології науками, до віри у прикмети та до відчуття себе заручником обставин. В той же час, обидві групи на однаковому рівні демонструють: віру в долю та призначення, в ворожіння та пророкування, в знаки долі та віщі сні, в можливості ворожок та тарологів; відчуття неможливості контролювати свої емоції в певний момент, відчуття неможливості керувати своїми діями в певний момент, відчуття неможливості контролю над власним життям.

Проведене дослідження не охоплює усіх аспектів вивчення проблеми марновірства. Перспективою подальших досліджень може стати з'ясування особливостей і рівня прояву марновірств, а також зв'язок марновірства з різними психологічними феноменами.

#### Список літератури:

1. Шевченко Н. Ф. Психологічний аналіз явищ марновірства. *Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія»*. Психологічні науки. 2014. № 1(7). С. 89–95. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2014/1/19.pdf>
2. Шевченко Н. Ф. Психологічна специфіка марновірств. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 223–228. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/14339/1/Shevchenko.pdf>
3. Шиліна Н.С. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Том 34(73). № 2. С. 30–36. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2023/6.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf)
4. Berne B. A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis. Penguin Books Ltd. 1971. 432 p. URL: <https://archive.org/details/laymansguidetop00bern/page/2/mode/2up>
5. Freud S. Psychopathology of Everyday Life. United States: The Macmillan Company, 1914. 341 p. URL: <https://www.gutenberg.org/cache/epub/67332/pg67332-images.html>
6. Fromm E. Escape from freedom. New York: Holt, Reinhart and Winston. 1941. 303 p. URL: [https://archive.org/details/escapefromfreedo0000from\\_t4o5](https://archive.org/details/escapefromfreedo0000from_t4o5)
7. Lévy- Bruhl L. Primitive mentality. Boston : Beacon Press, 1923. 480 p. URL: <https://archive.org/details/primitivementali00lvuoft>
8. Muller Max. Natural religion; the Gifford lectures delivered before the University of Glasgow in 1888. London, New York : Longmans, Green, and Co., 1889. 642 p. URL: <https://archive.org/details/naturalreligion00ml/mode/2up>
9. Oxford English Dictionary, second edition. Edited by John Simpson and Edmund Weiner. Clarendon Press. 1989. URL: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
10. Yalom I. D. Love's Executioner And Other Tales of Psychotherapy. New York : Basic Books, 2012. 288 p.

**Myloslavska O. V, Huliaieva O. V., Vovchenko D. PECULIARITIES OF SUPERSTITION IN PERSONS WITH TEMPORARY ASYLUM ABROAD**

*The article deals with the problem of the phenomenon of superstition and the peculiarities of superstition in persons with temporary asylum abroad. The forced migration of Ukrainians abroad and its psychological consequences are a new reality in Ukraine. The author emphasizes that this, in turn, leads to a number of socio-cultural and socio-psychological phenomena and processes, including the phenomenon of superstition. The article points out that in times of crisis, the population's attachment to mysticism and beliefs in the supernatural increases. That is why the study of the phenomenon of superstition and the identification of the peculiarities of superstition in persons with temporary asylum abroad is extremely relevant. The study is based on the author's questionnaire, the questions of which are aimed at highlighting the peculiarities of superstition. The results of the study show that men and women who have temporary refuge abroad do not show significant differences in the manifestations of superstition. Women gave the highest scores to the question concerning emotion control. Among men, the highest scores were given to the question about belief in signs of fate. The lowest scores among both women and men were given to the question about trust in fortune tellers, tarot readers, astrologers, etc. It has been determined that representatives of the group of persons with temporary shelter abroad aged 18-35 significantly outnumber those aged 36-60 in terms of their tendency to recognize astrology and numerology as sciences, to believe in omens, and to feel hostage to circumstances. Both groups are equally inclined to believe: in fate and destiny, in divination and prophecy, in signs of fate and prophetic dreams, in the abilities of fortune tellers and tarot readers; a feeling of inability to control one's emotions at a certain moment, a feeling of inability to control one's own life.*

**Key words:** *superstition, men, women, persons with temporary asylum abroad, author's questionnaire.*

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 316.472:316.624

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/09>**Вітюк Н.Р.**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Никифороук А.С.**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

### ГЕНДЕРНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КІБЕРБУЛІНГУ СЕРЕД СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті здійснюється аналіз гендерних особливостей кібербулінгу в ранньому юнацькому віці. Подаються результати емпіричного дослідження основних видів і чинників кібербулінгу серед старшокласників, відмінностей комунікації представників різних статей у віртуальному просторі. Вибірка включала 60 осіб (30 дівчат і 30 юнаків) – учнів старших класів загальноосвітніх шкіл м. Івано-Франківська та області віком від 15 до 17 років. За результатами дослідження виявлено, що практично усі респонденти, в тій чи іншій ролі, стикались із кібербулінгом. Порівняльний аналіз отриманих даних за критерієм статі показав, що юнаки значно частіше, ніж дівчата, стають агресорами у віртуальній взаємодії (загалом 60% юнаків і 23,3% дівчат), причому обидві статі застосовують кібербулінг здебільшого як механізм вирішення проблем та захисту від образ з боку інших людей. Дівчата переважно перебувають у ролі спостерігачів кібербулінгу (63,3%), також вони частіше, ніж хлопці, стають жертвами кібербулінгу (13,3%). Роль спостерігача юнаки виконують удвічі рідше (33,3%), ніж дівчата; найменше їм притаманна роль жертви (6,7%). Юнаки схильні більш відкрито проявляти агресію в мережі, дівчата – опосередковано і анонімно. Юнаки значно частіше стають об'єктом кібербулінгу з боку незнайомих, а дівчата – з боку однолітків. Кореляційний аналіз встановив зв'язки між комунікативною агресивністю та інтернет-залежністю юнаків, а також із комунікативним контролем і самооцінкою. Схильність дівчат до агресії у спілкуванні також пов'язана з інтернет-залежністю, менше – із комунікативним контролем, який своєю чергою пов'язаний з інтернет-залежністю. Дівчата зазнають цькування здебільшого у вигляді харасменту, самозванства, наклепу, кіберостракізму, а також у них є більший ризик стати жертвою секстингу. Юнаки ж так само стають об'єктом харасменту, але частіше, ніж дівчата, стикаються із кіберостракізмом, погрозами, тролінгом та економічним шахрайством. У таких випадках старшокласники неохоче звертаються за допомогою до інших людей, особливо до дорослих. Половина опитаних юнаків і чверть опитаних дівчат не повідомляють іншим людям про кібербулінг. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику роботи шкільних психологів для розробки програм профілактики кібербулінгу серед старшокласників та надання їм психологічної допомоги.

**Ключові слова:** кібербулінг, статі, гендерні особливості, комунікація, взаємодія, старшокласники, кібербулер, жертва кібербулінгу, інтернет-залежність.

**Постановка проблеми.** Цифрові сервіси й технології стали невід'ємною частиною життя сучасних дітей та молоді. У період ранньої юності здійснюється життєве самовизначення особистості, активно формуються особисті цілі, переконання, норми, цінності, надзвичайно важливими є міжособистісні і соціальні стосунки. Інтернет дає старшокласникам можливість для отримання

необхідної інформації, навчання, розвитку, спілкування в режимі постійного зв'язку, врегулювання емоційного стану, дозвілля, однак тут наявна й загроза виникнення великого числа небезпек, однією з яких є кібербулінг. Схильність дітей та молоді до кібербулінгу зростає паралельно із розвитком інформаційно-комунікативних технологій, новими соціальними умовами, доступністю

цифрових засобів зв'язку для юних користувачів і зміною специфіки міжособистісної комунікації. Тому актуальним є вивчення основних чинників кібербулінгу серед школярів та їх поведінки у віртуальному просторі, зокрема гендерного аспекту. Одразу зауважимо, що для цілей поточного дослідження термін «гендер» стосується статі (чоловічої та жіночої).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кібербулінг є різновидом агресивної поведінки, що здійснюється особою чи групою осіб з метою налякати, образити, принизити конкретну особу чи групу, усунути її з певного простору за посередництвом інформаційно-комунікативних технологій [1]. Характерними особливостями кібербулінгу є: наявність агресії та завдання психологічної шкоди об'єкту цькування, опосередкованість контакту, використання технічних засобів зв'язку, цілеспрямованість впливу, повторюваність, широта аудиторії, позачасовість, швидкість поширення інформації, висока проникність повідомлень, можливість анонімності [1; 12].

Детермінанти кібербулінгу дослідники пов'язують насамперед із технічними можливостями сучасних електронних девайсів та інтернет-залежністю їх користувачів (Л. Найдьонова, Б. Белсі, Р.Маколей, Н. Віллард), а також із рівнем самооцінки особистості, тривожністю, фрустрацією, депресією, самотністю (Дж. Генг, К. Сонг, Р. Ковальські, С. Лімбер, П. Агатстон), ворожістю, агресією та зниженою емпатією (О. Ердур-Бейкер, І. Танрікулу, С. Топку, Е. Кальвете, А. Гуалдо та ін.), шкільними проблемами та булінгом у реальному житті (Х. Вандебощ, К. Ван Клемпут, С. Хіндуджа, Дж.В. Патчин, Р. Сміт, А. Соррентіно та ін.) та іншими чинниками.

Дослідники намагалися також з'ясувати наявність у кібербулінгу ознак гендерно-специфічної поведінки, причетності обох статей до його вчинення й віктимізації у віртуальному просторі. Деякі автори повідомляють про відсутність суттєвих відмінностей у частоті участі в кібербулінгу та моделях поведінки між групами досліджуваних за статтю (А. Болдрі, П. Маколей, Ф. Мішна, С. Хіндуджа, Дж. Патчин, Р. Ковальські та ін.) [2; 10; 12; 14; 15]. Інші ж дослідники виявляють відмінності і повідомляють, що представники чоловічої статі більш схильні до скоєння кібербулінгу, вони частіше були кібербулерами, ніж представниці жіночої статі, а жінки частіше були жертвами кібербулінгу (Ц. Лі, О. Ердур-Бейкер, І. Танрікулу, С. Топку, С. Сан та ін.) [6; 13; 16]. К. Барлетт, С. Койн, а також П. Сміт з колегами прийшли до

такого ж висновку, але зауважують, що ця різниця пом'якшується віком: дівчата частіше стають і кіберагресорами, і жертвами у ранньому та середньому підлітковому віці, тоді як хлопці частіше є кібербулерами в пізньому підлітковому віці [3; 17]. Ці відмінності часто також пояснюють особливостями виховання та нижчим рівнем емпатії серед чоловіків порівняно з жінками (К. Барлетт, С. Койн, О. Ердур-Бейкер, І. Танрікулу, С. Топку) [3; 6]. Однак результати досліджень Н. Коннел, А. Гуалдо та їхніх колег показують, що і кібербулінг, і кібервіктимізація більш поширені серед жінок, хоча й чоловіки повідомляють про нетривіальні рівні участі в кіберзалежуваннях. Причому схожою є поведінка кібербулерів обох статей: вони менш схильні підтримувати загальноприйняті переконання та готові до інших типів булінгу [5; 9].

Вважається також, що відмінності у поведінці представників різних статей залежать від конкретних форм кібербулінгу. Дівчата більш схильні брати участь у непрямих формах знущань, вони частіше використовують опосередковану агресію, коли жертву виключають з групи однолітків або атакують її репутацію (О. Ердур-Бейкер, І. Танрікулу, С. Топку, Р. Ковальські, С. Лімбер, П. Агатстон, Н. Коннелл та ін.) [5; 6; 12]. Хлопці значно частіше застосовують прямі образи, погрози, в тому числі й фізичні (Х. Вандебощ, К. Ван Клімпут) [18], надсилають одноліткам принизливі зображення та відео, матеріали із сексуальним підтекстом, записують та надсилають фото і відео фізичної агресії (Е. Кальвете та ін.) [4].

Цікаві дані отримали дослідники і щодо поведінки свідків кібербулінгу. Є. Хонг виявив, що жінки, як правило, більш схильні підтримувати жертву і ставати на її захист [11]. П. Маколей з колегами прийшли до висновку, що гендерні відмінності у поведінці свідків цькувань є функцією відмінностей у сприйнятті рівня важкості інциденту. Обидві статі втручаються в серйозні випадки кібербулінгу, однак представники чоловічої статі мають значно нижчий рівень сприйняття складності ситуації [14]. Натомість дівчата частіше, ніж хлопці, сприймають інцидент як надзвичайну ситуацію (Х. Вандебощ, К. Ван Клімпут, П. Маколей та ін.) [14; 18]. Результати досліджень Л. МакЛоклін та її колег показали, що у жінок та чоловіків, які стають свідками кібербулінгу, активуються різні ділянки мозку: у чоловіків активуються ті ділянки, які пов'язані з різними аспектами пізнання та когнітивними здібностями, тоді як у жінок частіше активуються ділянки, які пов'язані з обробкою емоцій і емпатією [8].

Кібербулінг ставить під загрозу особисту безпеку старшокласників. Вважається, що психологічна шкода, завдана кібербулінгом, є більш значною, аніж у випадку традиційного булінгу, причому незалежно від його типу [1; 9; 14]. Наслідки кібербулінгу можуть бути дуже складними, як-от: соціальна ізоляція об'єкта цькування, зниження самооцінки та соціального самосприйняття, погіршення академічної успішності, стрес, підвищена тривожність, фобії, фрустрація, психологічна травма, психосоматичні розлади, зловживання психоактивними речовинами, агресія, протиправна поведінка, селфхарм, навіть суїцид. Дж. Генг з колегами виявили, що кібербулінг пов'язаний з рівнем самооцінки, фаталізмом і низьким рівнем усвідомлення сенсу життя серед підлітків, особливо серед дівчат. Внаслідок кібербулінгу дівчата більш схильні до суїцидальних думок [7].

Таким чином, аналіз публікацій, в яких висвітлено результати досліджень гендерних аспектів кібербулінгу, показав досить неоднозначні дані щодо причетності певної статі до вчинення кібербулінгу та кібервіктимізації, стратегій реагування і поведінки учасників цієї ситуації. Така суперечливість підтверджує необхідність подальшого вивчення окресленої проблеми, тим більше, що гендерна складова кібербулінгу є ще недостатньо дослідженою у вітчизняній науці.

**Мета дослідження** – виявити гендерні відмінності кібербулінгу серед старшокласників.

**Виклад основного матеріалу.** Для визначення рівня поширення кібербулінгу в комунікативних практиках старшокласників та його гендерної специфіки ми провели емпіричне дослідження. Вибірка включала 60 осіб віком від 15 до 17 років (30 дівчат і 30 юнаків) з різних загальноосвітніх шкіл м.Івано-Франківська та Івано-Франківської області. Було застосовано такі діагностичні методики: «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» В. Бойка, «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» М. Снайдер, «Вивчення рівня самооцінки» С.В.Ковальова, «Тест на визначення інтернет-залежності» К. Янг. Крім того, була розроблена анкета для старшокласників, яка включала три блоки питань: особливості комунікації у віртуальному просторі; наявність кібербулінгу, його різновиди й причини; особливості поведінки у ситуаціях кібербулінгу.

Аналіз отриманих в результаті анкетування даних показав, що старшокласники активно користуються мережею «Інтернет». 56,7% дівчат та 53,3% юнаків визнають, що їм легше висловлювати свої думки та почуття в інтернеті, аніж під

час безпосереднього спілкування; по 40% респондентів обох статей стверджують, що вони більш розкуті в інтернеті; 36,7% хлопців і 33,3% дівчат вважають, що конфлікт чи непорозуміння легше вирішити у віртуальній площині; 36,7% опитаних хлопців і 16,7% дівчат думають, що тут можна посміятись з когось, адже це може відбуватися анонімно і за це не буде покарання; 20% хлопців і 6,7% дівчат вважають прийнятним відкрито виявляти агресію у віртуальній комунікації; 26,7% хлопців і 3,3% дівчат вказали, що можна легко образити інших, коли їм щось не подобається під час спілкування в інтернеті. 46,7% дівчат і 30% хлопців зізналися, що вони створювали несправжній профіль, щоб навмисно приховати своє ім'я. 63,3% дівчат та 60% юнаків зазначили, що із запровадженням дистанційного навчання через пандемію COVID-19 та російсько-українську війну час користування інтернетом збільшився.

Про випадки кібербулінгу під час віртуальної взаємодії повідомили 66,7% дівчат і 63,3% хлопців, які вказали, що в такі ситуації вони потрапляли один-два рази. Трохи частіше (іноді) такі ситуації виникали у 23,3% хлопців і 16,7% дівчат. 16,7% дівчат і 10% хлопців повідомили, що раніше зазнавали цькування в інтернеті, а тепер такі ситуації відсутні. 3,3% хлопців зазначили, що на цей час зазнають кібербулінгу. Зауважмо, що ніхто з респондентів не зазначив, що не зазнавав кібербулінгу зовсім. 80% опитаних обох статей зізналися, що їм відомі випадки цькування когось із власного оточення.

Вивчення ролівої структури кібербулінгу показало, що дівчата найчастіше були суто спостерігачами цькування (63,3%). 23,3% респонденток вказали, що практикували кібербулінг у відповідь на образи з боку інших людей, а 13,3% ставали жертвою онлайн-булінгу. Жодна з опитаних дівчат не зізналася, що була ініціатором кібербулінгу. Кривдниками себе визнали 13,3% респондентів-юнаків, і ще 46,7% юнаків застосовували кібербулінг, якщо їх ображали інші люди. Спостерігачами кібербулінгу були 33,3% хлопців, жертвами – 6,7%. Дівчата стверджують, що найчастіше у віртуальному просторі агресорами є однолітки (70% відповідей), незнайомці (56,7%), рідше – хтось з інших знайомих (26,7%), учні зі старших класів (13,3%), і навіть друзі (3,3%). Хлопці ж стверджують, що найчастіше кібербулерами є незнайомці (76,7%), ровесники (36,7%), хтось зі знайомих (33,3%), друзі (20%) і старшокласники (10%).

Опитування щодо типів кібербулінгу, що траплялися у взаємодії старшокласників показало, що

60% дівчат і 56% юнаків зазнали моральних припинень і були скривджені негативними висловлюваннями, образливими словами, прозиваннями; 16,7% хлопців і 10% дівчат зазнали економічного насилля (вимагання коштів із фейкових акаунтів); 16,7% дівчат стали об'єктами сексуальних домагань (у вигляді вимагання відвертих світлин); 30% дівчат і 10% хлопців виявили створення фейкової сторінки з їхніми даними; 30% дівчат і 10% юнаків визнали, що про них поширювали неправдиву інформацію у віртуальному просторі; щодо 26,7% хлопців і 6,7% дівчат застосовувалися залякування та погрози в особистих повідомленнях; 26,7% хлопців і 6,7% дівчат отримували негативні повідомлення в інтернеті, що принижували їх; 36,7% хлопців і 26,7% дівчат зазнали остракізму (їх видаляли з груп спілкування, блокували). Порівняльні дані щодо різновидів кібербулінгу, яких зазнали старшокласники чоловічої і жіночої статей, подано на рис. 1.

Опитування старшокласників щодо причин кібербулінгу також показало деякі відмінності у відповідях юнаків і дівчат. Приміром, хлопці вважають, що людина може стати об'єктом цькування насамперед через її поведінку (76,7%) та зовнішній вигляд (73,3%), рідше – через матеріальний стан (46,7%), інтелектуальні здібності (46,7%), расу або національність (43,3%), фізичні обмеження (40%). На думку дівчат, основними причинами кібербулінгу є зовнішній вигляд (83,3%), матеріальний стан (76,7%) та поведінка індивіда (73,3%), а також інтелектуальні здібності (56,7%), раса, національність (40%) та фізичні обмеження (36,7%).

Старшокласниці, які зазнавали кібербулінгу, здебільшого розповідали про це друзям (70%), рідше – батькам (36,7%), вчителям (3,3%), взагалі нікому не розповідали про таке 26,7% школярок. Натомість хлопці воліють або нікому не розповідати про випадки кібербулінгу (50%), або хіба можуть розповісти про такі проблеми друзям (46,7%), значно рідше – батькам (10%), шкільному психологу (3,3%), і ніхто з них не розповідав про подібні ситуації вчителям. Цей результат досить важливий, оскільки засвідчує схильність значної частини старшокласників (чверті опитаних нами дівчат і половини юнаків) замовчувати випадки кібербулінгу і небажання звертатися за допомогою, особливо до дорослих. Але 80% дівчат та 70% хлопців висловили в анкетах зацікавленість в отриманні знань та розвитку вмінь протидії кібербулінгу, що є цінним для подальшої практичної роботи в цьому напрямку.

Для нашого дослідження важливим було також визначити психологічні чинники схильності старшокласників до агресивної поведінки у віртуальному просторі. Діагностування школярів за методикою «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» В. Бойка показало, що третина опитаних (33,3% юнаків і стільки ж дівчат) характеризуються середнім рівнем агресивності у спілкуванні, 60% дівчат і 44% хлопців – невисоким, 6,7% дівчат та 20% хлопців – підвищеним. Високий рівень агресивності не діагностовано в дівчат, але виявлено у 3,3% юнаків. Низький рівень агресивності не виявлено ні в дівчат, ані у хлопців.

В результаті вивчення рівня інтернет-залежності старшокласників (за тестом К. Янг) нам

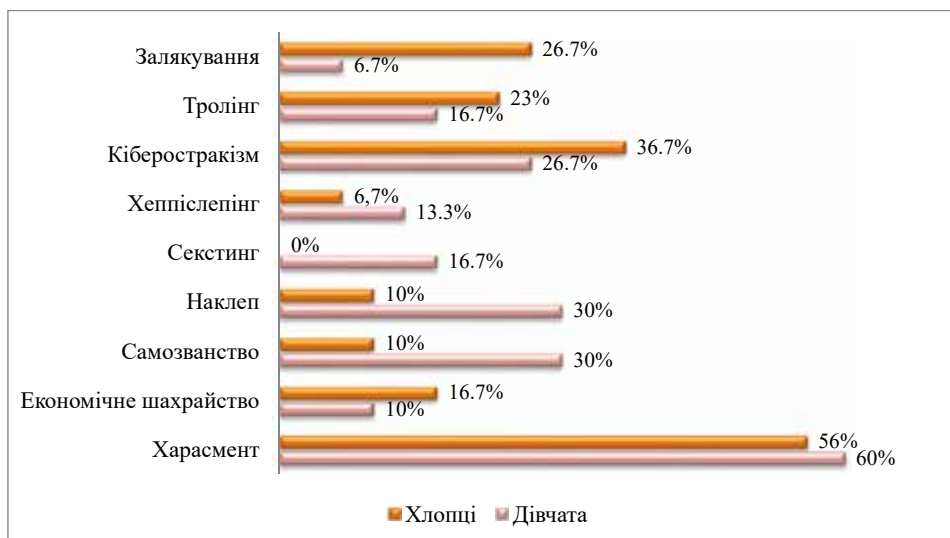


Рис. 1. Види кібербулінгу серед старшокласників (порівняльні дані за критерієм статі)

вдалося з'ясувати, що проблем із залежністю від інтернету немає тільки у 26,7% дівчат і 16,7% юнаків. Легкий ступінь інтернет-залежності наявний у 43,3% дівчат та 30% хлопців, помірний – у 26,7% дівчат і в 50% хлопців. Надмірне захоплення інтернетом діагностовано у 3,3% хлопців і дівчат. Як бачимо, респонденти чоловічої статі є більш залежними від інтернету, ніж представниці жіночої статі, а також вони більш схильні до комунікативної агресії.

За допомогою методики «Вивчення рівня самооцінки» С. Ковальова ми діагностували у 80% дівчат і 76,7% юнаків низький рівень самооцінки, у 20% дівчат і 16,7% юнаків – середній, а у 6,6% юнаків – високий. Отже, значна кількість старшокласників з нашої вибірки характеризується негативним самовідчуттям, невдоволені собою, своїми досягненнями, що, без сумніву, впливає на їхні думки, емоції, комунікацію та моделі поведінки. Юнаки й дівчата досить чутливо сприймають повідомлення й коментарі, які стосуються їх особисто й порушують їх психологічне благополуччя. Вони можуть справлятися зі своїми переживаннями по-різному: як проявами конформізму, так і за допомогою активних або пасивних виявів агресії.

За результатами опрацювання респондентами методики «Оцінка самоконтролю у спілкуванні» М.Снайдер було виявлено, що половині з них властивий середній рівень комунікативного контролю (50% хлопців і 53,3% дівчат). Високий рівень комунікативного контролю мають по 26,7% старшокласників обох статей, а низький – 23,3% хлопців і 20% дівчат. Отже, значна частина старшокласників характеризуються недостатньо розвиненими навичками самовладання, через що можуть мати проблеми з виявами власної експресії.

Проведення кореляційного аналізу між показниками комунікативної агресивності, інтернет-залежності, самооцінки та комунікативного контролю юнаків дозволило нам виявити такі взаємозв'язки: між агресивністю та інтернет-залежністю ( $r=0,7262$ ,  $p\leq 0,001$ ), між агресивністю у спілкуванні й комунікативним контролем ( $r=0,5250$ ,  $p\leq 0,05$ ), між самооцінкою та інтернет-залежністю ( $r=0,5103$ ,  $p\leq 0,05$ ), між агресивністю та самооцінкою ( $r=0,4500$ ,  $p\leq 0,01$ ). Отже, схильність до агресивної комунікативної поведінки юнаків пов'язана з рівнем їх інтернет-залежності, здатністю до самоконтролю у спілкуванні та самооцінкою. Зв'язок самооцінки та інтернет-залежності показує вагомість для юнаків комунікації і репутації у віртуальному просторі. Зі зростанням інтернет-залежності юнаків, з високою ймовір-

ністю, буде виявлятися їх схильність до агресивної комунікативної поведінки, що може проявлятися в прагненні застосовувати кібербулінг задля власного самоствердження.

За результатами кореляційного аналізу, виявлено зв'язки між показниками комунікативної агресивності та інтернет-залежності дівчат ( $r=0,536282$ ,  $p\leq 0,01$ ), між комунікативним контролем та інтернет-залежністю ( $r=0,408193$ ,  $p\leq 0,05$ ), між комунікативною агресивністю та комунікативним контролем ( $r=0,358283$ ,  $p\leq 0,05$ ). Отже, чим вищим є рівень інтернет-залежності дівчат, тим більша їх схильність до виявів агресії у спілкуванні. Водночас зі зростанням рівня інтернет-залежності зростає й ступінь їх комунікативного контролю, що свідчить про важливе значення для дівчат їх іміджу у віртуальному світі, адже їх соціалізація та психологічне благополуччя дуже зосереджені на комунікації і стосунках.

**Висновки.** Старшокласники є активними користувачами інтернету, причому в умовах дистанційного навчання час їх користування інтернетом суттєво збільшився. Результати проведеного нами емпіричного дослідження показали, що практично усі респонденти, різною мірою, в тій чи іншій ролі, стикались із кібербулінгом. Порівняльний аналіз отриманих даних за критерієм статі засвідчив, що хлопці частіше, ніж дівчата, стають агресорами у віртуальній взаємодії, вони частіше також застосовують кібербулінг як девіантний механізм захисту і подолання проблем. Дівчата також практикують взаємний кібербулінг, але здебільшого вони перебувають у ролі спостерігачів, також вони частіше, ніж хлопці, стають жертвами кібербулінгу.

Хлопці більше схильні відкрито проявляти агресію в мережі, дівчата – опосередковано та анонімно. Принаймні у нашій вибірці, хлопці значно частіше стають об'єктом кібербулінгу з боку незнайомих, а дівчата – з боку однолітків. Схильність юнаків до агресивної поведінки у віртуальному просторі пов'язана насамперед із рівнем їх інтернет-залежності, дещо менше – із комунікативним контролем та прагненням підвищити самооцінку. Схильність дівчат до комунікативної агресії також пов'язана із рівнем їх інтернет-залежності, трохи менше – із комунікативним контролем, який у свою чергу теж пов'язаний із рівнем інтернет-залежності.

Дівчата зазнають цькування здебільшого у вигляді харасменту, самозванства, наклепу, кіберстраккізму, а також у них є більший ризик стати жертвою секстингу. Хлопці ж так само стають об'єктом харасменту, але частіше, ніж дівчата,

стикаються із кіберстракцізмом, погрозами та залякуванням, тролінгом та економічним шахрайством. Незважаючи на те, що кібербулінг є серйозною проблемою, постраждалі часто не повідомляють про нього іншим людям, особливо юнаки. Старшокласники неохоче звертаються за допомогою до дорослих. Натомість значний вплив на їх емоційний стан і поведінкові стратегії мають однолітки, вони можуть допомогти знизити загаль-

ний рівень тривоги й почуття самотності у жертв кібербулінгу, надавши їм підтримку та захист.

Результати нашого дослідження можуть використовуватися шкільними психологами в роботі зі старшокласниками, а саме для розробки й реалізації заходів з профілактики кібербулінгу та психологічної допомоги його учасникам. Врахування гендерної складової кібербулінгу дозволить підвищити ефективність його превенції.

#### Список літератури:

1. Вітюк Н. Р. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Філософські і психологічні науки*. 2015. Вип. 19. С. 129–138.
2. Baldry A., Sorrentino A., Farrington D. Cyberbullying and cybervictimization versus parental supervision, monitoring and control of adolescents' online activities. *Children and Youth Services Review*. 2019. Vol. 96. P. 302–307. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2018.11.058>
3. Barlett C., & Coyne S. M. A meta-analysis of sex differences in cyber-bullying behavior: The moderating role of age. *Aggressive behavior*. 2014. № 40(5). P. 474–488. doi:10.1002/ab.21555
4. Calvete E., Orue I., Estévez A., Villardón L., Padilla P. Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*. 2010. № 26. P. 1128–1135.
5. Connell N. M., Schell-Busey N. M., Pearce A. N., & Negro P. Badgrlz? Exploring sex differences in cyberbullying behaviors. *Youth Violence and Juvenile Justice*. 2014. № 12(3). P. 209–228. URL: <https://doi.org/10.1177/1541204013503889>
6. Erdur-Baker Ö., Tanrikulu I., Topcu C. Gender differences in cyberbullying perpetration: the role of moral disengagement and aggression. 2016. URL: <http://surl.li/nbwgw>
7. Geng J., Wang Y., Wang P., Zeng P., & Lei L. Gender Differences between Cyberbullying Victimization and Meaning in Life: Roles of Fatalism and Self-Concept Clarity. *Journal of Interpersonal Violence*. 2022. № 37(19–20). URL: <https://doi.org/10.1177/08862605211028285>
8. Gender differences in brain activity when exposed to cyberbullying: Associations between wellbeing and cyberbullying experience using functional Magnetic Resonance Imaging/ L. McLoughlin et al. *Current Research in Neurobiology*. 2022. Vol. 3. doi.org/10.1016/j.crneur.2022.100054
9. Gualdo A., Hunter S., Durkin K., Arnaiz P., Maquilon J. The emotional impact of cyberbullying: Differences in perceptions and experiences as a function of role. *Computers & Education*. 2015. № 82. P. 228–235. DOI: 10.1016/j.compedu.2014.11.013
10. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying, Cyberbullying, and Suicide. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13811118.2010.494133>
11. Hong Y. Effects of Adolescents' Gender, Moral Disengagement and Empathy on the Types of Bystanders in the Possible Occurrence of Cyberbullying. *Korean Journal of Child Studies*. 2023. № 44(1). P. 43–55. DOI: 10.5723/kjes.2023.44.1.43
12. Kowalski R.M., Limber S. P., Agatston P. W. Cyberbulling: bullying in the digital age. Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. 224 p.
13. Li Q. Cyberbullying in Schools: A Research of Gender Differences. *Cyberbullying in Schools: A Research of Gender Differences*. *School Psychology International*. 2006. № 27(2). P. 157–170.
14. Macaulay P., Betts, L., Stiller, J., Bleirina K. Bystander responses to cyberbullying: The role of perceived severity, publicity, anonymity, type of cyberbullying, and victim response. *Computers in Human Behavior*. 2022. Vol. 131. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107238>
15. Mishna F., Cook C., Gadealla T., Daciuk J., Solomon S. Cyber bullying behaviors among middle and high school students. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2010. № 80. P. 362–374. doi: 10.1111/j.1939-0025.2010.01040.x
16. Sun S., Fan X., Du J. Cyberbullying perpetration: a metaanalysis of gender differences. *International journal of internet science*. 2014. URL: [https://www.ijis.net/ijis11\\_1/ijis11\\_1\\_sun\\_et\\_al.pdf](https://www.ijis.net/ijis11_1/ijis11_1_sun_et_al.pdf)
17. Smith P. K., Lopez-Castro L., Robinson S., Görzig A. Consistency of gender differences in bullying in cross-cultural surveys. *Aggression and Violent Behavior*. 2019. № 45. 33–40. DOI: 10.1016/j.avb.2018.04.006
18. Vandebosch H., Van Cleemput K. Cyberbullying among youngsters: Profiles of bullies and victims. *New Media and Society*. 2019. № 11. P. 1349–1371.



**Vitiuk N.R., Nikyforuk A.S. GENDER AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CYBERBULLYING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS**

*The article analyzes the gender features of cyberbullying in early youth. The results of an empirical study of the main types and factors of cyberbullying among high school students, differences in communication between representatives of different genders in virtual space are presented. The sample included 60 people (30 girls and 30 boys) – high school students of Ivano-Frankivsk and Ivano-Frankivsk region, aged 15 to 17. According to the results of the conducted research, it was established that almost all respondents, in one role or another, faced cyberbullying.*

*A comparative analysis of the obtained data according to the criterion of gender showed that boys are significantly more often than girls to become aggressors in virtual interaction (in general, 60% of boys and 23,3% of girls), and both sexes mostly use cyberbullying as a mechanism for solving problems and protecting against insults from other people. Girls are mostly in the role of observers of cyberbullying (63,3%), and they also become victims of cyberbullying more often than boys (13,3%). Boys play the role of observers (33,3%) twice as often as girls; the role of a victim of cyberbullying belongs to them the least (6,7%). Boys are more likely to openly show aggression online, girls – indirectly and anonymously. Boys are much more likely to be cyberbullied by strangers, and girls by peers. Correlational analysis established links between communicative aggressiveness and Internet addiction of young people, as well as with communicative control and self-esteem. Girls' propensity for communicative aggression is also related to Internet addiction, less with communicative control which is also related to the level of Internet addiction. Girls are bullied mostly in the form of harassment, impersonation, defamation, cyber-ostracism, and girls are also more likely to be victims of sexting. Boys also become the object of harassment, but more often than girls, they face cyber-ostracism, threats and intimidation, trolling and economic fraud. High school students are reluctant to ask for help from other people, especially adults. Half of the interviewed boys and a quarter of the girls do not tell other people about cyberbullying incidents. The results of the study can be implemented in the work practice of school psychologists for the development of cyberbullying prevention programs among high school students and psychological assistance to schoolchildren.*

**Key words:** cyberbullying, sex, gender features, communication, interaction, high school students, cyberbully, victim of cyberbullying, Internet addiction.

**Макаренко Н.М.**

Криворізький державний педагогічний університет

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКІСНОГО НАВЧАННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

*У статті йде мова про необхідність переосмислення дистанційного формату навчання у вищій школі. Представлено огляд сучасних науково-теоретичних джерел щодо актуальності досліджень саме цієї проблеми з урахуванням особливостей сучасних здобувачів освіти: фізично-цифрового світу їх існування, надвисокої персоналізації, раціональності, вмотивованості тощо. Узагальнено основні труднощі організації нового формату навчання (наприклад, моделювання освітнього середовища, що адекватно відображає необхідний зміст), вимог до всіх учасників освітнього процесу (достатній рівень комп'ютерної грамотності викладача і студентів тощо). Узагальнено наукові дослідження вітчизняних психологів щодо основних труднощів дистанційного навчання (наявність психологічних бар'єрів, необхідність засвоєння особливої культури роботи і спілкування у мережі Інтернет; виявлення і врахування особливостей перцептивних процесів при роботі з комп'ютером у людини при проектуванні занять, запобігання «ефекту пересичення» тощо), які впливають на його якість.*

*Подано перелік чинників, які гальмують процес навчання та позначаються на якості засвоєння матеріалу. Представлено стислий опис інтерактивних занять, які сприяють підвищенню зацікавленості, формуванню умовленості: включення у перебіг кожної лекції виступу студента-співдоповідача; грамотно оформлена презентація; лекція з запланованими помилками тощо. Доведено необхідність опосередковано орієнтуватися на три рівні моделі творчого навчання (за Д.Треффінгер): розвиток дивергентних функцій, розвиток складного мислення та афективних процесів (аналіз, синтез, метафора, аналогія, фантазія, уява тощо); залучення учасників до постановки та рішення реальних проблем.*

**Ключові слова:** дистанційне навчання, здобувачі освіти, інноваційні форми, індивідуально-типологічні особливості сучасних здобувачів освіти, гальмівні чинники, пізнавальної активності.

**Постановка проблеми.** Проблема створення відповідних психолого-педагогічних умов для якісного навчання здобувачів вищої освіти особливо гостро постає в умовах подовженого дистанційного навчання, що детерміновано тривалим карантинном та військовим станом. Студенти, які не мають сформованих навичок самостійної роботи (когнітивних та метакогнітивних), позбавлені безпосереднього спілкування з викладачем, міжособистісної взаємодії, вимушені опрацювати науковий матеріал, виконувати домашні завдання, вказівки «на свій розсуд». Якість такого навчання залежить від ступеню їх відповідальності (яка, зазвичай, розвинена недостатньо).

Такий стан справ не співпадає з самим поняттям термінів «навчання», «освіта», лексичне значення якого представила І.Зварич [1]. Зокрема, науковиця зазначила, що слово «освіта» (укр.) передбачає «вісь життя» (пізнання світу, закономірностей процесів, підготовку фахівця, виховання); «образование» (рос.) – формування певного образу, зразку фахівця; «education» (англ.) – процес учіння та

потребу бути навченим. Тобто, процес (який відбувається у незвичному форматі) спрямований в першу чергу на створення умов для всебічного особистісно-професійного розвитку майбутнього фахівця. У такій ситуації зусилля викладачів вищої школи повинно бути спрямоване на:

- організацію процесу дистанційного навчання з максимальним урахуванням можливостей засвоєння матеріалу;
- активне упровадження інноваційних форм та методів роботи, креативності;
- врахування індивідуально-типологічних особливостей сучасних здобувачів освіти – представників «інформаційного покоління» чи покоління Z (за Н. Хоулом та В. Штраусом). Це складний шлях, який потребує постійних наукових досліджень та робить наш матеріал своєчасним та актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Індивідуально-типологічні особливості сучасних здобувачів освіти детально представлено Д.Стіллманом та Й.Стіллманом [2]. Йдеться про (дивись рис. 1):

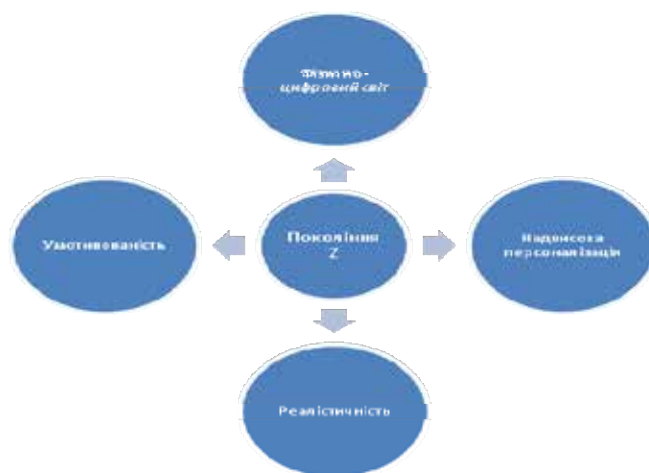


Рис. 1. Характерні характеристики сучасних здобувачів освіти

Спираючись на ці характеристики, можна орієнтуватися на умови покращення освітнього процесу, пошуком яких активно займаються вітчизняні науковці. Так, М.Назар [3], узагальнив основні труднощі дистанційного навчання (наявність психологічних бар'єрів, необхідність засвоєння особливої культури роботи і спілкування у мережі Інтернет; виявлення і врахування особливостей перцептивних процесів при роботі з комп'ютером у людини при проектуванні занять, запобігання «ефекту пересичення» тощо). Також науковець представив перелік психолого-педагогічних умов використання мережі Інтернет у навчальних цілях:

- достатній рівень комп'ютерної освіченості викладача і студентів;
- уміння подати зміст учбового курсу відповідно до обраної форми заняття;
- моделювання освітнього середовища, що адекватно відображає необхідний зміст, репрезентований навчальними ресурсами мережі Інтернет з використанням мультимедійних засобів тощо.

В. Кириленко, Н. Кириленко, А. Крижановський, О. Ромашук [4] зазначають, що важливою складовою організації нових умов навчання з'являється передача студентам усіх функцій управління навчальною діяльністю, включаючи вибір завдань за рівнями складності, а також вибір послідовності вивчення навчального матеріалу. А завдяки врахуванню індивідуальних психологічних особливостей студентів можливо досить точно визначити, які саме функції управління доцільно передавати студентам на певному етапі навчання, адже врахування специфіки психологічних механізмів дистанційного навчання є важливою передумовою його ефективності.

Також вирішенню проблеми сприяє здатність викладача вищу змінювати традиційні методи викладання навчального курсу, структуру лекційних та практично-семінарських занять. Ми погоджуємося, що такий підхід потребує від самого викладача творчого, креативного мислення, досконалого знання дидактики, новітніх досягнень у сфері методики навчання. Але проведені викладачами кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педуніверситету дослідження переконує: нетрадиційний підхід до викладання курсу психології на неспеціалізованих факультетах (навіть у звичайних умовах) значно підвищує зацікавленість студентів, сприяє актуалізації знань на педагогічній практиці.

**Мета статті:** на основі опрацьованих науково-психологічних джерел та власного практичного досвіду представити опис психолого-педагогічних умов забезпечення якісного дистанційного навчання здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Ми переконані, що найбільш ефективним у засвоєнні матеріалу при дистанційному навчанні буде органічне поєднання на занятті таких видів активності як (дивись рис. 2):

Також, надзвичайно ефективним буде застосування інноваційних форм роботи, про які йшла мова у дослідженнях С.Дрібас, Н.Макаренко [5]. У першу чергу, це (як зазначалося) необхідність запровадження інтерактивних методів навчання – способу пізнання, яке відбувається у формі сумісної діяльності всіх учасників навчального процесу. Взаємодія один з одним, обмін інформацією, оцінка дій кожного, рефлексія власної поведінки роблять будь-який освітній процес ефективним, корисним та цікавим. Інтерактивне навчання змі-



Рис. 2. Види активності здобувачів освіти для максимального засвоєння матеріалу заняття

нове освітню парадигму, орієнтує навчання не тільки на засвоєння студентами відповідної суми знань, а й на розвиток його особистості, його пізнавальних здібностей. Постає задача упровадити інтерактивне навчання у дистанційний формат.

Цьому сприяє, наприклад, діалогічна форма проведення лекцій. На жаль, незважаючи на декларовані принципи розвитку креативної особистості, у освітніх закладах все ще переважають традиційні форми та методи навчання (коли у активному стані перебуває тільки викладач чи вчитель, а навчання має репродуктивний, інтелектуально-пасивний характер). Крім того, гальмують пізнавальну активність, процес засвоєння матеріалу такі чинники (дивись рис. 3).

Застосування інноваційних методів веде до активізації пізнавальної діяльності та покращує якість дистанційної освіти, що ми спостерігали на власному досвіді.

Ми не наполягаємо на постійному перетворенні занять на імітаційні (ігрові), проблемні, розуміючи: лекція буває класичною та передбачає

викладення певного обсягу теоретичного матеріалу. Але можливо застосовувати наступні активні методи, узагальнені у наших дослідженнях [6].

1. *Включення у перебіг кожної лекції виступу студента-співдоповідача*, який продемонструє результат виконання самостійного завдання, отриманого від викладача напередодні (наприклад, пошуку інформації у Інтернеті, обробки відповідних наукових першоджерел). Таке завдання важливо давати студентам, які мають рівень знань, умінь та навичок значно вищий, ніж у інших. Наприклад, під час викладення теми «Розвиток наукової психології» студенти дуже вдало доповнюють лектора короткою інформацією про визначних особистостей психології, науковій школи, течії.

2. Широко використовувати такі *види презентації матеріалу*, які задовольняють потребу здобувачів освіти у стислості, узагальненості. Це дасть можливість, по-перше задіяти у роботі на уроці не тільки слуховий аналізатор студента, а й зоровий (що підвищить до 65% рівень засвоєння інформації).

Гальмівні чинники розвитку пізнавальної активності

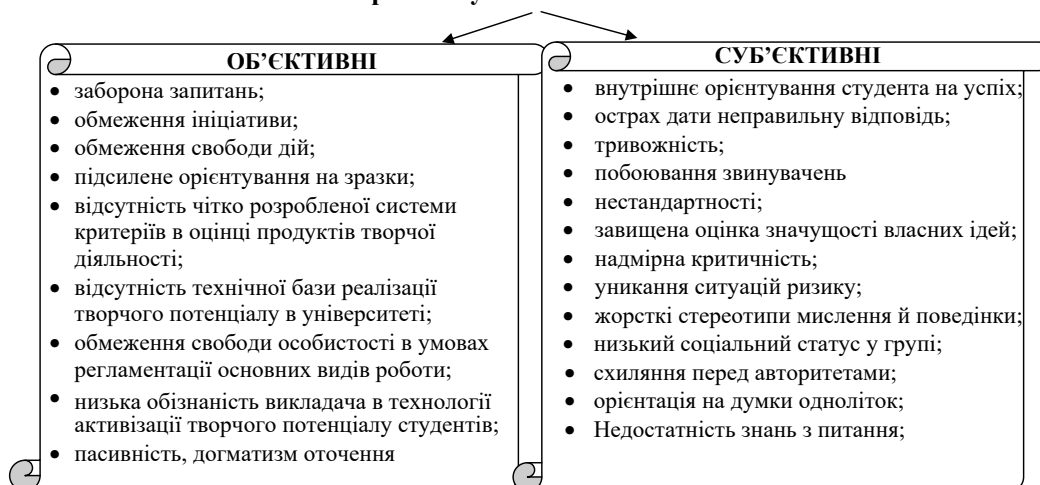


Рис. 3. Гальмівні чинники розвитку пізнавальної активності

ції), по-друге, привчить студентів користуватися різними знаковими системами. Можливо після такої лекції дати завдання для наступного семінарського заняття – представити відповідний теоретичний матеріал (особливо об'ємний, з декількох джерел) у вигляді схеми, таблиці тощо

3. *Лекція з запланованими помилками.* Після оголошення теми та мети, викладач повідомляється що ним навмисне буде допущена певна кількість помилок різного типу: науково-фактичних, поведінкових, методичних (вони заздалегідь записані на папері, який буде продемонстровано у кінці лекції). Кількість помилок залежить від підготовленості студентів. Подібна лекція стимулює до активної діяльності, формує відповідальність, покращує увагу, перевіряє засвоєний рівень знань. Так, зокрема на факультеті іноземних мов невірно називаються прізвища авторів концепцій та теорій, дається неточне формулювання значень при вивченні закономірностей вікового розвитку, зауваження робляться у формі «shut up!» тощо, які студенти фіксують у процесі лекції.

4. *Лекція з використанням активного зворотного зв'язку.* Після проведення відповідної частини лекції викладач пропонує виконати експрес-тест, який легко перевіряються за ключем. Зокрема, після прослуховування основних питань лекції студенти протягом 3-5 хвилин вибирають правильну відповідь у заздалегідь підготованих тестових завданнях з теми.

Якщо 70–80% студентів демонструють правильну відповідь, починається друга частина лекції. Якщо невірні відповіді у половини студентів – доцільно надати їм індивідуальне домашнє завдання. Такий тип лекції дозволяє не тільки підтримувати постійний контакт з аудиторією, покращувати контроль за рівнем засвоєння, активізувати роботу кожного, а й адаптувати студентів до постійної форми контролю знань. У кінці лекції можна провести шкалування (на шкалі від 0 до 10), запропонувавши кожному слухачеві визначити свою думку щодо прослуханої лекції за критеріями її пізнавальності, цікавості, науковості, корисності.

В основу проведення практично-семінарських занять слід покласти наступні принципи: принцип максимального залучення учасників до спільної активної діяльності, принцип рефлексивно-креативної організації всього процесу, принцип встановлення постійного зворотного зв'язку для відслідковування динаміки процесу, принцип постійного формування внутрішньої мотивації на творчу активність.

У більшості вищих навчальних закладів, які працюють за державним освітнім стандартом, не існує розгорнутої системи залучення студентів до тренінгового навчання, як ефективного методу підвищення знань з курсу. Тому потрібно використовувати фрагменти інтерактивних методів навчання під час планових практично-семінарських занять (навіть якщо формат навчання дистанційний). Це стає предметом щирої зацікавленості майбутніх фахівців (а як відомо, саме захопленість, зацікавленість лежать у основі формування внутрішньої мотивації). У зміст заняття, як правило, запроваджується перевірка теоретичних знань у вигляді активного обговорення та вирішення проблемних завдань за допомогою елементів тренінгу. Елементи тренінгу базуються на як на авторських оригінальних, так і на модифікованих наробках І.В. Вачкова, С.В. Васьковської, П.П. Горностай, В.О. Моляко, І.В. Орлової, Н.І. Пов'якель, М. Ньольке, М. Кіпніса [цит. за 6]. Вони також реалізуються в умовах дистанційного навчання, що сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів освіти. Неосяжне поле для інноваційної навчальної діяльності у дистанційному форматі надають курси за вибором, контингент яких формується з високо мотивованих студентів.

Для того, щоб інтенсифікувати пошуково-творчу активність, можна сформувати робочі групи під час занять на курсах по вибору. Усіх здобувачів освіти може поєднати (за певною ознакою) готовність до взаємодії, до адекватного сприйняття того, що буде відбуватися під час роботи. Наприклад, учасники з різним стилем мислення можуть цікаво комбінувати відому інформацію та отримувати «новий продукт». Саме за такими ознаками можна формувати МІГи (малі ініціативні групи).

Налаштування на творчу діяльність у МІГах починається з короткочасного «масажу» мозку – психогімнастики, за допомогою якої члени МІГів орієнтуються на співпрацю, роботу з високою спонтанністю, поза звичним мисленнєвим шаблоном, активізують операції мислення та творчі здібності. Масаж мозку – психогімнастика – сприяє переходу від звичної форми мислення до креативної (наприклад, при побудові ланцюжків асоціацій, відтворенні «монологу» психічного явища, придумування назв для картинок-друдлів, використання короткочасних вправ на метафоризацію мовлення). Також активізують процес навчання: *метод ментальних провокацій* (навмисне створення ситуації, у якій виникає необхідність пошуку нової площини вирішення проблеми); *технологія*

«Алгоритм роздумів над проблемою» (за запропонованими етапами вирішення); *техніка модерації* (ця техніка на відміну від «мозкового штурму» не потребує ведучого); *метод аналізу силових полів* (вирішення проблеми за допомогою зважування всіх «за» та «проти») тощо.

При розробці практичних занять ми враховували, що розвиток творчої активності студентів повинен відбуватися на проблемно-пошуковому рівні активності. Цього рівня можливо досягти при вирішенні проблемних задач, виконанні завдань різного ступеня важкості. Тому заняття опосередковано орієнтувалися на три рівні моделі творчого навчання, представлених Д.Треффінгер [7]: I – розвиток дивергентних функцій (швидкості, гнучкості, оригінальності, пам'яті, допитливості, впевненості в собі тощо); II – розвиток складного мислення та афективних процесів (аналіз, синтез, метафора, аналогія, фантазія, уява тощо); III – залучення учасників до постановки та рішення реальних проблем.

Відповідно до рівнів застосовувалися «технічні засоби»: спочатку були завдання репродуктивного типу, які вимагали від учасників активізації вже засвоєних знань, виконання простих мислительних операцій: аналогії, порівняння, визначення типу дефініції, побудови ланцюжка асоціацій. Виконання подібних завдань починалося зі слів: згадайте, дайте визначення (дефініцію), порівняйте, проведіть аналогію тощо. При вирішенні подібних завдань ми прагнули розвинути (активізувати) вміння орієнтуватися, користуватися термінами, підбирати синоніми для більшої виразності мови, вміння «відчувати», що проблема існує практично у будь-якому явищі. Роль репродуктивного мислення (та його розвиток) у професійному становленні фахівця теж треба брати до уваги, бо воно має багаторівневу структуру (від простого переказування того, що вивчив у освітньому закладі, до вміння, наприклад, репродуціювати на високому рівні професійні знання, навички, вміння).

Другий ступінь роботи на під час занять – розвиток мислення «більш високого рівня»: виконання операцій аналізу, синтезу, тобто вирішення аналітико-синтетичних задач, оцінювання отриманого результату, щоб побачити всі його позитивні-негативні сторони. При цьому вони означали коло проблем, складали план, вчилися за алгоритмом чітко виказувати свою думку, прогнозувати вирішення ситуації, що було своєрідним «містком» для переходу до вирішення реальних проблем майбутньої діяльності. При виконанні подібних завдань «чуттєвість до проблеми» пере-

ростала в уміння формулювати проблему, знаходити її там, де раніше вважали, що її не існує. Іншими словами, щоб виявити сутність будь якої психолого-педагогічної проблеми, знайти шляхи її вирішення, потрібно її зрозуміти (осмислити та передбачити), чому, як ми сподіваємося, навчилися майбутні вчителі [5].

Специфікою завдань, запропонованих для практично-семінарських занять (особливо при вивченні курсу вікової психології) була їх максимальна наближеність до реальних життєвих умов, непередбаченість (наприклад, виконання case-study – досліджень, які стосуються специфічних епізодів та учасників з детальним вивченням однієї умови чи дитини). Використовувалися приклади як з власного досвіду практичної роботи так і, наприклад, з «Вікової психології від народження до юнацтва» Б.С.Волкова та Н.В.Волкової. Як вважають деякі науковці, творче мислення можливо розвинути, вирішуючи проблеми найбільш тісно пов'язані з галуззю інтересів у навчанні, професії, бізнесі, що забезпечує більш природну та більш легку мотивацію.

Поступове ускладнення завдань, різноманітність «технічних засобів», на наш погляд, адекватне віковим особливостям студентського віку. А усвідомлення того, що студенти спроможні їх виконувати, дало нам підставу переконатися, що подібна організація навчання сприятиме формуванню психічних новоутворень інтелектуального та креативного рівня: баченню проблеми, її аналізу, вирішенню, а це в свою чергу покращує якість засвоєння знань взагалі.

Розвитку пізнавальної активності, підвищення якості дистанційного навчання також сприяє проведення рефлексії, яка є важливою складовою професійних умінь майбутнього фахівця-вчителя (поряд з гностичними, проектувальними, комунікативними тощо). Варто зазначити, що рефлексійні процеси відбуваються практично в усіх сферах психологічної дійсності (свідомості, мисленні, творчості, спілкуванні, розвитку особистості). Виділення вказаних сфер існування рефлексивних процесів – умовне. Відповідно до цього, у психологічній реальності буття людини його мислення та особистісні властивості взаємопов'язані. Рефлексія, як здатність до самоаналізу, стимулює процеси самопізнання, збагачує Я-концепцію людини, є важливим фактором самовдосконалення. Розвиток рефлексивних якостей відбувається за рахунок самоспостереження та взаєморефлексії (порівняння себе з іншими). А професійна рефлексія майбутнього вчителя

відрізняється особливим посиленням когнітивної компоненти, без якої неможливе професійне пізнання інших, самопізнання, усвідомлення суб'єктів професійної взаємодії. Все зазначене дає змогу переконатися у важливості застосування та розвитку рефлексії під час практично-семінарських занять [6].

**Висновки** і перспективи подальших досліджень. Упровадження інноваційних форм роботи максимально орієнтованих на формат дистанційного навчання, дає можливість ствер-

джувати, що зацікавленість у активній розумовій, пізнавальній діяльності підвищується, знання з психології майбутніх вчителів покращуються та використовуються у подальшій практичній діяльності для всебічного розвитку учнів та саморозвитку. На жаль, формат статті не дає можливості повністю представити перші результати використання інноваційних форм роботи зі здобувачами освіти та їх впливу на якість навчання, але ми плануємо зробити це у найближчих публікаціях.

#### Список літератури:

1. Зварич І. Оцінювання професійної діяльності викладачів у вишах США і у нас. Київ : Фенікс, 2014. 344 с.
2. Стілман Девід, Стілман Йона. Покоління Z на роботі. Харків : «Ранок», «Фабула», 2019. 304 с.
3. Назар М. М. Характерні психологічні особливості дистанційного навчання з використанням мережі Інтернет. URL: [Ehttps://lib.iitta.gov.ua/1524/1/Article.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/1524/1/Article.pdf) (дата звернення 10.09.2023).
4. Кириленко В., Кириленко Н., Крижановський А., Ромащук О. Психологічні особливості дистанційного навчання у закладах вищої освіти: практичний досвід. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 2022. 29–38. <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-63-29-38>
5. Дрібас С. А., Макаренко Н. М. Дистанційне навчання у контексті ефективності студентсько-викладацької взаємодії. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2022. № 1(23). С.180–191.
6. Макаренко Н. М. Формування компетенцій у процесі навчання у вищій школі. *Збірник наукових праць «Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді»*. Київ : Гнозис. 2017. С. 328–336.
7. Treffinger D. J. Encouraging creative learning for the gifted and talented. Ventura, CA : Ventura County Superintendent of Schools Office, 2008. 112 p.

#### **Makarenko N.M. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR ENSURING QUALITY EDUCATION OF MODERN STUDENTS**

*The article deals the need to reconsider the distance learning format in higher education. It provides an overview of modern scientific and theoretical sources regarding the relevance of research on this issue, taking into account the peculiarities of modern education seekers: their existence in the physical-digital world, high level of personalization, rationality, motivation, etc. The main difficulties in organizing a new format of education are summarized (for example, modeling an educational environment that adequately reflects the necessary content), as well as requirements for all participants in the educational process (sufficient level of computer literacy for both teachers and students). The scientific research of domestic psychologists has been summarized regarding the main challenges of distance learning, which affect its quality. These challenges include the presence of psychological barriers, the need to acquire a specific culture of work and communication on the Internet, as well as the identification and consideration of perceptual processes when working with a computer during instruction to prevent the "overlap effect," and more.*

*Generalized factors that hinder the learning process and affect the quality of material assimilation are also presented, along with a brief description of innovative work formats that enhance motivation and improve the quality of education. A concise description of interactive activities that contribute to increasing interest and motivation is presented: including student co-presenter participation in each lecture, well-designed presentations, lectures with planned mistakes, lectures utilizing active feedback, and involving students in training sessions. The necessity of indirectly focusing on three levels of the creative learning model (according to D. Treffinger) is established: the development of divergent functions, the development of complex thinking and affective processes (analysis, synthesis, metaphor, analogy, imagination, etc.), engaging participants in the formulation and resolution of real-world problems.*

**Key words:** distance learning, students, innovative forms, individual-typological features of modern education seekers, inhibitory factors, cognitive activity.

**Оксютович М.О.**

Державний університет «Житомирська політехніка»

**Сабадуха В.О.**

Державний університет «Житомирська політехніка»

## ПСИХОТРАВМУЮЧИЙ ДОСВІД ДИТИНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПРИ ЦЬОМУ

*Наукова стаття розкриває актуальну проблему психології дитинства та соціальної педагогіки, яка стосується впливу психотравми на процеси соціалізації і формування психологічного самопочуття дітей. В сучасному світі, де стресові ситуації та соціокультурні чинники можуть стати дійсністю для багатьох дітей, важливо розуміти, як психотравмуючий досвід впливає на їхнє психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Метою статті є визначення взаємозв'язку та впливу наслідків психотравми на життєву перспективу дитини, а також розробка рекомендацій щодо надання підтримки і допомоги дітям у подоланні цього важкого досвіду. Дослідження базується на аналізі психологічних даних, опитуваннях, спостереженнях та інтерв'ю, і його результати сприятимуть розумінню впливу психотравми на дитячий розвиток і нададуть підґрунтя для розробки практичних методів допомоги дітям. В науковій статті було використано методи психологічного аналізу, включаючи інтегративний підхід, спостереження та інтерв'ю з дітьми, батьками та фахівцями в галузі дитячої психології. Отримані результати дозволяють отримати глибше розуміння впливу психотравми на дитячий розвиток та надати практичні рекомендації для підтримки дітей, які пережили психотравмуючі досвіди. Практичне значення наукової праці полягають в розширенні знань про вплив психотравми на дитячий розвиток і дає засади для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та відновлення психологічного здоров'я дітей. Результати цього дослідження можуть бути корисними для практикуючих психологів, педагогів, батьків та всіх, хто працює з дітьми та стурбований їхнім благополуччям і розвитком.*

**Ключові слова:** вплив, емоційний стан, психологічне здоров'я, підтримка, соціалізація, терапія, соціально-психологічний супровід, сучасний соціум.

**Постановка проблеми.** У світі сучасної психології вивчення психотравмуючого досвіду дитини стає дедалі більш актуальним завданням. Дитячий вік, з одного боку, вважається періодом безтурботності і невинності, але з іншого – це час, коли маленькі індивіди можуть стикатися з подіями, що залишають невиліковні сліди в їхній психіці. Актуальність теми дослідження полягає в тому, що психотравмуючий досвід дитини та його вплив на соціалізацію та психологічний розвиток є важливими аспектами сучасної психології дитинства. Діти стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як розлучення батьків, насильство в сім'ї, травми, втрати та інші негативні життєві події, які можуть залишити глибокий слід в їхній психіці. Проблематика дослідження полягає в тому, щоб розібратися, як саме ці психотравмуючі досвіди впливають на психологічний розвиток та процес соціалізації дітей. Ця проблема стає особливо актуальною в контексті сучасного

суспільства, де стрес та травматичні події під час війни можуть стати звичайною частиною дитячого життя. Діти стикаються з різними стресовими ситуаціями, такими як військові події, розлучення батьків, насильство в сім'ї, втрати та інші негативні життєві події, які можуть залишити глибокий слід в їхній психіці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**  
Дослідження психотравмуючого досвіду дитини вже привертало увагу науковців, і попередні дослідження розкрили деякі аспекти цієї проблеми. Проте, є необхідність подальшого розширення знань в цьому напрямку. Аналіз сучасних досліджень вказує на те, що деякі аспекти впливу психотравми на дітей можуть залишатися недостатньо дослідженими та незрозумілими.

**Мета** даного дослідження полягає в аналізі та розкритті впливу психотравмуючого досвіду на психологічний розвиток та соціалізацію дітей. Наукова праця вносить вклад у вивчення впливу



психотравми на дитячий розвиток, а також надає практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, щоб допомогти дітям подолати цей важкий досвід і розвиватися здорово та щасливо. Слід визначити, як травматичний досвід впливає на емоційний стан, відносини з батьками, самооцінку та ідентичність дитини. Крім того, є необхідність з'ясувати фактори, які сприяють позитивному розвитку дітей після пережитої травми. Під час аналізу сучасних досліджень з цієї теми, були враховували результати робіт таких авторів, як: Ф. Алгатані в праці було досліджено взаємозв'язок між особистісними рисами і характеристиками психологічних застосунків, спрямованих на покращення ментального і емоційного самопочуття [8]. Автори провели огляд і аналіз психологічних додатків для здоров'я та виконали дослідження, щоб спроектувати такі додатки з урахуванням індивідуальних особливостей користувачів; О.А. Вовченко та ін. [12] дослідили вплив розвитку емоційного інтелекту дітей з когнітивними порушеннями через залучення їхніх батьків та педагогів до соціалізації. Виявили статистично значущі кореляції між емоційним інтелектом батьків, вчителів та психологів і рівнем соціальної адаптації цих дітей. Підтвердили важливу роль батьків та педагогів у формуванні емоційного інтелекту і сприянні успішній соціалізації. Слід відмітити наукові праці таких вчених, як О. Куліш [1], І. Мазоха [2], Т. Титаренко [5] і інших, оскільки, вони надали важливий внесок у вивченні психотравмуючого досвіду дітей, але є потреба у подальших дослідженнях для більш глибокого розуміння цієї проблеми.

В даній науковій роботі було використано методи психологічного аналізу, включаючи опитування, спостереження та інтерв'ю з дітьми, батьками та фахівцями в галузі дитячої психології. Інтегративний підхід до аналізу даних дозволив отримати глибше розуміння впливу психотравми на дитячий розвиток і надав підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки дітей. Загальною метою наукового дослідження є виявлення шляхів поліпшення психологічного благополуччя дітей, які пережили психотравмуючий досвід, і сприяння їхньому успішному розвитку та соціалізації. Слід зазначити, що отримані результати стануть корисними для практикуючих психологів, педагогів, батьків та всіх, хто стурбований долею дітей і прагне допомогти їм подолати травматичний досвід і досягти психологічного благополуччя. Психотравматичний досвід в дитинстві може призвести до серйозних психо-

логічних розладів і відкладатися в пам'яті на все життя. Інтенсивні емоційні переживання, страхи та тривожність можуть стати невід'ємною частиною життя таких дітей, а їхні долі й майбутність варіюються в залежності від того, як вони подолають ці травматичні досвіди. Дослідження спрямоване на розкриття важливих аспектів цієї проблеми.

**Виклад основного матеріалу.** Наукове дослідження, яке було проведено, має вирішальне значення для розуміння впливу психологічної травми на життя і перспективи особистості. В ході наукової праці, було використано різні методи наукового пізнання для отримання об'єктивних та достовірних результатів. Так, був проведений аналіз наукових публікацій та літературних джерел з метою визначення актуальності та наявних прогалин у науковому знанні, а також основних аспектів психотравмуючого досвіду дитини та проблем, що залишилися невирішеними у попередніх дослідженнях.

В праці С. Паганіні розглянуто контроль за розвитком психотравм шляхом огляду якості та характеристик додатків для управління стресом та аналіз їх можливостей та недоліків [13]. Авторами було виявлено, що багато таких додатків мають високий потенціал для допомоги широкій аудиторії у керуванні стресом. Дослідницька робота М. Алхасані спрямована на управління стресом з дослідженнями в інших сферах психічного здоров'я, щоб отримати нові уявлення та ідеї [14]. Автори пропонують вісім рекомендацій для покращення додатків для керування стресом з метою підвищення їх ефективності та сприяння майбутнім науковим дослідженням в цій області.

З метою проведення емпіричного дослідження було проведено опитування дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючий досвід, а також їхніх батьків та вчителів. Основним критерієм включення було наявність психологічних даних, які свідчать про травмуючий вплив події або ситуації на дитину. Для забезпечення відповідності вимогам дослідження та включення відповідних об'єктів у вибірку, було вивчено психологічну документацію, що підтверджує психотравму у дітей. Опитування було структуроване та включало питання, спрямовані на вивчення емоційного стану дітей, їхніх відносин з батьками та однолітками, а також їхню самооцінку та ідентичність. Опитувальники були об'єктивні та непристрасні у взятті даних.

До складу вибірки було включено дітей віком від 4 до 10 років, які відповідали критеріям психотравматичного досвіду. У контрольну групу

входили діти того ж віку, які не мали психотравмуючого досвіду, та були парно підібрані за певними характеристиками (вік, стать, соціальний статус). Для збору та аналізу інформації було використано стандартизовані психологічні шкали та методи, які дозволили отримати кількісні дані щодо психічного стану та розвитку дітей. При аналізі отриманих даних використовувалися статистичні методи, включаючи кореляційний аналіз та методи множинної регресії. Результати оброблялися з використанням спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу.

Важливо відзначити, що під час проведення дослідження було дотримано всі етичні норми та стандарти, включаючи отримання згоди батьків дітей, дотримання принципів доброчесності та безпеки у роботі з дітьми. Всі матеріали, що були використані у проведенні дослідження, були збережені та оброблені з дотриманням конфіденційності та згідно з етичними стандартами наукових досліджень.

Слід зазначити, що наукова стаття підкреслює важливість вчасної діагностики і психологічної підтримки для дітей, які отримали психотравми. Розуміння глибокого впливу цих переживань на фізіологічний і психічний розвиток може допомогти створити ефективні підходи до психотерапії та реабілітації. Демонструє, що психотравмуючий досвід дитини є серйозною проблемою, яка може мати далекосяжні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Особливо треба виділити, що результати цієї роботи сприятимуть подальшому розумінню та вирішенню проблем, пов'язаних із психотравмою у дітей та дорослих, оскільки, актуальність статті для психології та медицини, свідчить про необхідність подальших досліджень у цій області та розробки інтервенційних програм для дітей і дорослих, які пережили психотравмуючі події у дитинстві.

**Результати.** У світі сучасної психології вивчення психотравмуючого досвіду дитини стає дедалі більш актуальним завданням. теоретичні основи вивчення професійної спрямованості майбутніх фахівців у корекційному супроводі дітей із порушеннями. Дитячий вік, з одного боку, вважається періодом безтурботності і невинності, але з іншого – це час, коли маленькі індивіди можуть стикатися з подіями, що залишають невиліковні сліди в їхній психіці. Психотравмуючий досвід дитини та його вплив на соціалізацію та психологічний розвиток є важливими аспектами сучасної психології дитинства. Ці фактори включають в себе, гуманістичні переконання, смислові

орієнтації, емоційне розуміння та вимог, а також регулятивні аспекти, такі як самооцінка і професійний прогноз [10, с. 194].

Психотравмуючий досвід дитини – це ситуація або подія, яка завдає серйозного емоційного, психологічного чи фізичного травмування дитини і може впливати на її подальший розвиток та соціалізацію. Психотравма, пережита в дитинстві, може глибоко змінити сприйняття світу та спосіб взаємодії дітей з ним. Однією зі значущих змін є втрата довіри до оточуючих. Діти, які пережили травмуючі події, можуть відчувати небезпеку навколишнього світу і навіть боятися найближчих людей. Це може призвести до важкостей у встановленні і підтриманні близьких відносин, а також у взаємодії з ровесниками, яка є важливою для нормального соціального розвитку. Також, психотравма може вплинути на спосіб, яким діти реагують на стресові ситуації. Вони можуть мати підвищену вразливість до стресу та труднощі у вирішенні конфліктів, що може вплинути на їхні взаємини з іншими та на їхню загальну психологічну стійкість [11, с. 167]. Крім того, психотравма може вплинути на спосіб, яким діти виражають свої емоції та почуття. Деякі діти можуть стати більш замкнутими і менше схильними ділитися своїми почуттями з іншими людьми. Інші, навпаки, можуть виявляти агресію або нездатність керувати своєю емоційною реакцією.

Загалом, психотравма впливає на всі аспекти життя дитини, включаючи її соціальні відносини, біологічний стан і психологічне благополуччя. Розуміння цих аспектів допомагає розробляти ефективні підходи до діагностики, підтримки та лікування дітей, які пережили психотравмуючі події.

Соціальні аспекти дитячої психотравми – грають важливу роль у формуванні та подоланні дитячої психотравми. Психотравмуючі події можуть відбуватися в різних соціальних контекстах і мати різні наслідки для дітей. Ось деякі ключові аспекти:

Сімейне середовище – сім'я завжди вважалася основним блоком суспільства, місцем, де діти знаходять безпеку, підтримку і виховання. Проте, життя не завжди щасливе, і деякі діти стикаються зі складними сімейними обставинами, які можуть призвести до дитячої психотравми. Відносини в сім'ї, стиль виховання батьків, наявність сімейного насильства або конфліктів можуть бути джерелом психотравми для дітей. Підтримка з боку сім'ї може відігравати важливу роль у подоланні наслідків психотравми. Сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні і подоланні

психотравми у дітей, і це є важливим соціальним аспектом вивчення дитячої психотравми. Перш за все, важливо враховувати, що сімейне середовище може бути як позитивним, так і негативним фактором у розвитку дитини. Психотравмуючі сімейні обставини, такі як розлучення батьків, сімейне насильство, зловживання або згубні конфлікти, можуть створити у дитини емоційний стрес і травмуючий досвід. Негативні впливи сімейного середовища можуть призвести до формування посттравматичного стресового розладу або інших психічних розладів у дитини. З іншого боку, підтримуюче та здорове сімейне середовище може відігравати роль бар'єру перед психотравмою та сприяти подоланню наслідків страшних подій. Сім'я, які забезпечують емоційну підтримку, відкритий діалог та можливість висловити свої почуття та страхи, допомагають дітям відновити емоційне рівновагу і відчуття безпеки [7, с. 8].

Сімейне середовище також може впливати на те, як дитина сприймає і реагує на світ. Діти, які виростають в негативному середовищі, можуть розвивати низку адаптаційних стратегій, щоб вижити в складних умовах. Ці стратегії можуть включати в себе збільшену тривожність, агресію або ізоляцію. У деяких випадках, ці стратегії можуть перейти у хронічні психологічні проблеми. Для підтримки дітей, які стикаються зі складними сімейними обставинами, важливо створювати умови для безпеки, підтримки і терапії. Сприятливе сімейне середовище може стати ключовим фактором у подоланні психотравми та розвитку дітей в щасливих та здорових індивідів. Отже, сімейне середовище є важливим соціальним аспектом, який впливає на формування та подолання дитячої психотравми [9, с. 92].

Спільнота та шкільне середовище – є невід'ємною частиною життя дитини і відіграють ключову роль у її соціалізації та розвитку. Однак, ці соціальні аспекти також можуть бути джерелом дитячої психотравми. Насильство, цькування або відчуженість в цих середовищах можуть викликати психотравмуючий досвід. Діти можуть відчувати себе відкинутими, неприйнятими або страждати від негативних стереотипів і попередньої уразливості. Шкільний булінг та відчуття невпевненості можуть залишити глибокий слід в психіці дитини і вплинути на її соціальну адаптацію та самооцінку. Проте, необхідно відзначити, що спільнота та шкільне середовище також можуть стати ресурсами для подолання дитячої психотравми. Підтримка ровесників, учителів і спільноти загалом може допомогти дитині

відновити емоційний стан і відчуття безпеки. Школи можуть впроваджувати програми соціально-емоційного навчання, які сприяють розвитку навичок управління стресом і міжособистісних відносин, що може покращити психічне здоров'я дітей. Загалом, спільнота та шкільне середовище мають значний вплив на формування та подолання дитячої психотравми. Розуміння цього соціального аспекту є важливим для розробки підходів до психологічної підтримки дітей, які пережили травмуючі події, та для створення безпечних та підтримуючих умов [3, с. 7].

Соціокультурні чинники – є одним із її ключових аспектів соціокультурного середовища, в якому дитина виростає та розвивається. Культурні норми та очікування можуть впливати на те, як дитина сприймає свою психотравмуючий досвід та як вона звертається за підтримкою. Дитяча психотравма є складною і багатогранною проблемою, і соціокультурні чинники можуть відігравати значущу роль у формуванні та наслідках психотравмуючого досвіду дітей. Спроби розуміти психотравмуючі досвіди дітей в контексті їхнього соціокультурного середовища показують, що ці чинники можуть бути як провокаторами, так і захистом від психотравми. Культурні норми, цінності і стереотипи можуть впливати на спосіб, яким діти сприймають свої досвіди і реагують на них. Наприклад, в культурах, де психічне здоров'я та емоційна виразність дітей вважаються важливими, батьки можуть більше уваги приділяти психологічному благополуччю своїх дітей та реагувати на ознаки психотравми. У таких культурах підтримка та психологічна допомога можуть бути більш доступними. Однак, соціокультурні чинники також можуть бути чинниками ризику. Наприклад, у культурах, де применшується стигматизація психічних розладів або де переважає авторитарний стиль виховання, діти можуть боятися поділитися своїми емоціями або шукати підтримку. Крім того, соціальні та економічні обставини, такі як бідність, безробіття чи війни, можуть підвищити ризик психотравмуючих досвідів у дітей та обмежити їхні можливості отримати допомогу [4, с. 61].

Для зменшення впливу соціокультурних чинників на дитячу психотравму важливо створити відкрите та підтримуюче середовище, де діти можуть вільно виражати свої емоції та отримувати необхідну психологічну допомогу. Педагоги, батьки та громадські організації повинні спільно працювати над створенням такого середовища та поширенням усвідомлення щодо важливості

розуміння та підтримки дітей, які пережили психотравмуючі події. Також, важливо враховувати індивідуальні особливості дітей та їхніх родин, щоб надати цільовану допомогу. Розуміння цих чинників допомагає створити умови для здорового розвитку та соціальної адаптації дітей та забезпечити їхню психологічну безпеку. У цілому, психотравма в дитинстві має потенціал впливати на всі аспекти соціальної поведінки дітей, від взаємин з батьками до відносин з однолітками та іншими членами суспільства.

Біологічні аспекти дитячої психотравми – є складною проблемою, яка впливає на багато аспектів їхнього життя. Перш за все, слід відзначити, що психотравма може викликати фізіологічні зміни в мозку дитини. Найбільш вразливою є дитяча нервова система, яка продовжує розвиватися протягом дитячого віку. Психотравма може впливати на особливості роботи мозку, що, у свою чергу, має вплив на розвиток дитини. Наприклад, дослідження показали, що стресові ситуації можуть призвести до змін у гіпокампусі, який відповідає за пам'ять та емоційну регуляцію, та відіграє ключову роль у цьому процесі [6, с. 13]. Оскільки, гіпоталамус ініціює відправлення нервового сигналу до гіпофізу, використовуючи для цього специфічну речовину. Гіпофіз, у свою чергу, виробляє адренкортикотропний гормон, який ініціює активацію наднирників. Основним продуктом цих наднирникових дій є кортизол – гормон, який можна назвати «гормоном стресу». Кортизол, впливаючи на організм, спричиняє цілу низку реакцій, спрямованих на забезпечення життєвої діяльності під час стресових ситуацій. Однак тривалий і надмірний вплив кортизолу може мати негативні наслідки для здоров'я, включаючи зміни в роботі серцево-судинної системи та нервово-гормональних регуляторів. Цей біологічний ланцюг показує, як дитина реагує на стрес на рівні організму, і чому важливо розуміти цей процес для психологічної практики. Важливо враховувати, що надмірна активація цієї системи може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я дитини.

Аналіз впливу психотравми на різні аспекти дитячого розвитку є важливим для розуміння наслідків травматичних досвідів на психічне та соціальне благополуччя дітей. Загалом, вплив психотравми на дітей є складним і залежить від багатьох факторів, таких як тип травми, індивідуальні реакції та наявні ресурси для подолання травматичних досвідів. Розуміння цих наслідків є важливим для розробки ефективних інтер-

венцій та підтримки дітей, які пережили психотравму. Стресові реакції активують вироблення гормону кортизолу, що може вплинути на функціонування імунної системи та сприяти розвитку різних захворювань. Також виникає ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, який може вплинути на нормальний біологічний розвиток дитини. Звісно, важливо пам'ятати, що біологічний вплив психотравми не є беззаперечним наслідком усіх ситуацій. Діти мають різні рівні стійкості до стресу, і багато залежить від підтримки, яку вони отримують від дорослих. Проте розуміння біологічних аспектів психотравми допомагає вченим та практикуючим психологам розробляти більш ефективні підходи до лікування та реабілітації дітей, які пережили цей складний досвід.

Розуміння цих аспектів допомагає визначити підходи до підтримки, спрямовані на збереження фізіологічного та психологічного благополуччя дітей, які потрапили в складні ситуації. Невід'ємною частиною роботи з дітьми є розгляд біологічних аспектів, що сприяє створенню глибшого розуміння та більш успішній допомозі маленьким пацієнтам у їхньому шляху до одужання та розвитку.

Психотравмуючі ситуації, що можуть включати в себе надзвичайні природні явища, міжособистісні конфлікти, насильство чи інші негативні впливи, мають потенціал значно впливати на емоційний та психологічний стан дітей. Проте, важливо враховувати, що діти реагують на психотравму індивідуально, і їхні реакції можуть бути диференційованими.

Одна з ключових характеристик диференційованих реакцій у дітей – це вікова специфіка. Маленькі діти можуть проявляти свої емоції через плач, тоді як старші діти можуть більше приховувати свої переживання та виявляти їх через зміну поведінки, агресію або відсутність інтересу до навколишнього світу. Іншою ключовою визначальною реакцією є особистісні характеристики дитини. Інтровертні діти можуть більше схильні внутрішньо переживати травму, в той час як екстравертні можуть шукати більше публічної підтримки та виразно висловлювати свої емоції. Роль сім'ї та рівень підтримки з боку батьків також важливі. Діти, які мають стабільний і позитивний родинний контекст, можуть краще справлятися з психотравмуючими ситуаціями, тоді як діти з важкими сімейними обставинами можуть бути більш вразливими. Додатковий вплив на реакції дитини має її досвід та попередні травматичні досвіди.

Діти, які раніше переживали психотравмуючі ситуації, можуть мати більш виражені реакції або розвивати посттравматичний стресовий розлад.

Таким чином, важливо пам'ятати, що діти не є однорідною групою у відповіді на психотравмуючі ситуації. Диференційований підхід до психологічної підтримки та інтервенції є важливим кроком у допомозі дітям подолати наслідки травми та сприяти їхньому емоційному відновленню. При аналізі травм у дитинстві для подальшого дорослого життя, важливо враховувати індивідуальні відмінності та роль факторів захисту. Концепції стійкості та посттравматичного росту вказують на можливість позитивних змін у житті дітей з травматичним досвідом. Так, концепція салютогенезу Аарона Антоновського, оновлюючись в дослідженнях, надає надію на поліпшення у випадку дітей, що пережили травматичні ситуації. Важливо враховувати, що психічна стійкість включає внутрішні ресурси та соціальну підтримку. Дослідження також вказують на значення належного зв'язку між дитиною та опікуном, особливо в перші роки життя, як ключового елементу в захисті від негативних наслідків травматичного досвіду.

Враховуючи різноманітність реакцій дітей на стресові ситуації, важливо розуміти індивідуальний підхід до кожної дитини та надавати підтримку та ресурси для подолання травматичного досвіду. Також важливо розвивати концепції стійкості та посттравматичного росту, орієнтовані на підтримку дітей та підлітків у процесі адаптації та відновлення після травматичних ситуацій. Індивіди, які мають високий рівень психологічної стійкості, зазвичай мають кращу здатність до подолання стресу та відновлення після травматичних досвідів. Внутрішні характеристики, такі як когнітивні навички, автономія, внутрішній локус контролю, соціальні навички та андрогінність, можуть стати важливими захисними факторами від негативних наслідків травматичного досвіду. Посилення довіри до близьких людей, заснованої на відчутті безпеки і прихильності, може відігравати ключову роль у здатності дитини адаптуватися після травматичного досвіду. Ці фактори сприяють розвитку ресурсів для подолання стресу та саморегулювання.

Важливо враховувати різноманітність індивідуальних підходів та розробляти індивідуальні програми підтримки на основі потреб кожної дитини. Дослідження цього явища дають надію на можливість відновлення після травматичних ситуацій та підкреслюють важливість підтримки

та терапії для людей, які пережили складні переживання у дитинстві.

Психологічні наслідки дитячої травми для подальшого розвитку особистості відображають найглибше вплив на життя дитини та, в подальшому, дорослої людини. Втрата довіри до світу та людей в дитинстві може призвести до численних проблем у подальшому житті. Особливо це стосується формування здорових інтимних стосунків та власної сексуальної ідентичності. Дитиною, яка пережила травму, може супроводжувати велика незадоволеність у відносинах з дорослими. Вона може постійно шукати турботи та захисту, оскільки втратила віру в світовий порядок і безпеку відносин. Така дитина може ідеалізувати інших та шукати особливих стосунків, але одночасно відчувати страх бути покинутою чи стати жертвою насильства. Аналіз відповідальних механізмів, що відбуваються в інтимних стосунках жертв дитячої травми, вказує на те, що ці стосунки часто можуть бути неадекватними та невдоволюючими. Схильність до самоприниження, ідеалізація партнера та труднощі в установленні меж у стосунках можуть бути наслідками травми дитинства. Неадекватна поведінка батьків по відношенню до дитини може вплинути на її подальші труднощі у функціонуванні як батьків. Дитині може бути важко задовольнити власні потреби соціально прийнятним способом, контролювати власні емоції, приймати рішення та бути відповідальною батьківською фігурою. Модель жорстокого поводження в дитинстві може мати наслідки для дорослого віку, але не завжди це означає цикл насильства з покоління в покоління. Багато поранених індивідів намагаються уникнути повторення страждань своєї дитини, проте це може бути надто важкою задачею. Нерідко, навіть якщо батьки намагаються змінити свою поведінку, вони відчувають труднощі і змушені боротися із страхом та нездатністю контролювати свої емоції.

У великій мірі ступінь впливу травм дитинства на подальший розвиток індивіда залежить від його рефлексивності, темпераменту та ступеня пережитої травми. Важливо враховувати індивідуальні особливості при підході до терапії та психологічної підтримки. Загалом, психологічні наслідки дитячої травми для подальшого розвитку дитини та її власних стосунків можуть бути дуже серйозними та впливати на багато аспектів життя. Важливо підтримувати індивідів, які пережили травму, та надавати їм можливість отримати професійну допомогу та підтримку для подолання наслідків цього досвіду.

**Висновки.** В даному дослідженні було розглянуто психотравмування у дітей та його вплив на їх подальший розвиток. Основною метою було вивчення різноманітності реакцій дітей на стресори та визначення факторів, що впливають на стійкість та посттравматичний ріст. Слід відзначити, що діти реагують на стресори індивідуально. Їхнє сприйняття загрози та її зв'язок з власною особистістю варіюється, і це впливає на ступінь та форму симптомів стресу. Індивідуальна особистість та методи боротьби зі стресом також відіграють важливу роль у визначенні реакції дитини на травматичний досвід. Було встановлено, що доступ до підтримки з боку сім'ї та соціального оточення може значно впливати на те, як дитина подолає травматичний досвід. Наявність стійких стосунків та відчуття безпеки, що базуються на прихильності, може допомогти дитині адаптуватися та зміцнити її психологічну стійкість.

Окрему увагу слід звернути на роль внутрішніх ресурсів особистості, таких як когнітивні навички, автономія та внутрішній локус контролю, у подоланні стресу та підвищенні саморегулювання. Ці фактори можуть бути важливими захисними чинниками від негативних наслідків травматичного досвіду. Загалом, дослідження підкреслює важливість розуміння індивідуальних реакцій дітей на стрес і наголошує на потребі підтримки та терапії для дітей, які пережили травматичний досвід. Крім того, вони вказують на необхідність подальших досліджень у цій галузі, щоб розширити розуміння впливу психотравмування на розвиток дітей та розробити більш

ефективні програми підтримки. Усі ці висновки свідчать про важливість створення безпечного та підтримуючого середовища для дітей, де вони мають можливість розвиватися та подолати травматичний досвід з належною підтримкою та ресурсами. Важливо підкреслити практичну значимість отриманих результатів. Вони можуть бути корисні для психологів, соціальних працівників, педагогів та батьків, які стикаються з дітьми, які пережили травматичний досвід. Розуміння різниці в індивідуальних реакціях допоможе створити індивідуальний підхід до дітей та надати їм необхідну підтримку. Також важливо наголосити на значенні психологічної підтримки та терапії для дітей, які пережили травматичний досвід. Доступ до професійної допомоги та програм зміцнення психічного здоров'я може сприяти покращенню їхнього психічного стану та адаптації до стресових ситуацій. У статті також вказується на потребу подальших досліджень у цій галузі. Детальніше вивчення механізмів посттравматичного росту та вплив різних стресорів на розвиток дітей може допомогти в розробці більш ефективних підходів до підтримки дітей в ситуаціях психотравмування.

У підсумку, дослідження стверджує важливість розуміння та підтримки дітей, які пережили травматичний досвід, та наголошує на потребі індивідуального підходу та професійної допомоги. Для подальших досліджень важливо розглянути більше аспектів впливу травматичних подій на розвиток дітей та розробити більш комплексні підходи до їхньої підтримки і терапії.

#### Список літератури:

1. Куліш О. В., Сірик І. В. Психотерапія та психокорекція особистості з посттравматичним стресовим розладом. *Problems of Modern Psychology*. 2022. № 5. С. 46–52. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-5>.
2. Мазоха І., Кірчева Л. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасна психологія: проблеми і перспективи»: зб. наук. пр., м. Ізмаїл, 8 груд. 2022 р. 22. С. 146.
3. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2021. 272 с.
4. Терлецька Л. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція: навчальний посібник. Київ: Слово, 2020. 136 с.
5. Титаренко Т. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
6. Соціально-психологічний супровід процесу реінтеграції особистості з різним груповим статусом в умовах сучасного соціуму / Н. Завацька та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1(57) Т. 2. С. 5–21. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-5-21>
7. Соціокультурний контекст процесу реінтеграції молоді / О. Блискун та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 115–125. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-59-3-115-125>
8. Alqahtani F., Meier S., Orji R. Personality-based approach for tailoring persuasive mental health applications. User modeling and user-adapted interaction. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s11257-021-09289-5>
9. Hoian I., Fedyk O. Optimization of the functioning of the emotional sphere of the personality by means of psychocorrection. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. No. 2(58). P. 89–95. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-89-95>

10. Determinants of professional orientation of future psychologists on correctional support of children with psychophysical disorders / H. Afuzova et al. *BRAIN. broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2022. Vol. 13, no. 1Sup1. P. 188–206. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1sup1/312>
11. Neuropsychological fundamentals of envy / A. Lisovenko et al. *BRAIN. broad research in artificial intelligence and neuroscience*. 2022. Vol. 13, no. 1. P. 158–172. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/274>
12. Socialisation of Adolescents with Cognitive Disorders through Emotional Intelligence / O. A. Vovchenko et al. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2022. Vol. 10, no. 1. P. 56–69. URL: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.01.7>
13. Stress management apps: systematic search and multidimensional assessment of quality and characteristics / S. Paganini et al. *JMIR mHealth and uHealth*. 2023. Vol. 11. P. e42415. URL: <https://doi.org/10.2196/42415>
14. A systematic and comparative review of behavior change strategies in stress management apps: opportunities for improvement / M. Alhasani et al. *Frontiers in public health*. 2022. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.777567>

### **Oksiutovych M.O., Sabadukha V.O. PSYCHO-TRAUMATIC EXPERIENCE OF THE CHILD AND THE PECULIARITIES OF SOCIALIZATION**

*The scientific article reveals an actual problem of childhood psychology and social pedagogy, which concerns the impact of psychotrauma on the processes of socialization and the formation of children's psychological well-being. In today's world, where stressful situations and sociocultural factors can become a reality for many children, it is important to understand how traumatic experiences affect their mental health and social adaptation. The purpose of the article is to determine the relationship and impact of the consequences of psychotrauma on the child's life perspective, as well as to develop recommendations for providing support and assistance to children in overcoming this difficult experience. The research is based on the analysis of psychological data, surveys, observations and interviews, and its results will contribute to the understanding of the impact of psychotrauma on children's development and will provide a basis for the development of practical methods of helping children. The scientific article used methods of psychological analysis, including an integrative approach, observations and interviews with children, parents and specialists in the field of child psychology. The obtained results make it possible to gain a deeper understanding of the impact of psychotrauma on children's development and to provide practical recommendations for supporting children who have experienced psychotraumatic experiences. The practical significance of scientific work consists in expanding knowledge about the impact of psychotrauma on children's development and provides the basis for the development of programs and interventions aimed at supporting and restoring the psychological health of children. The results of this study may be useful for practicing psychologists, educators, parents and anyone who works with children and is concerned about their well-being and development.*

**Key words:** influence, emotional state, psychological health, support, socialization, therapy, socio-psychological support, modern society.

**Раєвська Я.М.**

ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

**Герасимчук А.В.**

ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

## СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ З МАРКЕТИНГУ

*Стаття присвячена проблемі психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу. Адже саме під час професійної підготовки у студента вищого навчального закладу може змінитися ставлення до процесу оволодіння професією, а саме – значно знижується впевненість у правильності вибору професії, що є наслідком однієї з психологічних криз, характерних для певного етапу професійного розвитку особистості. З'ясовано актуальні психологічні проблеми, рішення яких сприяє забезпеченню ефективності маркетингової освіти. Розглянуто основні стратегії організації психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу. Проаналізовано напрями, методи та технології психологічної роботи на різних етапах професійного становлення. Аналіз основних стратегій психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу, їх професійного самовизначення, напрямів, методів та технологій психологічної роботи на різних етапах професійного становлення дає можливість зосередитися саме на етапі професійної підготовки, уточнення професійного вибору й формування професійної перспективи. З'ясовано, що особливостями психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу у закладах освіти є перетворення процесу діагностики в процес коригування, розвитку, формування стійких навичок. Установлено, що для успішного вирішення завдань психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу до усвідомленого професійного самовизначення потрібно забезпечення зворотного. Психологічний супровід професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу повинен слугувати одній меті – активізувати студента, сформувані у нього прагнення до професійного зростання з урахуванням отриманих знань про себе, свої здібності і перспективи їх розвитку.*

*Узагальнено, що система психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу, яка покликана сприяти свідомому професійному вибору з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик, має важливе значення як для самого студента на сьогоденній день, так і для суспільства загалом в перспективі. Сформувано прогноз, що ефективність психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу суттєво залежить від формування психологічної служби підтримки у навчальному закладі, адже вона має бути невід'ємним компонентом програми навчання, реалістично пов'язаним із професійними знаннями, професійними вимогами та динамічним процесом їх оновлення.*

**Ключові слова:** психологічний супровід, психологічні чинники, професійне становлення, професія, професійний вибір.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день у нашій державі відбуваються складні та важливі зміни в соціальній, економічній, культурній, освітній, військовій та політичній сферах. Ці зміни змушують переглядати та удосконалювати існуючі традиційні форми та методи підготовки молоді до самостійного та свідомого вибору майбутньої професії, а також систему психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу.

**Аналіз досліджень.** Демократизація та гуманізація загальної середньої і вищої освіти обумовлюють необхідність модернізації існуючих та пошуку нових підходів до психологічного забезпечення процесу усвідомленого вибору молодою людиною професії менеджер з маркетингу та в подальшому психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу. Аналізуючи психолого-педагогічні дослідження, можна констатувати необхідність



вдосконалення системи психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу в контексті особистісного самовизначення.

**Мета статті** – теоретичний аналіз системи психологічного супроводу професійного становлення майбутніх менеджерів з маркетингу.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема психологічного супроводу була предметом дослідження зарубіжних (R. Baker, W. Layton, A. Sandeen, J. Whiteley, E. Nonan (E. Nonan), M. Рутік (M. Rutyk), M. Скілбек (M. Skilbek), И. Кошго (I. Koshgo), П. Купка (P. Kupka), E. Хартманн (E. Hartmann), Ю. Укке (Y. Ukke) та ін.) та вітчизняних (І. С. Булах, Г. В. Ложкін, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, Е. О. Помиткін, С. В. Васьковська, Л. В. Власенко, Н. В. Волянюк, Е. Ф. Зеєр, М. Р. Битянова, І. В. Дубровина, Е. І. Рогов, Ю. В. Суховершина, Т. В. Демидова, А. П. Журавель та ін.) учених. Згідно результатів досліджень, у практиці роботи психологічної служби закладів вищої освіти досить часто виникає проблема недостатнього професійного самовизначення та низького рівня мотивації студентів до професійного зростання. Отже виникає необхідність розробки та впровадження адекватних засобів психологічного супроводу цих процесів [1].

В даний час випускники системи вищої професійної освіти під час вибору та планування результатів освіти увагу акцентують не на обсязі засвоєних знань і алгоритми їх відтворення, а на компетенції, на здатності випускника до адаптації в професійному середовищі, готовність творчо вирішувати професійні та життєві проблеми, вміння самостійно здобувати й оновлювати знання, застосовувати їх в ситуаціях, близьких до майбутньої професійної діяльності. Включення студентів у активну діяльність, спрямовану на отримання нових знань в процесі навчально-дослідницької та наукової роботи, використання джерел наукової інформації дає можливість проводити викладення теоретичних знань у вигляді презентацій – публічних уявлень, що сприяють розвитку не тільки інтелектуальної, а й емоційно-ціннісної та вольової сфер особистості. Це можуть бути лекції-діалоги, навчальні конференції, навчальні конференції, навчальні дискусії, рольові ігри. Навчальний процес повинен відбуватися в умовах мотивованого включення студента в пізнавальну діяльність, яка стає бажаною, привабливою, що приносить задоволення від участі в ній. Студент повинен

сам оперувати навчальним змістом, і тільки в цьому випадку воно засвоюється усвідомлено і міцно при цьому розвивається інтелект, формується здатність до самонавчання, самоосвіти, самоорганізації, тобто формується пізнавальна активність. Становлення особистості студента в цілому, його професійно важливих якостей визначається ще й характером суспільних процесів, а також особливостями самої маркетингової діяльності, яка в сучасних умовах набуває все більш інноваційну спрямованість, що в свою чергу обумовлює зміну професійних цінностей, інтересів і потреб майбутнього менеджера з маркетингу. Результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що навчально-виховний процес в сучасному закладі вищої освіти недостатньо стимулює розвиток пізнавальної активності студентів, а це, в кінцевому рахунку, знижує ефективність і якість вищої маркетингової освіти. Можна припустити, що орієнтація на діагностику психологічних і когнітивних особливостей студентів дозволить реалізувати особистісно орієнтований підхід до підготовки майбутнього фахівця з розвинутою пізнавальною активністю. Підготовка майбутніх менеджерів з маркетингу вимагає створення особливих психолого-педагогічних умов розвитку їх професіонального потенціалу.

Психологічний супровід професійної діяльності – це складний, системний і інтегративний процес, що включає сукупність заходів формуючого, розвиваючого та корекційного характеру. Основним завданням психологічного супроводу є:

- створення психологічних передумов ефективного функціонування фахівців з маркетингу;
- підбір кадрів, їх оцінка;
- навчання;
- адаптація;
- кар'єрне просування;
- розвиток;
- мотивація;
- вирішення конфліктів;
- корекція професійного розвитку та консультування;
- створення психолого-педагогічних умов для забезпечення сприятливого перебігу адаптації студентів-першокурсників;
- формування мотивації до здорового способу життя;
- допомога у формуванні умінь адекватно діяти в стресовій ситуації;
- сприяння гармонізації соціально-психологічного клімату в групі та педагогічному колективі;

– підвищення психологічної компетентності всіх учасників навчально-виховного процесу: майбутніх фахівців, викладачів, кураторів, батьків.

Психологічний супровід здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти – це система заходів направлених на діагностику та профілактику ймовірних соціальних та психологічних ситуацій, надання психологічної допомоги та підтримки. Психологічна підтримка – це особливий простір, створений для самопізнання особистості, розкриття можливостей та ресурсів, допомоги та підтримки в складних життєвих ситуаціях. Головним завданням психологічної підтримки є психологічний супровід освітнього процесу та реалізація низки заходів профілактичного, корекційного та навчально-просвітницького характеру.

Хоча термін «супровід» міцно увійшов в професійне життя практичних психологів як концептуально, так і по відношенню до практичної діяльності, немає ще єдиної думки фахівців у визначенні цього поняття. Ю. Слюсарев поняття «супровід» вживав, як спрямовану психологічну допомогу «на розвиток і саморозвиток самосвідомість особистості», яка запускає механізми саморозвитку і активізує власні ресурси людини. Ряд авторів розглядає супровід як системну інтегративну технологію соціально-психологічної допомоги сім'ї або особистості або соціально-психологічний патронаж. Сутнісною характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу особистості або сім'ї до самопомоги. Умовно можна сказати, що в процесі психологічного супроводу фахівець створює умови і надає необхідну і достатню, але ні в якому разі не надлишкову, підтримку для переходу від позиції «я не можу» до позиції «я можу сам справлятися зі своїми життєвими труднощами». Методологічний аналіз дозволяє стверджувати, що супровід – це особлива форма здійснення пролонгованої соціальної та психологічної допомоги, спрямованої на пошук прихованих ресурсів розвитку людини, сім'ї або організації і опору на власні можливості. В якості основних характеристик психологічного супроводу виступають його процесуальність, недирективної, заглибленість в реальне повсякденне життя людини, особливі відносини між учасниками цього процесу, що в психоаналізі називається «позитивний перенос» [2].

Психологічний супровід – це цілісний процес вивчення, формування й корекції особистісного розвитку суб'єкта професійної діяльності; психологічний супровід – це система способів і методів, які сприяють самовизначенню суб'єкта діяльності

у процесі формування його орієнтаційного поля особистісного розвитку, за дії у якому він відповідає сам; психологічний супровід трактується як особлива форма допомоги у вирішенні або зменшенні актуальності соціально-психологічних проблем, що перешкоджають самореалізації [3].

Аналіз теоретичних та емпіричних даних з цієї проблеми дає змогу пояснити поняття «психологічний супровід» як комплексний процес, спрямований на забезпечення оптимальної самореалізації в професії, адаптацію в ситуаціях виробничої діяльності, що швидко змінюються. Аналіз також забезпечує зовнішні умови для схвалення оптимальних рішень в умовах життєвого вибору. Тобто сенс психологічного супроводу полягає в тому, щоб навчити майбутнього менеджера з маркетингу вирішувати проблеми самостійно. Важливим положенням цього процесу є активізація саморозвитку майбутнього менеджера з маркетингу, котра виступає необхідною умовою його розвитку як особистості. Відповідно до цього психологічний супровід майбутнього менеджера з маркетингу має бути спрямовано на створення для кожного майбутнього фахівця індивідуального професійного маршруту, в основі якого вирішуються функції:

- повноцінної адаптації;
- сприяння в становленні індивідуального стилю в процесі виробничої діяльності;
- допомоги в переживанні синдрому «професійного вигорання»;
- досягненні професійної майстерності;
- особистісного та професійного розвитку.

Психологічний супровід необхідний майбутньому менеджеру з маркетингу, який відчуває потребу у психологічній підтримці й допомозі на всіх етапах навчання. Основу психологічного супроводу становить єдність чотирьох функцій:

Діагностики суті проблеми, що виникла;  
Інформації стосовно природи проблеми та шляхів її вирішення;

Консультації на етапі схвалення рішення та розробки стратегії вирішення проблеми;

Первинної допомоги на етапі реалізації розробленого плану.

Реалізація функцій психологічного супроводу можлива лише за умови використання особистісно-орієнтованих технологій професійно-особистісного розвитку: моніторингу особистісного та професійного розвитку, групової та індивідуальної роботи, тренінгу розвитку особистості менеджера з маркетингу, технології формування психологічної компетентності.

Форми психологічного супроводу майбутнього менеджера з маркетингу:

- індивідуальна психологічна консультація;
- групова психологічна консультація;
- проведення психологічних студій;
- інтерактивні ігри, які передбачають можливість і необхідність міжособистісної взаємодії;
- групова дискусія;
- тренінгова робота та інші.

Результат, на який мають орієнтуватися спеціалісти психологічного супроводу майбутнього менеджера з маркетингу в умовах «емоційного вигорання», – це розвиток у майбутнього менеджера з маркетингу здатності швидко й ефективно адаптуватися до умов життя, що постійно змінюються, виконувати маркетингову діяльність в інноваційному режимі, позитивно сприймати себе й оточуючих. Психологічний супровід майбутнього менеджера з маркетингу в умовах «емоційного вигорання» створює умови для усвідомлення ним своїх позитивних, особистісно значущих якостей, безмежних можливостей, а також відповідальності за власні успіхи.

Реформа вищої школи України здійснюється в складних умовах війни, важливих соціально-економічних змін. Сучасне суспільство потребує таких спеціалістів, які мають не тільки необхідні професійно важливі якості, але й такий особистісний потенціал, який дозволив би успішно працювати в умовах ринкових відносин, постійних інновацій, безперервного удосконалення і ускладнення управлінської діяльності. Удосконалення особистості в студентському віці тісно пов'язане з духовним зростанням, успіхами в навчально-професійній діяльності, налагодженням спілкування з оточуючими, створенням сім'ї та ін. Кожний із цих напрямків особистісного зростання представляє завдання для психологічного супроводу, даного процесу.

Метою психологічного супроводу повинна бути допомога студентам в усвідомленні своїх особистісних якостей, рефлексії, створення умов для розвитку особистості. У дослідженнях В.Т. Лісовського, М.Д. Дворяшиной, О.К. Дусавицького, Л.М. Грановської, В.О. Сластьоніна та інших авторів доведено, що студентство як особлива соціально-психологічна вікова категорія, характеризується інтенсивним психічним і, зокрема, особистісним розвитком, який тісно пов'язаний з формуванням професійних якостей (В.П. Зінченко, Є.О. Клімов, Б.Ф. Ломов, В.О. Моляко, К.К. Платонов, М.С. Пряжніков, В.Д. Шадріков та ін.) [4].

Психологічний супровід професійного становлення майбутнього менеджера з маркетингу – це

динаміка руху разом з особистістю, поруч з нею, своєчасна підказка можливих шляхів розв'язання складних та непередбачуваних проблем, при необхідності допомога і підтримка. Супроводжують професійне становлення батьки, колеги по навчанню, викладачі. Компетентний і продуктивний психологічний супровід здійснює психолог-профконсультант. В кожного із них основне завдання – не нав'язувати студенту, майбутньому менеджеру з маркетингу своєї думки, а допомогти віднайти певні життєві орієнтири. Психологічний супровід професійного становлення особистості майбутнього менеджера з маркетингу передбачає зміцнення його професійного «Я», підтримку ідентичності, саморегуляцію діяльності, та освоєння технологій професійного зростання. Результатом психологічного супроводу є розвиток та саморозвиток майбутнього менеджера з маркетингу, задоволеність навчанням і підвищення особистої та навчальної діяльності.

У процесі психологічного супроводу студентів у професійному становленні здійснюється:

- орієнтація майбутніх фахівців на формування емоційно-ціннісного ставлення та інтересу до професійної діяльності;
- відстеження співвідношення професійних завдань і завдань етапів навчання;
- поступове ускладнення завдань від типових до завдань, виконання яких вимагає нестандартних рішень;
- поетапне збільшення ступеня самостійності студентів під час вирішення завдань;
- варіативність завдань і забезпечення їх вибору з урахуванням рівня готовності та індивідуальних особливостей студентів.

Продуктом освітньої діяльності випускника закладу вищої освіти повинен стати професіонал-фахівець, який здійснює професійну діяльність на високому рівні, свідомо змінює і розвиває себе в трудовому процесі, що вносить індивідуальний творчий внесок у професію, який знайшов індивідуальне призначення, стимулюючий в суспільстві інтерес до результатів своєї професійної діяльності та підвищує престиж своєї професії в суспільстві [5].

Мета системи психологічного супроводу професійної підготовки – формування професійно важливих якостей майбутніх менеджерів з маркетингу та формування стійкої мотивації до майбутньої професійної діяльності.

Зміст психологічного супроводу складають напрямки, методи, форми і умови психологічного супроводу. Напрямки психологічного супроводу

включають: модулі супроводу і стадії становлення професіонала, формування професійно важливих якостей фахівців маркетологів. Модулі супроводу включають в себе: діагностику, проектування, реалізацію, рефлексію (таблиця 1).

Особливостями психологічного супроводу в вищому навчальному закладі є вікові особливості студентів (ще не дорослі, але вже й не діти) породжують широкий спектр проблем, за якими здійснюється супровід – питання, пов'язані з побудовою відносин з оточуючими, питання навчання і особистісного розвитку, а також професійного становлення. Нерідко у студентів створені свої власні сім'ї, а значить, в процесі психологічного супроводу необхідно вміти застосовувати знання в області сімейного консультування. Також потрібно враховувати що більшість студентів проживають у гуртожитку закладу вищої освіти і студенти, спілкуючись в навчальних корпусах, зустрічаються після занять в гуртожитку в тому ж складі, тому побутові конфлікти, дають про себе знати і в навчальному процесі. Для студентів буває досить складно іноді розмежувати ці дві сфери спілкування.

Система психологічного супроводу майбутнього менеджера з маркетингу в процесі професійного навчання повинна охоплювати тривалий період його життя. Безумовно, сценарії особистісного становлення майбутнього менеджера з маркетингу індивідуальні. Велика варіативність траєкторій, сценаріїв особистісного життя студента ускладнює його повноцінний супровід. Слід також мати на увазі поки що низький рівень соціальної захищеності молоді та значне соціальне розчарування особистості, які неминуче породжують чисельні проблеми психологічного супроводу. Хто ж повинен здійснювати психолого-педагогічний супровід майбутнього фахівця у процесі його професійного становлення? Людей, які б супроводжували життя молоді людини упродовж її професійної підготовки, повинно бути досить багато. Це, у першу чергу, батьки та родина, педагогічні працівники навчального закладу, практичні психологи, соціальні працівники, однолітки та всі ті, кого вважають «найближчим соціальним оточенням студента». Хоча, по-справжньому, кваліфікований і продуктивний психологічний супровід

Таблиця 1

**Зміст психологічного супроводу**

Зміст психологічного супроводу	Методи психологічного супроводу	Тренінг; Психобіографія; Проектна гра; Науково-дослідницький клуб.		
	Форми психологічного супроводу	Організаційна; Ігрова; Науково-дослідницька.		
	Умови психологічного супроводу	Системність; Цілеспрямованість психологічної підтримки; Особистісне орієнтування на розвиток особистості; Спрямованість психологічної підтримки та персоналізації студентів.		
	Напрямки психологічного супроводу	Модулі супроводу	Діагностика; Проектування; Реалізація; Рефлексія.	
		Стадії становлення професіонала	Формування професійних намірів особистості та вступ до ЗВО; Вивчення, та засвоєння професійних знань, умінь і навичок; Професійна адаптація особистості; Реалізація майбутнього фахівця у професії.	
		Формування професійно важливих якостей фахівців	Креативність; Творчі здібності; Планування складних технологічних процесів; Здатність до самостійного прийняття рішень; Комунікативні здібності; Здатність до спільної праці і співпраці та інше.	

можуть здійснювати лише спеціально підготовлені фахівці: практичний психолог, соціальний працівник, керівник групи тощо. Саме про такий супровід особистості у процесі її професійної підготовки і йде мова. Таким чином, під системою психологічного супроводу особистості у процесі її професійної підготовки маємо на увазі процесуальну цілісність активно діючого співробітництва практичного психолога, соціального працівника та педагогічних працівників закладу освіти з особистістю студента. Під час такої співпраці широко використовуються науково психологічні підходи та комплексний арсенал психолого-педагогічних методик (просвітницької, профілактичної, діагностичної, консультативної, розвиваючої, реабілітаційної, коригуючої та інших видів діяльності), які здатні позитивно впливати на особистісний і фаховий рівень розвитку майбутнього фахівця.

Головними умовами ефективності психологічного супроводу є: системність і цілеспрямованість психологічної підтримки, полісуб'єктність та особистісне орієнтування на формування ситуації розвитку особистості, спрямованість психологічної підтримки на персоналізацію студентів [6].

**Висновки.** Отже, одним із головних завдань психологічного супроводу особистості у процесі професійної підготовки є не тільки надання їй сучасної допомоги та підтримки, але й навчання самостійному та відповідальному подоланню труднощів в своєму особистісно професійному становленні. Необхідність вирішення цього завдання обумовлена, перш за все: війною в Україні, соціально-економічною нестабільністю держави; індивідуальними психофізіологічними особливостями студентів; чисельними змінами в приватному житті кожної людини; випадковими обставинами та ірраціональними тенденціями життєдіяльності.

#### Список літератури:

1. Добренко І. А. Психологічний супровід професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6.
2. Дослідження – 68% людей в Україні працюють не за спеціальністю. URL: <https://www.education.ua/blog/8660/> (дата звернення 15.10.2023).
3. Що таке психологічний супровід. URL: <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-psihologichnij-suprovid/> (дата звернення 15.10.2023).
4. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера: монографія. Луцьк, 2006. 444 с.
5. Массанов А. В. Психологічний супровід удосконалення особистості майбутніх фахівців. Україна, м. Одеса.
6. Психологічний супровід становлення особистості у сфері освіти. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/konferentsii-2016-2017-n-r/vseukrainska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiia-psykholohichni-umovy-stanovlennia-osobystosti-u-suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6206-psykholohichnyy-suprovid-stanovlennya-osobystosti-u-sferi-osvity> (дата звернення 15.10.2023).
7. Бусел В. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ : Перун, 2005.
8. Піддячий М. Підготовка старшокласників до професійної діяльності в умовах профільного навчання. Київ : Педагогічна думка, 2008. 288 с.
9. Єгорова Є., Ігнатів О., Кобченко В., Литвинова Н., Марченко І., Мерзлякова О., Синявський В., Татаурова-Осіка Г., Шевенко А. Професійна орієнтація: підручник для студентів. за ред. Ігнатів О. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
10. Степанов О. Психологічна енциклопедія. Київ : «Академвидав», 2006. 424 с.
11. Оліховська Л. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2016. Випуск 2 (39). С. 161–164.
12. Хом'юк І., Петрук В., Хом'юк В. Фактори впливу на професійне самовизначення особистості в умовах ринкової економіки. *Педагогіка безпеки*. № 1. 2017. С. 6–11.

#### Rayevska Ya.M., Herasymchuk A.V. THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE MARKETING MANAGERS

*The article is dedicated to the issue of psychological support for the professional development of future marketing managers. Indeed, during professional training at a higher education institution, a student's attitude toward the process of mastering a profession can change significantly. Specifically, confidence in the correctness of their career choice often decreases, which is a consequence of one of the psychological crises that are characteristic of a certain stage of personal and professional development. The article delves into the current psychological issues, the solutions to which contribute to ensuring the effectiveness of marketing education. The article discusses the primary strategies for organizing psychological support for the professional development of future marketing managers. The article explores the main strategies for*

*organizing psychological support for the professional development of future marketing managers. The article analyzes the directions, methods, and technologies of psychological work at various stages of professional development. The analysis of the main strategies of psychological support for the professional development of future marketing managers, their professional self-determination, directions, methods, and technologies of psychological work at various stages of professional development allows for a focus on the stage of professional training, refining professional choices, and shaping professional perspectives. It has been determined that the distinctive features of psychological support for the professional development of future marketing managers in educational institutions involve transforming the diagnostic process into a process of correction, development, and the formation of sustainable skills. It has been established that for the successful resolution of the tasks of psychological support for the professional development of future marketing managers, there is a need for providing a feedback loop that promotes conscious professional self-determination. The psychological support for the professional development of future marketing managers should serve one purpose – to activate the student, instill in them a desire for professional growth, considering the knowledge they've gained about themselves, their abilities, and the prospects for their development. In summary, the system of psychological support for the professional development of future marketing managers, which is designed to facilitate informed professional choices while taking into account individual psychological characteristics, holds significant importance both for the student today and for society as a whole in the future.*

**Key words:** *psychological support, psychological factors, professional development, profession, professional choice.*

УДК 159.922:376

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/13>**Руденко А.І.**

Хмельницький національний університет

**Петяк О.В.**

Хмельницький національний університет

**Хоманець М.В.**

Хмельницький національний університет

## ПРОГРАМА ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

У статті представлено авторську програму виховання моральної самосвідомості підлітків із затримкою психічного розвитку (ЗПР) в умовах закладу загальної середньої освіти з інклюзивним навчанням. Метою наукової публікації є практична розробка заявленої програми з детальним описом її змісту, цілей, принципів та очікуваних результатів. До наукової новизни ми відносимо завдання програми, які диференційовані відповідно до сфери формування особистісної, соціальної та сімейної культури учнів із ЗПР. Кожна із цих сфер реалізує має забезпечити відповідний розвиток та виховання в учнів складових моральної самосвідомості. Під час створення програми враховувалися потенційні можливості дітей, їхні особливості психічного розвитку, конкретні можливості закладу освіти, матеріально-технічне та методичне забезпечення закладу освіти, специфіка соціального оточення (мікрорайону), запиту держави, суспільства. Програма орієнтована на інтеграцію всіх форм діяльності учасників освітнього процесу. Також програмою передбачені основні напрямки діяльності щодо виховання моральної самосвідомості підлітків. Основними принципами виховання моральної самосвідомості підлітків є: орієнтації на ідеал, аксіологічний, дотримання морального прикладу, діалогічного спілкування, ідентифікації, полісуб'єктивності виховання та соціалізації, спільного вирішення проблем та системно-діяльної організації виховання. Зміст програми розвитку та виховання моральної самосвідомості підлітків із затримкою психічного розвитку вибудовується в системі соціальних та педагогічних понять.

Реалізація програми сприятиме формуванню в підлітків базових національних цінностей українського суспільства: патріотизму, соціальної солідарності, громадянськості, цінностей сім'ї, здоров'я, любові до праці та творчості, науки, мистецтва, природи, людства загалом тощо. Водночас, вона забезпечить реалізацію потреб батьків та учнів із ЗПР через участь у діяльності творчих об'єднань; волонтерській діяльності; в екологічній освіті; участь у дитячо-юнацьких організаціях, шкільних та позашкільних організаціях, учнівському самоврядуванні.

**Ключові слова:** високоморальна особистість, затримка психічного розвитку, інтеграція, моральна самосвідомість, підлітки, програма виховання.

**Постановка проблеми.** Сучасні умови суспільного життя, що призводять до стрімких технологічних змін, наявність військових конфліктів, війн та соціокультурних протистоянь, призвели до збільшення особистісних деструктивних тенденцій, що вплинуло загалом на зниження цінності життя людини. Водночас, це призводить і до девальвації вищих цінностей особистості підлітка, який прагне стати суб'єктом власного життя. Адже дуже часто нестабільність, невизначеність сенсу життя та смисложиттєвих орієнтацій стає передумовами соціальних девіацій у підлітковому

та юнацькому віці [1, с. 145]. Виховання моральної самосвідомості є одним із пріоритетних напрямів розвитку та виховання дітей, про що задекларовано у зарубіжних та вітчизняних законодавчих документах: Конституція України, Закони України «Про повну загальну середню освіту» та «Про освіту», Концепція нової української школи, Програма «Нова українська школа» у поступі до цінностей, Декларація ООН і План дій «Світ, сприятливий для дітей», Декларація ООН щодо освіти та навчання у галузі прав людини. Важливого значення набуває система розвитку смисложиттєвих

цінностей в контексті моральної самосвідомості у дітей та підлітків, що мають різні інтелектуальні порушення, зокрема, затримку психічного розвитку [8; 10, с. 19]. Саме тому, актуальним завданням ми вбачаємо розробку та апробацію програми виховання моральної самосвідомості підлітків із затримкою психічного розвитку (ЗПР) на базі закладу загальної середньої освіти з інклюзивною формою навчання. Відповідна програма повинна бути спрямована на створення сприятливих умов для життєтворення та самореалізації зростаючої особистості. Вона має ґрунтуватися на усвідомленні людиною необхідності в особистісному зростанні, визначенні різних категорій життєвих перспектив, вмінні ставити та досягати цілі, які б визначали її життєдіяльність та поведінку. Також важливим є формування духовно-морального ставлення до соціуму, навколишньої природи, самого себе; усвідомлення власної неповторності та свого призначення у житті; фокус на творчу самореалізацію та систематичне самовдосконалення [3]. Враховуючи те, що система сучасного виховання обумовлена положеннями гуманістичної етики, базується на моральних і культурних цінностях нації, виховання моральної самосвідомості підлітків, в тому числі із ЗПР, має формувальний вплив, як на духовне життя суспільства, так і на смисложиттєву сферу особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання виховання моральної свідомості та самосвідомості розглядали дослідники багатьох наук: філософії та етики – Р. Апресян, О. Дробницький, О. Титаренко, Д. Шимановський; педагогіки – М. Красовицький, О. Сухомлинська, І. Харламов; психології – І. Бех, Б. Братусь, С. Максименко, М. Савчин, С. Тищенко, Н. Яцюк. Такі вчені як: Л. Божович, Л. Виготський, В. Крутецький, Ж. Піаже займалися вивченням психологічних особливостей функціонування, структури та передумов формування самосвідомості та моральної самосвідомості в дітей підліткового віку [2, с. 231]. Згідно поглядів В. Аверіна, Л. Орбана-Лембрика, можна стверджувати, що моральна самосвідомість є нестійкою структурою особистості підлітків та її становлення часто залежить від соціального оточення, моральної компетентності та умов, в яких виховуються підлітки.

У галузі спеціальної та корекційної психології здійснюються розробки дослідження щодо вивчення та корекції особливостей розвитку у дітей із затримкою психічного розвитку. В їх основі лежать теоретичні положення Л. Виготського, який вказував на поєднання законів роз-

витку нормотипової дитини та дитини із особливими потребами, що представлені ним в теорії культурно-історичного розвитку психіки і публікаціях, присвячених вивченню специфіки розвитку психічної діяльності за наявності різних дефектів розвитку. Водночас, проблеми особистісного розвитку дітей та підлітків із ЗПР та особливості виховання у них моральної самосвідомості на сьогодні мало розроблені. Зокрема, певні дослідження стосовно заявленої проблематики зустрічаються в працях О. Агавелян, М. Афанасєвої, Н. Білопільської, О. Гаурілюс, Г. Грибанової, В. Синьова, Н. Тарасенко тощо [8, с. 115–132].

**Мета статті** – на основі аналізу психологічних особливостей і проблем особистісного розвитку підлітків із затримкою психічного розвитку розробити програму виховання моральної самосвідомості підлітків із ЗПР для реалізації у закладі загальної середньої освіти з інклюзивними класами.

**Виклад основного матеріалу.** З метою реалізації програми виховання моральної самосвідомості підлітків із затримкою психічного розвитку нами була розроблена її структура та зміст, описані мета, ціль та очікувані результати після впровадження у комунальному закладі загальної середньої освіти «Лицей № 2 Хмельницької міської ради» у класах з інклюзивним навчанням. Затримка психічного розвитку у учнів проявляється у зниженому загальному об'ємі знань, обмеженості уявлень, незрілості мислення, низькій інтелектуальній цілеспрямованості, переважанні ігрових інтересів над навчальними, швидкій втомлюваності в інтелектуальній діяльності. Це особливий тип психічного розвитку, що характеризується незрілістю окремих психічних та психомоторних функцій чи психіки загалом і часто формується під впливом генетичних, соціально-середовищних та психологічних чинників [8].

Програма виховання моральної самосвідомості учнів підліткового віку із затримкою психічного розвитку в Ліцеї №2 ХМР на рівні основної загальної освіти побудована на основі базових національних цінностей. Найвища мета освіти – національний виховний ідеал – це творчий, компетентний громадянин України з високими моральними рисами, який приймає долю Вітчизни як свою особисту, усвідомлює відповідальність за сьогодення та майбутнє своєї країни, укорінене у духовних та культурних традиціях українського народу. Вказана програма конкретизує вимоги до створення в освітньому закладі особливого соціального середовища розвитку учнів, що передба-



чають виховну, навчальну, позаурочну, соціально значиму діяльність здобувачів освіти, орієнтовану на досягнення результатів певних стандартів [4].

Цілі програми:

– соціально-педагогічна та психологічна підтримка становлення та розвитку високоморального, творчого, компетентного громадянина України, що приймає долю Батьківщини як власну, усвідомлює відповідальність за сьогодення та майбутнє своєї країни, вкоріненого в духовних та культурних традиціях свого народу;

– інтеграція основної загальної та додаткової освіти, що сприяє формуванню особистості громадянина України з властивими їй поглядами, мотивами діяльності в умовах загальноосвітньої установи;

– створення умов для інтеграції учнів із затримкою психічного розвитку, педагогів, соціальних працівників у реалізацію навчальних програм духовно-моральної спрямованості, програм громадянської освіти для підростаючого покоління, соціально-правових, екологічних, профорієнтаційних програм тощо.

Також ми розглядаємо наступні завдання програми. У сфері формування *особистісної культури* розвиток та виховання учнів має забезпечити: готовність і здатність підлітків до духовного розвитку, морального самовдосконалення, самооцінки, розуміння сенсу свого життя, індивідуально-відповідальної поведінки; здатність до реалізації свого творчого потенціалу у духовній та моральній діяльності, соціальній та професійній активності; зміцнення моральності, заснованої на духовних вітчизняних традиціях, внутрішніх установках особистості; формування моралі як усвідомленої учнями необхідної поведінки, орієнтованої на благо інших людей, що визначена традиційними уявленнями про добро і зло, справедливе і несправедливе, належне і неприпустиме; засвоєння учнями базових національних цінностей, духовних традицій народу України; формування творчого ставлення до навчання, праці, соціальної діяльності на основі моральних цінностей та моральних норм; усвідомлення підлітками цінності людського життя, формування вміння протистояти в межах своїх можливостей діям та впливам, що становлять загрозу для життя, фізичного та морального здоров'я, духовної безпеки особистості; формування особистісних рис, зокрема, таких, як працьовитість, ощадливість, життєвий оптимізм, здатність до подолання труднощів; усвідомлення цінності інших людей, толерантної поведінки щодо товаришів, віротер-

пимість до будь-яких видів релігії; усвідомлення себе громадянином України на основі прийняття спільних національних моральних цінностей; формування стійкої негативної позиції стосовно лихослів'я, шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин); формування екологічної культури, культури здорового та безпечного способу життя.

У сфері формування *соціальної культури* розвиток та виховання учнів має сприяти:

– формуванню морального сенсу вчення, соціально орієнтованої та суспільно корисної діяльності;

– вихованню підготовленого громадянина до життєвого самовизначення в процесі послідовного освоєння ним базових національних цінностей українського суспільства, загальнолюдських цінностей і втілення їх у соціальній практиці;

– прагненню до активної та відповідальної участі у суспільному житті, класу, ліцею, мікрорайону;

– готовності до участі у соціально-значущих проєктах;

– формуванню у підлітків початкових професійних намірів та інтересів, усвідомлення морального значення майбутнього професійного вибору;

– формуванню довіри до державних інститутів та громадських організацій; прагнення до участі у волонтерській діяльності.

У сфері формування *сімейної культури* розвиток та виховання учнів має забезпечити:

– збереження національних традицій сімейного життя, усвідомлення значення сім'ї для успішного та здорового життя людини, формування шанобливого ставлення до свого роду, турбота про його продовження;

– формування відповідального ставлення до створення власної сім'ї, взаємоповаги та допомоги близьким;

– збереження моральних основ сім'ї, взаємодопомоги, поваги до старших, турботу про молодших та старших, відповідальність за іншу людину; підтримка духовної, культурної та соціальної спадковості поколінь [7, с. 116].

Дана програма виховання моральної самосвідомості підлітків із затримкою психічного розвитку створює основу для продовження освіти у середній школі. Під час розробки програми враховувалися особливості дітей, конкретні можливості ліцею, матеріальне та методичне забезпечення, специфіка соціального оточення, запиту сім'ї, держави, суспільства. Програма орієнтована на створення такого устрою шкільного життя, який

інтегруватиме урочну, позаурочну, позашкільну, сімейну діяльність учнів та їхніх батьків.

Програма виховання моральної самосвідомості підлітків із затримкою психічного розвитку на базі Ліцею № 2 ХМР передбачає узгоджені зусилля багатьох соціальних суб'єктів: закладу освіти, сім'ї, інших громадських організацій, включаючи установи додаткової освіти, культури та спорту, волонтерських фондів тощо з метою організації повноцінного функціонування виховного процесу в школі.

До основних принципів організації виховання моральної самосвідомості учнів із ЗПП належать: принцип орієнтації на ідеал; аксіологічний принцип; принцип дотримання морального прикладу; принцип діалогічного спілкування зі значущими іншими; принцип ідентифікації; принцип полісуб'єктивності виховання та соціалізації; принцип спільного вирішення особистісно та суспільно значущих проблем; принцип системно-діяльної організації виховання. Організація соціально відкритого простору виховання моральної самосвідомості особистості громадянина України, морального способу життя учнів здійснюється на основі: морального прикладу педагога; соціально-педагогічного партнерства; індивідуально-особистісного розвитку; інтеграції програм духовно-морального виховання та соціальної затребуваності виховання [5].

Охарактеризуємо основні розділи програми. Програма виховання моральної самосвідомості учнів із затримкою психічного розвитку Ліцею № 2 ХМР на рівні загальної освіти побудована на основі базових національних цінностей українського суспільства: патріотизму, соціальної солідарності, громадянськості, цінностей сім'ї, здоров'я, любові до праці та творчості, науки, мистецтва, природи, людства загалом. Програма відображає напрями діяльності з цивільно-патріотичного виховання, духовно-морального розвитку, соціалізації, професійної орієнтації учнів підліткового віку (5–9 класів) із затримкою психічного розвитку, здоров'язберігаючої діяльності та формування екологічної культури школярів, що відображають специфіку ліцею та запити учасників освітнього процесу [6, с. 173].

Програма спрямована на освоєння учнями із ЗПП соціального досвіду, основних соціальних ролей, що відповідають провідній діяльності даного віку, норм та правил суспільної поведінки; формування готовності підлітків до вибору своєї професійної діяльності відповідно до особистих інтересів, індивідуальних особливостей та здіб-

ностей; формування та розвиток знань, установок, особистісних орієнтирів та норм здорового та безпечного способу життя з метою збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів; нівелювання симптомів органічного інфантилізму: відсутність яскравих емоцій, низький рівень афективно-потребнісної сфери, підвищена стомлюваність, слабкість вольових процесів, які можуть проявлятися в гіперактивності, імпульсивності, підвищенні рівня тривожності та агресивності; формування цілісного освітнього середовища та цілісного простору духовно-морального розвитку підлітків із ЗПП [9].

Система виховання моральної самосвідомості учнів має динамічний, творчий та демократичний характер, постійно розвивається та збагачується. Ця програма забезпечує взаємодію Ліцею № 2 ХМР з різними соціальними партнерами. Нижче, в таблиці 1 представлені зміст, види діяльності та форми занять програми виховання моральної самосвідомості підлітків із ЗПП.

Відповідно, реалізація програми передбачає очікувані результати: сформоване почуття гордості за Україну, свій народ, рідний край, вітчизняну культурно-історичну спадщину; стійкі знання державної символіки, законів України, народних національних традицій; повага до представників старшого покоління, збереження традицій, закладених попередніми поколіннями; стійкий інтерес до діяльності інститутів громадянського суспільства, громадських організацій; сформована політична позиція; отримані знання про державний устрій та соціальну структуру українського суспільства, найбільш значущі сторінки історії країни, про етнічні традиції та культурне надбання свого краю, про приклади виконання громадянського та патріотичного обов'язку; набутий досвід дослідження цінностей громадянського суспільства, національної історії та культури; здобутий досвід рольової взаємодії та реалізації громадянської, патріотичної позиції; досвід соціальної та міжкультурної комунікації; стійкі знання про права та обов'язки людини, громадянина, сім'янина, товариша та вміння їх застосовувати.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Таким чином, встановлено, що моральна самосвідомість особистості підлітків, в тому числі із ЗПП, є досить складним психологічним явищем. Проблема її виховання, формування структури, інтерналізації моральних норм і цінностей, особливості засвоєння моральних мотивів у підліт-

## Основні види діяльності та форми роботи з учасниками програми

Зміст	Види діяльності	Форми занять	Класи
Матеріали Конституції України	Уроки історії, години спілкування	групові	5–8 класи
Матеріали про історію виникнення державної символіки – Герба, Прапора України, символіки міста Хмельницький.	Пошукова робота: Інтернет, бібліотека	групові, індивідуальні	5–9 класи
Знання про героїчні сторінки історії України, життя відомих людей, які стали прикладом громадянського служіння, виконання патріотичного обов'язку.	Бесіди, екскурсії, перегляд кінофільмів, сюжетно-рольові ігри громадянського та історико-патріотичного змісту	групові	7 класи
Інформація про роботу в дитячому об'єднанні «Люби та знай своє місто та край».	Уроки мужності	групові	6 класи
Знання історії та культури Хмельницької області, народної творчості, етнокультурних традицій, фольклору, особливостей побуту жителів Хмельницької області.	Бесіди, сюжетно-рольові ігри, творчі конкурси, фестивалі, свята, екскурсії	групові	5, 9 класи
Участь у міських програмах виховання та додаткової освіти «Дитячо-юнацький парламент м. Хмельницького», «Я – громадянин Хмельницького».	Бесіди, сюжетно-рольові ігри, творчі конкурси, фестивалі, свята, екскурсії	групові	9 класи
Інформація про роботу у дитячих об'єднаннях.	Бесіди, години спілкування, перегляд фільмів, участь у підготовці та проведенні заходів, присвячених державним святам	групові	5 класи
Інформація про дослідження найважливіших подій в історії нашої країни, підготовка та участь у державних святах.	Участь у соціальних проектах та заходах, патріотичного та цивільного спрямування.	групові	5–9 класи
Вивчення діяльності громадських організацій патріотичного та цивільного спрямування, дитячо-юнацьких рухів, спільнот.	Години спілкування, бесіди, змагання, конкурси	групові	9 класи

ковому віці виступають еквівалентом особистісної риси. Саме тому розроблена нами програма виступає комплексним інструментом, що має на меті соціально-педагогічну та психологічну підтримку у вихованні високоморального, творчого, компетентного громадянина України. Програма інтегрує загальну та додаткову освіти, формуючи таким чином громадянина України з властивими йому поглядами, мотивами діяльності в умовах закладу загальної середньої освіти. Важливе зна-

чення для виховання моральної самосвідомості підлітків із ЗПР має створення умов для інтеграції всіх учасників освітнього процесу у реалізацію навчальних програм духовно-моральної спрямованості, програм громадянської освіти для підростаючого покоління. Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку вбачаємо констатувальний та формувальний етапи апробації запропонованої програми в навчально-виховний процес закладу загальної середньої освіти.

## Список літератури:

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Академвидав, 2012. 256 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ, 2003. 34 с.
3. Вовканич М. Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2014. № 32. С. 41–42.
4. Зимянський А. Р. Генезис форм прояву моральної самосвідомості підлітка. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2009. С. 135.
5. Котлова Л. О. Проблема морального становлення підлітків. *II International scientific conference «Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities»: Conference proceedings*. Kaunas : Izdevniecība «Baltija Publishing», 2019. С. 86–87.

6. Павелків Р. В. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості у дитячому віці : монографія. Рівне : Волинські обереги, 2004. 248 с.
7. Панасенко Е. А., Батлова Є. Е. Психологічні механізми морального зростання особистості у підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2018. № 10.1.
8. Пархоменко А. О. Особливості морального розвитку дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців* : збірник наукових праць. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. № 9(2). С. 239–246.
9. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
10. Савчин М., Галян І. Моральна свідомість та самосвідомість особистості : монографія. Дрогобич, 2009. 288 с.

**Rudenok A.I., Petyak O.V., Khomanets M.V. THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF MORAL SELF-AWARENESS OF ADOLESCENTS WITH MENTAL RETARDATION**

*The article presents the author's program for educating the moral self-awareness of adolescents with mental retardation in the context of a general secondary education institution with inclusive education. The purpose of a scientific publication is the practical development of the declared program with a detailed description of its content, goals, principles and expected results. We consider scientific novelty to be the objectives of the program, which are differentiated in accordance with the sphere of formation of personal, social and family culture of students with mental retardation. Each of these spheres of the implementer must ensure the appropriate development and education of the components of moral self-awareness in students. When creating the program, the potential capabilities of children, their characteristics of mental development, the specific capabilities of the educational institution, the material, technical and methodological support of the lyceum, the specifics of the social environment (neighborhood), and the needs of the state and society were taken into account. The program is aimed at integrating all forms of activity of participants in the educational process. The main principles of education of moral self-awareness of adolescents are: orientation towards the ideal, axiological, following a moral example, dialogical communication, identification, polysubjectivity of education and socialization, joint problem solving and systemic and active organization of education.*

*The implementation of the program will contribute to the formation in adolescents of the basic national values of society: patriotism, social solidarity, citizenship, family values, health, love of work and creativity, science, art, nature, humanity in general. At the same time, it will ensure that the needs of parents and students with mental retardation are met through participation in the activities of creative associations; volunteer activities; in environmental education; participation in children's and youth organizations, school and extracurricular organizations, student self-government.*

**Key words:** highly moral personality, mental retardation, integration, moral self-awareness, adolescents, educational program.

# ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/14>**Кременчуцька М.К.**

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

**Акопян А.Б.**

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

**Козій В.О.**

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

## ДИХАЛЬНІ ПСИХОТЕХНІКИ У РОБОТІ З РЕГУЛЯЦІЄЮ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ІНДИВІДА

*У статті теоретично обґрунтована та емпірично досліджена ефективність дихальних психотехнік у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. Дихання може бути ефективним інструментом саморегуляції, оздоровлення та зміни свідомості. В основі дихальних психотехнік є ідеї, зароджені в рамках західної психології ХХ століття. Розглянуто поняття дихальної психотехніки в рамках фізіології та психології емоційних станів. З погляду психологічного підходу надано погляди на дихальні психотехніки з позиції психоаналізу, психосоматики, гештальт терапії, біоенергетики, гуманістичної та трансперсональної психології, LSD терапії.*

*Проаналізовано відмінності психоемоційних станів між цивільними, підприємцями та військовими в умовах повномасштабної війни, життя в Україні та тимчасовим проживанням за кордоном у зв'язку з цим. Встановлено, що цивільні, що залишились в Україні чи перебувають за кордоном, та знаходяться з членами родини чи близьким кругом знайомих людей, відчують менший вплив стресу та інших подразників, які можуть спричиняти психоемоційну нестабільність. Тим часом, підприємці, що перебувають в Україні та їх бізнес чи прибуток значно постраждав та знизився, зіштовхуються із викликами щодня, як і військові, які перебувають у зоні виконання бойових дій. Також, у стані вигорання знаходиться більше чоловіків, ніж жінок, що пов'язано з соціальними ролями, обов'язками та відповідальністю. Описано взаємозв'язки нейротизму з особистісною та ситуативною тривожністю, психосоматикою та станом самопочуття, настрою та активністю. Ці взаємозв'язки проявляли високий рівень взаємозалежності та знижувались після проведення серії дихальних сесій, що показували зниження фізичних скарг, зменшення тривожності та підіймали активність, настрій та самопочуття.*

*Результати дослідження впливу дихальних психотехнік як інструменту регуляції емоційних станів індивіда довели практичність, легкість у застосуванні та високу ефективність незалежно від рівня стресу, який пов'язаний з бізнесовим, військовим середовищем чи інтеграцією в нове суспільство з іншою ментальністю та супутніми складнощами адаптації. Перспективою подальших досліджень вбачається поглиблене дослідження впливу дихальних психотехнік на покращення психоемоційного стану військових.*

**Ключові слова:** дихання, психопрактика, дихальна психопрактика, психосоматика, нейротизм, тривожність, адаптація, війна, стрес, ПТСР.

**Постановка проблеми.** Проблема регуляції психічної діяльності належить до числа фундаментальних проблем психології. Це пов'язано з тим, що під час взаємодії з навколишнім світом людина безперервно стикається із ситуацією вибору різних

способів реалізації своєї активності залежно від поставлених цілей, індивідуальних особливостей та умов навколишньої дійсності, особливостей людей, які взаємодіють із нею. У ситуації вибору зменшення невизначеності можливим є лише

засоби регуляції, а в разі психологічної регуляції – засобами саморегуляції, в тому сенсі, що людина сама досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює, і коригує результати.

Питання психоемоційного здоров'я в умовах війни викликає значний інтерес у дослідників, психологів, психіатрів та інших фахівців у галузі психічного здоров'я України та світової практиці. У зв'язку з початком повномасштабної війни, постійною загрозою життя через ракетні обстріли, мобілізацією та напруженою економічною ситуацією в Україні, управління та регуляція психоемоційного стану індивідом в умовах невизначеності та загрози життю є найбільш важливою для досліджень темою для наукової спільки.

Постійний стрес в умовах війни викликає серйозні проблеми з нестабільністю психоемоційного стану індивіда. Ось деякі ключові аспекти цієї проблеми:

- Постійний страх і тривожність через можливість загрозу життю та безпеці.

- Психофізіологічні наслідки, як підвищений артеріальний тиск, серцеві проблеми, безсоння та імунні порушення, що можуть подальше впливати на психоемоційний стан.

- Психічні розлади, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади.

- Спадок якості життя. Нестабільність психоемоційного стану може значно погіршити якість життя. Індивіди можуть втрачати інтерес до звичайних справ, відчувати безнадійність та соціальну ізоляцію.

- Саморегуляція. Навчитися ефективно регулювати свої психоемоційні стани може бути важко в умовах постійного стресу. Індивіди можуть не мати необхідних навичок саморегуляції чи мати періодичний регрес.

З 2014 року Україна стала активно залучати психологів та психіатрів до роботи з військовими та цивільними, які зазнали травм від війни. Було створено ряд програм для психосоціальної підтримки потерпілих від війни, а також залучено міжнародні партнерські організації, як Міжнародний Червоний Хрест, ВООЗ, для надання допомоги, які наразі активно діють у зв'язку з початком повномасштабної війни у 2022 році.

Наразі ситуація потребує більшого залучення державних та приватних установ для надання психологічної допомоги мільйонам громадянам країни, які вже зі статусом ПТСР, продовжують жити в Україні під щоденною загрозою життю чи переймаються участю близьких, що залиши-

лись чи не можуть покинути країну (через стан здоров'я, мобілізацію та ін).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Термін «психоемоційний стан» вказує на комбінацію психічних та емоційних реакцій, досвіду та відчуттів особи в певний момент часу, взаємодією емоційної сфери із процесами мислення, сприйняття, пам'яті, волі тощо. Термін «стрес» – це фізичний, хімічний чи емоційний фактор, який викликає тілесну чи психічну напругу і може бути фактором у виникненні хвороби [10]. Тоді як «ПТСР» – це вже психіатричний розлад, який може виникнути у людей, які пережили або були свідками травматичної події, такої як природна катастрофа, серйозна аварія, терористична атака, війна/бойові дії, насилля або сексуальне насилля [10]. Термін «виснаження» за словником за науковим Merriam-Webster – це дія або стан виснаження до крайності, особливо від зневоднення або від нестачі сну [10], також може визначатися як стан підвищеної фізичної та психічної втоми, часто викликані тривалим стресом, роботою або хворобою. І термін «тривожність», що є почуттям невизначеності, нервозності або тривоги стосовно майбутнього [10].

Серед яскравих дослідників та авторів методів лікування ПТСР, депресії в т.д. виділимо Аарона Бека – основоположника когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), одного з найбільш ефективних методів лікування депресії, тривожних розладів і багатьох інших психічних проблем. Розробив когнітивну триаду для депресії, що включає негативне бачення себе, світу та майбутнього. Його теорії і методи дослідження стали основою для розвитку когнітивної психотерапії [3]; Жудіт Герман – авторку книги «Trauma and Recovery» [6], яка розглядала динаміку травми, зокрема складних випадків травми, таких як випадки сексуального насилля та війни. Ввела поняття комплексного посттравматичного стресового розладу (КПТСР), що враховує особливості довготривалої і повторної травми; Бессел ван дер Колка та його дослідження зосереджені на взаємодії між нейробіологією та травмою. Автор книги «The Body Keeps the Score» [4], яка розглядає вплив травми на тіло і розум і пропонує нові методи лікування. Популяризував підхід до лікування травми, що акцентує увагу на соматичних (тілесних) відгуках; Христина Мазаретті, яка відома своєю роботою з вивчення професійного вигорання. Розробила Шкалу вигорання Мазаретті (Maslach Burnout Inventory) [9], яка стала стандартним інструментом для вимірювання вигорання серед професіо-

налів різних галузей. Ці вчені зробили значущий внесок у розуміння та лікування різних психічних розладів, і їх роботи залишаються актуальними для сучасних дослідників та практиків у галузі психотерапії.

Психопрактика – це загальна назва для різних методів і підходів, які використовуються для особистісного розвитку, самопізнання, саморегуляції, а також для роботи з психоемоційними станами та проблемами. Дихальна психопрактика – це комплекс методів та підходів, які акцентують увагу на використанні дихання як основного інструменту для роботи з психікою та емоційним станом особи. Основна ідея полягає в тому, що шляхом контролю та модифікації дихальних патернів можна впливати на психоемоційний стан, розум та тіло.

Основні аспекти дихальної психопрактики включають: свідомість дихання, регуляція дихання та безпосередньо практики, як пранаяма (індійська практика дихання), реберфінг (дихання переродження) від Леонарда Орра та інші методи, що використовують дихання для терапевтичних або духовних цілей. Коли особа працює над своїм диханням у свідомий та контрольований спосіб, це може мати позитивний вплив на нервову систему, зокрема на парасимпатичну частину, яка відповідає за релаксацію та відновлення організму. Це може допомогти знизити рівень стресу, покращити концентрацію, сприяти глибокому релаксу та покращити загальний психоемоційний стан.

Серед сучасних психотерапевтів і психологів є багато тих, хто інтегрує дихальні практики в свою роботу. Розглянемо декілька з них: Станіслав Гроф – психіатр і один з основоположників трансперсональної психології. Він розробив «голотропне дихання», яке комбінує прискорене дихання, музику та інші елементи для стимулювання самооздоровлення та саморозвитку [5]. Гроф вважає, що прискорене дихання може викликати глибокі психічні стани, які він називає «голотропними». У цих станах людина може пережити травматичні події з минулого, переживання перинатальних етапів чи навіть трансперсональні досвіди. «Голотропне дихання» збудоване на базі дихальної психопрактики «реберфінг» Орра.

Александр Лоуен – засновник біоенергетичного аналізу, який включає в себе роботу з диханням, рухами та відчуттями для вивільнення емоційних блоків та покращення емоційного благополуччя. Він вважав, що блокування дихання асоціюється з емоційними блоками і напругою в тілі. Він створив ряд вправ, спрямованих на звільнення дихання, щоб вивільнити застійні емо-

ції [8]. Період активної роботи: середина 1950-х – початок 2000-х.

Фриц Перлс – засновник гештальт-терапії, розглядав дихання як важливий інструмент для збільшення усвідомленості та інтеграції «недозавершених ситуацій». У гештальт-терапії акцент ставиться на «тут і зараз» і дихання використовується для привернення уваги до поточного досвіду [12]. Період активної роботи: 1940–1970 рр.

Леонард Орр – колишній військовий, ветеран американсько-в'єтнамської війни у 1960–1970 рр. Розробив «реберфінг» або «дихання переродження». Для нього дихання було ключовим інструментом для вивільнення пригнічених або прихованих емоцій, вивільнення старих травм [11] та негативних емоційних станів, обробки та інтегрування травматичних подій.

Пітер Левін – розробник методу Somatic Experiencing – тип дихання для обробки та інтеграції травми. Левін розглядає дихання як один із способів регулювання активації автономної нервової системи. Він використовує дихання для допомоги людям у процесі інтеграції травматичних досвідів, сприяючи при цьому переходу від гіперактивованого стану до стану релаксації [7].

Дослідження про вплив дихальних практик як інструменту психоемоційної регуляції в умовах війни за останні 25 років відсутні, оскільки актуальність та великий попит на ці дослідження, як психоінструменту профілактики від стресу чи інтеграції травматичного досвіду, був в період американо-в'єтнамської (1955–1975 рр.) та афганської війн (1979–1989 рр.), а також після терористичного нападу 11 вересня 2001 на «вежі Близнюки» в США.

Наразі ми маємо нові виклики та потребу в великій кількості досліджень з пошуку різновиду інструментів для регуляції психоемоційного стану індивіда в умовах постійної прямої чи непрямой загрози життя у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. Ці дослідження дозволять розширити теоретичні аспекти дихальних психотехнік та сфери їх практичного застосування.

**Метою статті** є представлення результатів емпіричного дослідження впливу дихальної психотехніки «реберфінг» як гармонізатора емоційних станів індивіда та на підставі вивчення емоційної сфери виявити найефективніші засоби і методи регуляції їхніх емоційних станів в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичний аналіз питання, як саме впровадження та практика дихальної психотехніки «реберфінг» впливає на психоемоційний стан людини, яка постійно

знаходиться в умовах стресу та невизначеності майбутнього, а також, як ця техніка сприймається різними соціальними та статевими групами, та географічним перебуванням, дозволило нам перевірити припущення, що існують певні відмінності між жінками та чоловіками, між цивільними, підприємцями та військовими, тимчасовими біженцями, громадянами, що перебувають в Україні та військово зобов'язаними на фронті, у способах переживання стресу та гармонізації психоемоційного стану.

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

У дослідженні взяли участь 30 осіб, віком від 21 років і до 52 років. Жінок було обрано для дослідження 19, чоловіків – 11 осіб. Серед цивільних було 14 осіб, серед підприємців – 11 осіб і серед військових – 4 особи. Особи, що знаходяться в Україні – 17, поза Україною – 9, на фронті – 4 особи.

Було використано відповідний інструментарій: Особистісний опитувальник Айзенка – серія з кількох авторських опитувальників, спрямованих на діагностику особистості; Шкала тривоги Спілбергера – для самооцінки рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини); Гіссенський опитувальник психосоматичних скарг – для реєстрації окремих скарг, комплексу скарг і визначення сумарної оцінки їхньої інтенсивності; Опитувальник «Самопочуття, Активність, Настрій» – для відображення особливості психоемоційного стану індивіду; Методика діагностики рівня професійного вигорання Бойко – для діагностики синдрому професійного вигорання [2].

Слід зазначити, що серед досліджуваних не було виявлено достовірного впливу характеристик темпераменту на рівень нейротизму, люди однаково проживають та проходять через стрес, незважаючи, який темперамент в них більш проявлений (екстраверсія/інтроверсія) за опитувальником Айзенка. Не виявлена відмінність у віці, оскільки загальна вибірка була вікового проміжку між 23–35 роками.

Виявлені відмінності між цивільною групою населення та підприємцями з військовими за усіма іншими опитувальниками, де показники у цивільних набагато нижче за рівнем тривожності,

скарг, виснаження, ніж у військовозобов'язаних та підприємців, та вище за рівнем самопочуття, активності та настрою.

Також треба зазначити, що згідно дослідженню на базі методик, жінки набагато краще переносять стрес та більш схильні та здібні до психоемоційного саморегулювання, пошуку та використання інструментів гармонізації, аніж чоловіки. Це пов'язано з декількома причинами: соціально-виховний аспект, чоловіків з дитинства вчать приховувати та пригнічувати свої переживання та емоції, бо це не «по чоловічому», тому їм складніше ідентифікувати проблему та звернутись по психологічну допомогу, соціально-економічний, де рівень фінансовий тягар та відповідальність більш на чоловіках, аніж жінках, а з цим пов'язані ризики, гнучкість до факторів непередбачуваності, витримка, фізіологічний аспект як гормональний фон, коли жінки протягом місяця більшу частину свідомого життя перебувають в емоційних гірках та вчать керувати своїм емоційним станом [1].

Вплив на рівень особистісної та ситуативної тривожності у шкалі тривоги Спілберга значно знизився після серії дихальних практик. За показником «Ситуативної тривожності» було 39,7 (m 2,4), стало 33,1 (m 1,4) з відхиленням  $p < 0,023$ . Найбільш серед досліджуваних цей показник себе проявив через військових та підприємців, що може говорити про зміну ставлення до ситуацій, які викликають тривогу та планування свідомих дій у разі плану «Б». За показником «Особистісної тривожності» також бачимо помітне зниження, було 39,6, стало 34,4 ( $p < 0,006$ ). Це може говорити про зменшення схильності у особи до тривоги і зміну тенденції сприймати навколишні ситуації як загрозові та обирати своє відношення до зовнішніх «подразників».

За методикою Гіссенського опитувальника психосоматичних скарг виявлено, що до роботи показник становив 13,8 (m 0,6), після роботи – 9,6 (m 1,4) з відхиленням  $p < 0,041$ . Тобто рівень соматичних симптомів значно знизився вже після 2–4 практик дихання, кількість скарг та їх рівень перетерпів зниження, що доводить залежність психологічного стану та його впливу на фізичний стан. Також, надання пікової фізичної напруги дозволяє організму позбутись гормонів стресу як адреналін, норадреналін, кортизол через піт.

За методикою діагностики рівня професійного вигорання Бойко виявлено зменшення показника з 5,7 до 4,1 середнього при відхиленні  $p < 0,033$ . Цей показник значно проявився у групі підприємців та військових, з показника 8,8 до 5,4 при  $p < 0,002$ . Де показник «Вигорання» пов'язано



із трьома стадіями «напруга, резистенція, виснаження», а вони пов'язані з залученістю у «роботу» та емоційною відкритістю з наявністю внутрішніх ресурсів для праці. Тобто після серії дихальних практик, досліджувані повернули собі частину ресурсів, зацікавленість та емоційну відкритість до своєї робочої діяльності, стали більш відкриті у комунікації із колегами, лояльними, більш об'єктивними, менше агресивними.

За результатами опитувальника «Самопочуття, Активність, Настрій» усі показники підвищилися після серії дихальних практик. Значно підвищився показник «Активності» з 4,8 до 5,6 при  $p < 0,001$ . А серед військових та підприємців більш підвищилось «Самопочуття» з 4,0 до 5,4 при  $p < 0,003$  та «Активність» з 3,8 до 5,3 при  $p < 0,002$ . Це може свідчити про те, як насичення киснем, самомасаж за рахунок діафрагмального дихання, перезавантаження нервової системи, інтеграція травм сприяє покращенню самопочуття та підвищує активність.

Щоб встановити взаємозв'язок показників психоемоційної регуляції – ми провели кореляційний аналіз (рангова кореляція Спірмена). Результати наведено у таблиці 1–2.

Отже, робимо висновки щодо дослідження взаємозв'язків показників психоемоційної регуляції до дихальної практики:

– за показником нейротизму високий рівень взаємозв'язку спостерігається із показниками ситуативної, особистісної тривожності, тиску та інтенсивності до скарг, та всіх показників САН. Це говорить, що риса особистості, яка схильна до емоційної нестійкості, тривоги, низької самооцінки буде постійно піддаватися до неадекватного сприйняття ситуацій навкруги, постійно знаходиться у стані тривоги та позі часткової готовності до нападу чи до захисту, мати багато скарг соматичних симптомів та перебувати на низькому рівні самопочуття, активності та настрою;

– за показником ситуативної тривожності, чим більше тривоги, тим крутіше падає рівень самопочуття та настрою.

– за показником особистісної тривожності, ще додається показник активності. Тобто, якщо людина схильна сприймати ситуації чи оточуючих як джерело тривоги, то автоматично буде знижуватись її настрій, активність та самопочуття;

– за показниками САН, більший взаємозв'язок ми бачимо між рівнем самопочуття з виснаженням та інтенсивністю скарг. Тобто, відсутність самопочуття пов'язана із рівнем виснаженості та тиском і інтенсивністю скарг соматичного характеру.

Таблиця 1

**Взаємозв'язок показників психоемоційної регуляції до дихальної практики**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			0,50**			0,38*	-0,70**	-0,49**	-0,76**
2			0,44*		0,58**	0,43*	-0,80**	-0,74**	-0,75**
7			-0,44*	-0,45*	-0,73**	-0,60**			
8					-0,64**	-0,47**			
9				-0,49**	-0,55**	-0,48**			
10	0,54**	0,68**	0,41*		0,41*	0,52**	-0,67**	-0,59**	-0,69**

Примітка 1: 1 – Ситуативна тривожність; 2 – Особистісна тривожність; 3 – GBV\_Біль у різних частинах тіла; 4 – GBV\_Шлункові скарги; 5 – GBV\_Виснаження; 6 – GBV\_Тиск/інтенсивність скарг; 7 – Самопочуття; 8 – Активність; 9 – Настрій; 10 – Нейротизм-стабільність.

Примітки 2: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01. \* Кореляція значуща на рівні 0,05

Таблиця 2

**Взаємозв'язок показників психоемоційної регуляції після дихальної практики**

№	3	4	5	6	7	8
1	0,49**			-0,39*		-0,42*
2				-0,49**	-0,38*	-0,39*
6		-0,52**	-0,46*			
7		-0,61**	-0,41*			
8		-0,40*				

Примітка 1: 1 – Ситуативна тривожність; 2 – Особистісна тривожність; 3 – GBV\_Біль у різних частинах тіла; 4 – GBV\_Виснаження; 5 – GBV\_Тиск/інтенсивність скарг; 6 – Самопочуття; 7 – Активність; 8 – Настрій;

Примітки 2: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01. \* Кореляція значуща на рівні 0,05

Таким чином, чим гірше самопочуття, активність і настрої, тим більші відчуття виснаження, хворобливості та скарг на здоров'я.

Дослідження взаємозв'язків показників психоемоційної регуляції вже після дихальної практики:

– показник «ситуативної тривожності» ще має зв'язок з біллю у різних частинах тіла, бо дихальна практика загострює хронічні проблеми досліджуемого, звертаючи його увагу на невідкладне вирішення проблем. Але ми вже бачимо відсутність прямого зв'язку із показниками «інтенсивності скарг» та «активністю», тобто після практики, тривожність вже не провокує інтенсивність скарг та зниження активності;

– показник «особистісної тривожності» вже немає взаємозв'язку із «виснаженням», «інтенсивністю скарг», «біллю в різних частинах тіла» та значно зменшив взаємозв'язок з показниками САН, що підвищенні рівень самовладання та довіри до себе щодо вибору сприймати навколишнє середовище менш небезпечним та обирати свої реакції на нього;

– ще залишається сильний взаємозв'язок показників «виснаження» та «активності», але ми також бачимо вже відсутні взаємозв'язку «самопочуття» із «біллю в різних частинах тіла», що говорить, що самопочуття вже не відображається соматикою в тілі, а показник «настрою» вже немає зв'язку із тиском та інтенсивністю скарг.

**Висновки.** Підсумовуючи викладений матеріал, зазначимо, що на регуляцію психоемоційного стану впливає дуже багато показників та вони взаємопов'язані, особливості сприйняття стресу, його переживання та відстеження прямо впливає на якість життя. Дослідження впливу дихальної психопрактики реберфінг на гармонізацію психоемоційного стану індивіда безперечний та очевидний.

Було виявлено статистично значущі взаємозв'язки показнику нейротизму з майже всіма показниками обраних опитувальників, що підтверджує зв'язок, коли особиста схильність посилювати

і перебільшувати, збільшує рівень тривожності, психосоматичних скарг та знижує настрої, самопочуття, активність.

Військові та підприємці у зв'язку із специфікою своєї діяльності, яка базується на ризиках, готовності битися з неочікуваними подіями, які ставлять під загрозу життя чи діло життя, включає багато речей, на які людина не може безперечно впливати, окрім як перебудуватися та змінювати своє відношення та сприйняття подразника, загрози та відтворенні свідомого плану відходу чи нових рішень. Ця група більш схильна до станів вигорання, тривожності та скарг на біль в тілі.

Жінки краще зустрічають та витримують стрес, оскільки з моменту перших гормональних змін з підліткового року, вчать справлятися з психоемоційною нестабільністю на фоні гормональних ігор та не соромиться звертатись по допомогу. В дослідженні ми бачимо, що жінок значно більше, та більшість з них є цивільними та менш схильні до додатково стресу в порівнянні з військовими та підприємцями, котрі частіше бувають «на межі».

Було виявлено, що показники опитувальників у групи військових та підприємцем значно вищі, у порівнянні з цивільними, особливо показники ситуативної тривожності, скарг в тілі та виснаження. Та більш репрезентативні й в показниках дослідження «після» проведення серії дихальних практик.

Отримані результати щодо використання дихальних практик як інструменту для регуляції психоемоційного стану і покращення життєдіяльності, підвищенні працьовитості індивіда можуть бути корисні як для психологічної роботи в роботі кабінетів психологічного розвантаження, так і в діяльності практичних психологів, а в деяких випадках для самостійного виконання та надання своєчасної самопомочі власноруч. Перспективою подальших досліджень вбачається поглиблене дослідження корекції психоемоційного стану діючих військових, активних учасників бойових дій.

#### Список літератури:

1. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Динаміка самозмін особистості в процесі коуч-сесій. Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин, 23 квітня 2020р. : матеріали XII міжнародної науково-практичної конференції / за ред. Д. С. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О. В., 2020. С. 35–38.
2. Кременчуцька М. К. Методи роботи з тривогою і страхом в сучасних умовах в Україні. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : збірник матеріалів II міжнародної наук. практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І.І.Мечникова, 19-22 листопада 2021 р. Одеса : ОНУ, 2021. С. 30–32.
3. Beck A. T., Rush A. J., Shaw B. F., Emery G. «Cognitive Therapy od Depression», 1979.
4. Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score. Penguin ; 1st edition (24 Sept. 2015). 560.

5. Grof Stanislav. *Healing Our Deepest Wounds: The Holotropic Paradigm Shift*. Verlag: Stream of Experience Productions, Newcastle, 2012.
6. Herman Judith. *Trauma and Recovery*. Gebraucht – Sehr Gut. 336.
7. Levine Peter A. *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body*. Taschenbuch (01.10.2008). 104.
8. Lowen Alexander. *Bioenergetics: The Revolutionary Therapy That Uses the Language of the Body to Heal the Problems of the Mind*. Penguin Publishing Group; Reissue edition (1 Jan. 1994). 360.
9. Maslach Christina und Jackson Susan E.: The Measurement of Experienced Burnout. In: *Journal of Occupational Behavior*. 1981. С. 99–113.
10. Merriam-Webster. Тлумачний психологічний словник. URL: <https://www.merriam-webster.com> (дата звернення: 19.09.2023).
11. Orr Leonard. *Breaking the Death Habit: The Science of Everlasting Life*. North Atlantic Books; Illustrated edition (3 Aug. 1998). 168.
12. Perls Frederick S.. *Gestalt Therapy Verbatim*. Gestalt Journal Press; Revised edition (1 Jan. 1992). 322.

**Kremenchutska M.K., Akopyan A.B., Kozii V.O. BREATHING PSYCHOTECHNIQUES IN THE WORK WITH THE REGULATION OF EMOTIONAL STATES OF AN INDIVIDUAL**

*The article theoretically substantiates and empirically investigates the effectiveness of breathing psychotechniques in the work with the regulation of emotional states of an individual. Breathing can be an effective tool for self-regulation, healing and consciousness change. Breathing psychotechniques are based on the ideas originated in the Western psychology of the twentieth century. The concept of breathing psychotechnics is considered within the framework of physiology and psychology of emotional states. From the point of view of the psychological approach, the views on breathing psychotechniques are presented from the standpoint of psychoanalysis, psychosomatics, Gestalt therapy, bioenergetics, humanistic and transpersonal psychology, LSD therapy.*

*The article analyses the differences in psycho-emotional states between civilians, entrepreneurs and military personnel in the context of a full-scale war, life in Ukraine and temporary residence abroad in this regard. It was found that civilians who stayed in Ukraine or abroad and stayed with family members or close circle of acquaintances were less affected by stress and other stimuli that could cause psycho-emotional instability. Meanwhile, entrepreneurs who are in Ukraine and whose business or profits have been significantly affected and reduced face challenges on a daily basis, as do military personnel in the combat zone. In addition, more men than women experience burnout due to social roles, duties and responsibilities. The article describes the interrelationships of neuroticism with personal and situational anxiety, psychosomatics, and the state of health, mood, and activity. These relationships showed a high level of interdependence and decreased after a series of breathing sessions, which showed a decrease in physical complaints, reduced anxiety and increased activity, mood and well-being.*

*The results of the study of the impact of breathing psychotechniques as a tool for regulating an individual's emotional states have proven practicality, ease of use and high efficiency, regardless of the level of stress associated with the business, military environment or integration into a new society with a different mentality and the accompanying difficulties of adaptation. The prospect of further research is an in-depth study of the impact of breathing psychotechniques on improving the psycho-emotional state of the military.*

**Key words:** *breathing, psychopractice, breathing psychopractice, psychosomatics, neuroticism, anxiety, adaptation, war, stress, PTSD.*

## Відомості про авторів

**Акопян А.Б.** – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

**Вітюк Н.Р.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Вовченко Д.** – студентка четвертого курсу факультету психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

**Герасимчук А.В.** – аспірант кафедри психології ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

**Гуляєва О.В.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

**Даценко О.А.** – викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

**Іграмов М.Ю.** – курсант Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Калмиков Г.В.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

**Кашпур Ю.М.** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Кмін А.О.** – викладач кафедри воєнної історії Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

**Козій В.О.** – магістрант факультету психології і соціальної роботи 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

**Лозова О.М.** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка

**Макаренко Н.М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

**Маркіна С.І.** – аспірантка факультету психології і соціальної роботи, кафедри диференціальної та спеціальної психології Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

**Милославська О.В.** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри прикладної психології Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна

**Никифорок А.С.** – магістр психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

**Оксютович М.О.** – кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціального забезпечення Державного університету «Житомирська політехніка»

**Петяк О.В.** – доктор філософії з галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

**Раєвська Я.М.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіональна Академія управління персоналом"

**Решетняк С.Ю.** – магістрант за спеціальністю 053 – Психологія Університету Григорія Сковороди в Переяславі

**Роєнко І.В.** – магістр освітньо-професійної програми «Теорія та практика наукової психології» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Руденок А.І.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету

**Сабадуха В.О.** – кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та соціального забезпечення Державного університету «Житомирська політехніка»

**Ткач Т.В.** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

**Третяк Т.М.** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

**Хоманець М.В.** – здобувачка освіти другого (магістерського) рівня Хмельницького національного університету

Науковий журнал

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

**Серія: Психологія**

**Том 34 (73) № 5 2023**

Коректура • *Н. Славогородська*

Комп'ютерна верстка • *А. Марєєва*

Адреса редакції:

Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського  
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 9,73. Ум. друк. арк. 10,23. Зам. № 1123/702.

Підписано до друку 24.11.2023. 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](mailto:mailbox@helvetica.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.